

こ ん に ち は



平成20年6月号

梅雨の晴れ間にのぞく太陽は、もう夏の陽ざしです。

街角の紫陽花もきれいに咲いていますね。



社団法人 横浜市都筑医療センター

〒224-0015

横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会第二居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-911-6700

☆☆パソコンからステーションの様子を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/index.htm>

「都筑区医師会」のホームページの「在宅ケアチーム」からお入りください。ブログもあります。



6月10日は時の記念日です。

この記念日は1920(大正9)年に制定されました。「日本書紀」には、天智天皇の時代に水時計を使って

時間を計り、鐘や太鼓で時間を告げる様になった、と書かれています。それが671年4月25日、現在の太陽暦に直すと6月10日であった事から、この日が『時の記念日』となった様です。

もともとは「時間をきちんと守り、欧米なみに生活の改善・合理化を図ろう」という目的が含まれていました。

“時は金なり”という言葉がある様に、一日の過ごし方、時間の使い方等を見直すきっかけにし、時間を大切にしていきたいですね。

編集後記

過ごしやすい時期だと思っていたのもつかの間、気温の高い日が続いていますね。良く晴れた日の車の中は、真夏状態です…。この所紫外線対策として、日傘や帽子等が売られているのを良く見かける様になりましたが、ついに私も日よけ手袋デビューです！使う前は「着けたり外したりが面倒かなー」と思っていたのですが、この暑さで愛用品となっています。気になっている方、ぜひお試しを一。

(松)



こ ん に ち は



平成20年6月号

梅雨の晴れ間にのぞく太陽は、もう夏の陽ざしです。

街角の紫陽花もきれいに咲いていますね。



社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015

横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-910-6323
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-910-6325
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会第二居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
共通FAX	045-910-6506

☆☆パソコンからステーションの様子を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/index.htm>

「都筑区医師会」のホームページの「在宅ケアチーム」からお入りください。ブログもあります。



6月10日は時の記念日です。

この記念日は1920(大正9)年に制定されました。「日本書紀」には、天智天皇の時代に水時計を使って

時間を計り、鐘や太鼓で時間を告げる様になった、と書かれています。それが671年4月25日、現在の太陽暦に直すと6月10日であった事から、この日が『時の記念日』となった様です。

もともとは「時間をきちんと守り、欧米なみに生活の改善・合理化を図ろう」という目的が含まれていました。

“時は金なり”という言葉がある様に、一日の過ごし方、時間の使い方等を見直すきっかけにし、時間を大切にしていきたいですね。

編集後記

過ごしやすい時期だと思っていたのもつかの間、気温の高い日が続いていますね。良く晴れた日の車の中は、真夏状態です…。この所紫外線対策として、日傘や帽子等が売られているのを良く見かける様になりましたが、ついに私も日よけ手袋デビューです！使う前は「着けたり外したりが面倒かなー」と思っていたのですが、この暑さで愛用品となっています。気になっている方、ぜひお試しを一。

(松)



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を予防・改善しましょう！ ～豆知識～

日本人の死因の約6割は生活習慣病（脳卒中・心臓病などを起こす）が原因です。それらの予防には、前段階であるメタボリックシンドロームの早期発見と改善が重要になります。

はじめの判定基準は、**腹囲**と**BMI**です。腹囲が基準以上、または、BMIが25以上あれば要注意とされます・・(><)//
それに加えて、空腹時血糖（100以上）、中性脂肪（150以上）、最高血圧130以上、喫煙などいくつかの要因が考慮されメタボリックシンドロームのリスク判定がなされます。

その1 腹囲

男 85cm 以上
女 90cm 以上

その2 BMI

18.5 未満 やせ
18.5～24 標準
25 以上 肥満

BMI(Body Mass Index: ボディマス指数) = $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

予防・改善には **＜バランスの良い食事を適量に＞と＜運動＞**が必要です。



国民健康保健に加入している40歳から74歳の方には、6月～12月にかけて＜特定健康診断＞の受診券が個々に郵送されてきます。受診券が届いたら、指定の医療機関で検診を受けられることをお勧めします☆ 費用は1,200円～400円です。

6月の第3日曜日は、父の日です。今年、6月15日がその日にあたります。

父の日も、母の日と同様、アメリカから伝わってきたそうです。日本で一般的な行事になったのは昭和28(1953)年からといわれています。

父の日には、本来、バラを贈ります。父の日を提唱したドット夫人の父親が、バラを好きだったことに由来しているそうです。

お父さんに、日頃からの感謝の気持ちを伝える、良い機会ですね。



用品の紹介

【 つまみやすいお箸 】

- ・握力の弱い方でも楽に握る事ができます。
- ・お箸とクリップが外せて洗えます。
- ・右利き、左利き問わず使用でき、使いやすい位置にクリップを調節する事ができます。



ジメジメとした日が続く梅雨が近づいてきました。湿度が高くなるこの時期は、食中毒に注意したいものです。

予防の基本としては、手を洗う事です。食事は、できるだけ火を通した物を食べましょう。宅配食やお弁当を利用する時は、早めに食べましょう。食べ残した物を、どうしてもとっておきたい場合は、箸をつける前に取り分け、冷蔵庫に保存しましょう。また、冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎると、十分冷えなくなるといわれています。消費期限や賞味期限を参考に、庫内を整理しましょう。

【 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント 】

- ① 食品の購入—新鮮な物、消費期限を確認して購入する等
- ② 家庭での保存—持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する等
- ③ 下準備—手を洗う、きれいな調理器具を使う等
- ④ 調理—手を洗う、十分に加熱する等
- ⑤ 食事—手を洗う、室温に長く放置しない等
- ⑥ 残った食品—きれいな器具容器で保存する、再加熱する等

(食品安全委員会)

