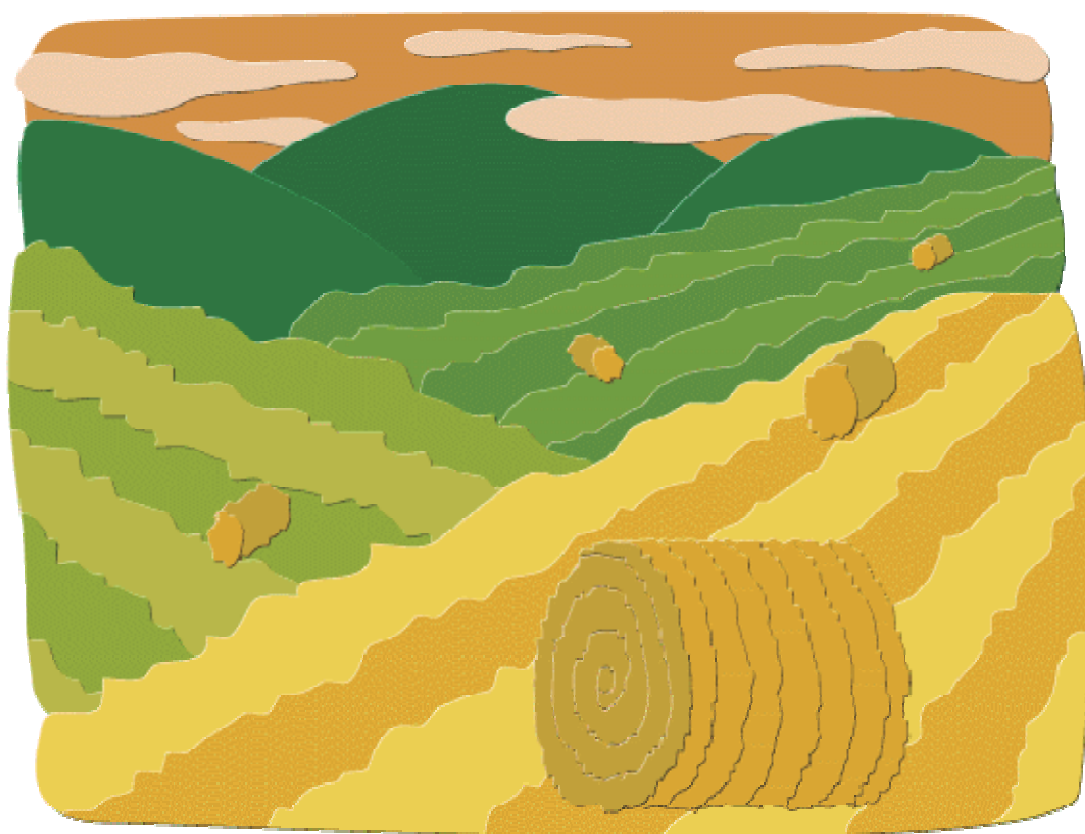


岩美病院

だ よ り

2008 9・10



とくしゅう びょういんたいこうきゅうぎたいかい
特集： 病院対抗球技大会について

しがいせん まめちしき
紫外線の豆知識

みかく
秋の味覚を使った料理

Great! Great! Great! Great! Great! Great! Great!

病院対抗球技大会について

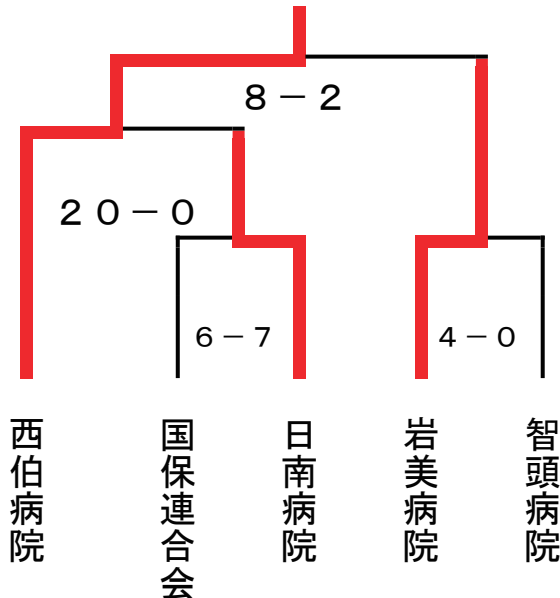
Great! Great! Great! Great! Great! Great! Great!

