

こ ん に ち は



平成22年 第10号

風が少し冷たく感じるようになりました。秋ですね～！

～現代漢方養生学～

H22年9月11日に 都筑医療センターの14周年記念事例発表会を開催いたしました。その時、基調講演をして下さった薬剤師の小野満幹彦先生（株式会社オリエントメディカル代表取締役）のお話を抜粋いたします。

漢方養生とは、漢方医学（中国の伝統医学が日本に伝えられた後、日本で独自に発達したもの）を基にし、先生が命名された昔の人の知恵と経験を活かした健康法です。

《身体に良い食事とは？》

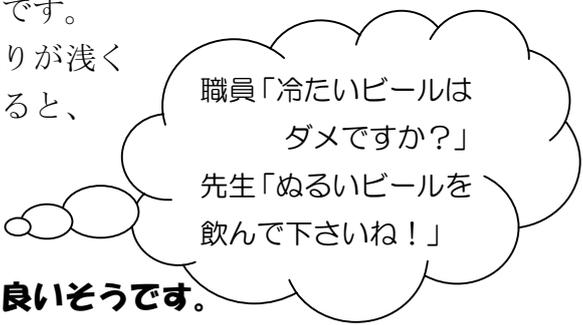
季節や身体の状態に合わせて、体調を整える食物を摂ることを食養生と言います。

食物の五味	働き	関連する機能
酸(さん)＝すっぱい	汗・下痢を止めるなど	中枢神経・自律神経・循環器系
苦(く)＝にがい	熱を冷ます・湿を乾燥させる	精神活動・血液循環機能
甘(かん)＝あまい	補う 筋肉のけいれんや痛みを止める	消化機能
辛(しん)＝からい	汗を出す・身体を温める 血をめぐらす	呼吸機能
鹹(かん)＝しょっぱい	硬いものをやわらかくする	腎臓・生殖器系・内分泌系・造血系

《健康になるための一日の食物の摂り方》

- 朝**
 - ・必ず朝食を摂りましょう。朝食を抜くと、身体が目覚めず集中力も欠如します。パンよりご飯が望ましいです。
- 昼**
 - ・旬の物を摂りましょう。肉類を取るなら昼食時にしましょう。
 - ・おやつには、サツマイモやトウモロコシなど、腹持ちの良い季節の物を摂りましょう。
- 夜**
 - ・夕食は、胃に負担をかけないように少量にしましょう。
 - ・キノコ、根菜類、豆類、海藻などがよいそうです。
 - ・高カロリーの肉類や油物を就寝前に摂ると眠りが浅くなってしまいます。適度の日本酒を飲んで寝ると、眠りに入りやすくなります。

自律神経（交感神経と副交感神経）のリズムやバランスを保つことが、健康の秘訣です。
自律神経の働きは、呼吸や脈拍、消化や体温調節などです。



☆ **冷たい物のがぶ飲みは禁物！**
⇒**少しずつ【常温】の飲物を摂るのが身体のために良いそうです。**

皮膚クイズ 答えを選んで下さいね！

1. 皮膚は体の全てを覆っています。成人の場合(身長 160cm 体重 60kg)、その面積はたたみ何畳分くらい？

- ①半畳分 ②1畳分 ③2畳分

2. 体の中で一番皮膚が薄いところは？

- ①ひじ ②おなか ③まぶた

3. 皮膚の細胞の寿命はどのくらい？

- ①約1週間 ②約1か月 ③約1年

答え (選んだ直後ですが…)

1-②成人男子で約1畳分、重さは約4.8kgで、体重のほぼ8%です。

2-③最も厚いのは、手のひらと足のうらで、特に手足の指は角質層が約1mm以上もあり、指紋が刻み込まれているのです。

3-②約1か月で、アカとなつてはがれ落ちます。

「心からの感謝を」

医療センターのお仲間にしていただいて、8年。何だかあっという間に過ぎた気が致します。この間ご利用者様、ご家族様始め、沢山の方々に色々な事を教えて頂きました。

これからは、教えて頂いた事を忘れずに母の介護に頑張りたいと思います。ありがとうございました。

これからも、皆様のご健勝をお祈り申し上げます。

ケアマネージャー 佐々木 早苗

秋の味覚 “柿”



柿には“渋柿”と“甘柿”があります。

「柿が赤くなれば医者が青くなる」という言葉があるほど、甘柿の栄養価は高いそうです。その栄養価は、イチゴやレモンに負けないほどのビタミンC！他にもカロチン、タンニン、ミネラルなどを多く含んでいます。また、甘柿には殺菌作用やたんぱく質凝固作用があるため、下痢止め、便秘の解消といった整腸作用、ビタミンCが多く含まれ、利尿作用があることなどから、二日酔い防止になると言われています。



【編集後記】

待っていました食欲の秋(^▽^)/たくさん食べられる♪と思いきや…今年の暑さは食べ物にも影響がでていますね(´□`)野菜・魚がお高い！！今年は秋の味覚を腹8分目で楽しみたいと思います☆我慢できるかな～笑(前田)

【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

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

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

看護・介護・福祉用具 FAX 045-911-6700

居宅 FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.yokohama.kanagawa.med.or.jp/ward/tsuzuki/>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅医療と介護』からお入りください。