7月26日(土)に県内の国保診療施設に
 よる親善球技大会が日南町にて開催され
 ました。参加施設は岩美病院、智頭病院
 西伯病院、日南病院、国保連合会の5施設
 で競技種目は男子 野球、女子 ソフトボ
 ールで岩美病院のアベック優勝5連覇の
 かった大会でもありました。
 大会の結果は・・・



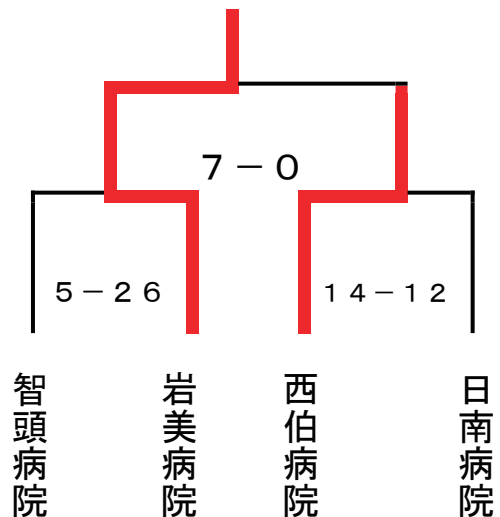
野球

優勝：西伯病院



ソフトボール

優勝：岩美病院



と、ということで惜しくも野球は準優勝でしたが、ソフトボールは5連覇を達成しました。そこで、今回野球で活躍した通所リハビリの足立くんとソフトボールで活躍した2階病棟看護師の山本さんに球技大会の感想をいただきました。

野球MVP 足立君(通所リハビリ)

途絶えてしまいました。連覇の記録が・・・。

今年は外部の選手(去年は病院職員以外の方にもお願いしていました・・・)はおらず、病院だけの純和製で挑みましたが力及ばずでした。しかし、仲間の性格も知ってか、チームワークは抜群で、とてもいい試合でした。来年はこのメンバーで優勝します。



ソフトボールMVP 山本さん(2階病棟)



2F病棟 看護師の山本です。
日頃、病院の中で仕事をしている身で、いきなり炎天下でソフトボールをするなんて・・・。
でも神様はいるんですね。
疲れた私の気分を吹き飛ばすようなホームランを打たせてもらいました。
とてもうれしかったです＼(^o^)/
選手のみならず、応援のみならずにも喜んでもらえてさらにうれしかったです。

選手のみならずや応援のみならず、またいろんな方に感謝をしています。
ありがとうございました。

今年はアベック優勝を逃しましたが、来年の野球は優勝を目指し、またソフトボールは6連覇で再びアベック優勝できるようにガンバります。



紫外線の豆知識

暑い夏も終わりを告げ、最近はずこしずつ秋らしくなってきました。秋といえは行楽シーズンです。皆さん、これから外出する機会も増えるのではないのでしょうか？

ところで、皆さんは夏が過ぎてからも紫外線対策をしていますか？今年の夏は日差しも強く、日焼け止めや日傘、帽子が大活躍しましたが、それらの日焼け防止グッズを秋になってから使わなくなった人も多いのではないのでしょうか？でも、紫外線対策は夏に限りません。そこで、今回は紫外線の話の少しだけしたいと思います。



近年、オゾン層破壊の影響により、紫外線はさらにつよくなっているといわれています。天気予報などでも最近“紫外線指数”という文字を見かけますね。1年のうちで紫外線は8月にピークをむかえますが、その前後の7月と9月も高い状態にあります。晴天の日はもちろん、曇りの日にも晴天の日と同じくらいの紫外線がふりそそぎます。この時期の紫外線は肌表面を日焼けさせ、シミやそばかすの原因になる種類のものが多いといわれます。では、1日のうちではどうでしょうか。1日のうちで一番紫外線が強くなるのは正午前後です。太陽が昇り始めるとともに少しずつ増え始め、通勤通学時にはかなり多くなっています。また、家の中にも油断はできません。紫外線の種類にもよりますが、普通のガラスだと約80%が透過してしまうそうです。また、紫外線は壁やコンクリートに反射するので、室内や建物の影にいても紫外線にさらされることになります。



ところで皆さん(特に女性の方)は、日焼け止めを買うとき何を基準きじゆんにして買いますか?“SPF 〇〇”という数字を見て買う人も多いと思います。では、そのSPFの後の数字は何をあらわあらわしているのかご存知ぞんじでしょうか?実はSPF 1で紫外線を約20分防ぐことを表しています。つまり、SPF 3だと(←こんなに小さい数字はあまりありませんが…)20分×3で60分、およそ1時間紫外線を防ふせぐということになります。30だと約10時間ですね。この数字から、どれくらい効果が持続じぞくするのか計算して効果がなくなる前に塗りぬりなおすのがいいようです。



以上、紫外線について簡単かんたんにお話しました。これから秋本番あきほんばん、まだまだ紫外線が強い日が続きます。外出さいの際は帽子やサングラス、日傘など自分に合った紫外線対策も忘れわすれなく。



実りの秋、食欲の秋がやってきました

今回は鳥取の秋の味覚、『梨』を使ったメニューをご紹介します。

梨に含まれるカリウム、食物繊維は高血圧予防、動脈硬化予防、利尿作用などの効果があります。エネルギーは 100g 43kcal(1 個 100kcal くらい)です。

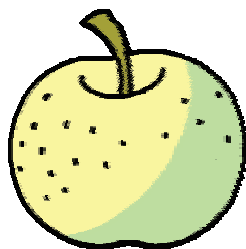
また、熱を下げ、肺を潤し、せきや痰を鎮める作用があるため、かぜや扁桃炎で熱があり喉が痛むときは、梨のしぼり汁を飲むと効果があるといわれています。

持ったときに大きさのわりに、ずっしりと重みを感じたら密度が詰まって美味しい証拠です。表皮に適度な張りがあり、軸もしっかりしているものを選びましょう。生で食する以外にも料理で工夫して食べてみるのもいかがでしょう。

梨とラッキョウのサラダ

梨の爽やかな甘さとらっきょうの酸味でさっぱりといただけます。また、梨にはたんぱく質分解酵素があり、肉料理と一緒に食べれば消化を助けます。

材料／分量(4 人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・ 梨 1/2 個 ・ きゅうり 中 1 本 ・ ラッキョウ甘酢漬 40g ・ レモン汁 大さじ 1 	<ol style="list-style-type: none"> ①梨は皮をむき、いちょう切りにして、色止めにレモン汁をかけておく。 ②きゅうりは半月切り、ラッキョウは薄くスライスする。 ③梨、きゅうり、ラッキョウを混ぜ合わせる。 <p>※ラッキョウの量は好みで加減して下さい。</p>



1 人分の栄養価… エネルギー 26kcal 蛋白質 0.4g 食塩相当量 0.2g 食物繊維 0.7g
(管理栄養士 森田)

編集後記

もうしょ 猛暑の夏も北京オリンピックの感動と共に過ぎ去り、秋らしくなってきました。

皆様、夏バテなどされていませんか？

今月は、秋の食材を活かしたレシピ紹介、紫外線に関する話題など書かせていただきました。お役に立ちましたでしょうか？

ところで、秋といえば『食欲』『読書』『スポーツ』等等… 秋にはいろいろな楽しみ方があります。とはいえ、食べ過ぎず、夜更かししないで、適度な運動を楽しみたいものですね。

皆様にとって『実りの秋』となりますように…。

(担当 上田・ 田中厚・ 井本)

