

平成 26 年 12 月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00)

※12月30日午後~1月4日まで休診になります。

日	曜日	午前診				午後診			糖尿病
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	皮膚科	
1	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
2	火	前田隆	西岡智	佐尾山	濱田	佐尾山	西岡智		
3	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
4	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
5	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			
6	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆			
7	日	休診(日直 押領司)							
8	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
9	火	前田隆	西岡智		濱田		西岡智		
10	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
11	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
12	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			鈴木-
13	土	前田隆	鈴木康	佐尾山	濱田	佐尾山			
14	日	休診(日直 桑原)							
15	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
16	火	前田隆	西岡智	佐尾山	濱田	佐尾山	西岡智		
17	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山			
18	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
19	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			
20	土	武田	鈴木康		濱田	武田			谷口
21	日	休診(日直 桑原)							
22	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
23	火	休診(日直 妹尾)							
24	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
25	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
26	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			鈴木-
27	土	前田隆	鈴木康	佐尾山	濱田	佐尾山			谷口
28	日	休診(日直 和田)							
29	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
30	火	前田隆	西岡智	佐尾山	濱田	休診(西岡智)			
31	水	休診(日直 廣野)							

善通寺 前田病院

広報 純心便り

今月の一言



理事長 前田隆史

師走に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。

この十二月は、衆議院の解散から選挙とただでさえ忙しいのに、さらに落ち着かない年末となりそうです。

我々のグループでは、各施設のクリスマス会があり、更に忘年会もあるという毎日で時間に追われる日々です。

そんな中で新しい槌音を響かせる二つの竣工があります。

一つは、十二月十一日、岡山の邑久光明園の敷地での特別養護老人ホーム「せとの夢」です。



トピックス

- 今月の一言.....理事長
- 三田市民生委員 あいあい荘見学
- 簡単ダイエット方法
- 旬の素材で簡単料理.....給食

もう一つは、高松市中間町でのグループホーム「かたり愛」です。

その合間を縫って、十三日はねんりん荘、十四日はこくぶんじ荘、二十日はかざみ鳥、二十三日は神戸パルモア病院のクリスマス会があります。

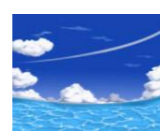
そして、二十日はグループ全体の忘年会です。

皆様も、忘年会等々でお酒が入ると思いますが、深酒などで体調を崩さないように気を付けて下さい。

ゆっくりと除夜の鐘でも聞きながら、素晴らしい新年がくるように祈りたいものです。

一年間ありがとうございました。来年もよろしく願い致します。

よいお歳をお迎え下さい。



三田市民生委員

あいあい荘見学!

霜枯の候、山々が赤や黄に彩られ、鮮やかさとともに物悲しさを感じる季節になってきました。

例年よりも暖かかった11月から、例年よりも寒い12月へ移り、温度差が大きく体調管理が難しい時期でもあります。

さて、11月18日、兵庫県三田市より民生委員児童委員協議会の皆様があいあい荘を見学に来られました。

施設紹介ムービーをご覧いただき、施設内をご案内しました。瀬戸内海を一望できる景色や施設内の明るい雰囲気を感じておりました。



〔純心会理念〕

信頼される医療
想いと優しさの伝わるケア
私たちはそれを目指します

ご意見箱

ふれあいの箱

皆様のご意見、ご要望等ございましたらお聞かせ下さい

VOICE BOX

当院では信頼される医療、想いと優しさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。

はじめに

年末年始は、クリスマスや忘年会、新年会と外食する機会も多く、一年の中で最も太りやすい時期でもあります。そこで気になるのが体重増加です。今回は、知っておきたい簡単なダイエット方法をご紹介します。

2種類の体脂肪

体脂肪には、内臓脂肪と皮下脂肪の2種類があります。

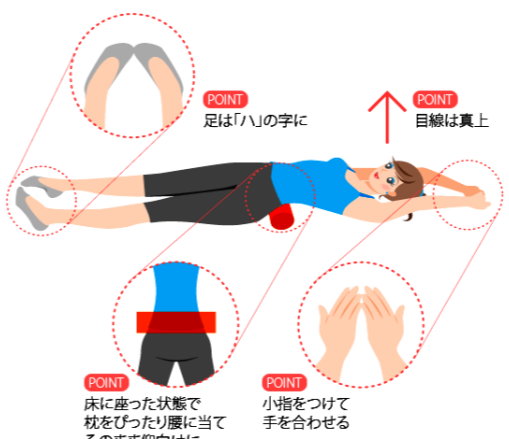
内臓脂肪は、肝臓や腸につく脂肪のことで、リンゴ型の体型の方に多く、生活習慣の影響を受けやすいことが特徴です。女性よりも男性に多く見られます。**皮下脂肪**は、お尻や太ももなどにつきやすく、洋ナシ型の体型の方に多く見られ、女性に多く見られ、一度ついたら簡単には落とすににくいという特徴があります。ダイエットでは、脂肪がつきやすく落としやすい内臓脂肪を減らすことがカギとなります。



基礎代謝UPで内臓脂肪を減らす

▼寝るだけ骨盤矯正

骨盤は、周りに筋肉が複雑に入り組み内臓を支えています。骨盤がゆがむと、骨盤を取り巻く筋肉もゆがみ、内臓も下がりゆがんでしまいます。胃下垂なども骨盤のゆがみが原因の場合もあります。内臓がゆがむと、基礎代謝が衰え、体の中に脂肪や老廃物を溜め込んで太りやすくなってしまいます。骨盤のゆがみを正すと、骨盤が縮まって内臓をグッと押し上げ、内臓が正しい位置に戻るため、本来の機能を発揮するようになり代謝も上がり食べても太りにくい体になります。



パスタオル2枚をロール状に巻き、腰の下に置き5分間寝るだけ 朝晩2回行いましょう。腰が痛い場合はタオルを薄くして下さい

▼ドローイン(腹式呼吸)

筋肉は、大きく分けてアウターマッスルとインナーマッスルの2種類に分かれます。

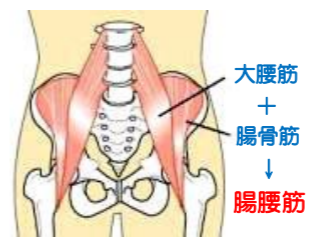
アウターマッスルとは、腹筋や腕立て伏せのようなきつい運動で鍛えられる、表層にある筋肉のことで、インナーマッスルとは、普段意識していない深層の筋肉のことです。

アウターマッスルを鍛えると、筋肉量が増えるため基礎代謝はUPするので、内臓脂肪はあまり燃焼しません。一方、インナーマッスルは、鍛えることにより大幅に内臓脂肪が燃焼します。

そこで、ダイエットには最も重要な、上半身と下半身をつなぐインナーマッスルである**腸腰筋**を鍛える**ドローイン**を実践してみましょう。



※10回1セットを1日3回 食前に行いましょう



▼腸腰筋を鍛えるその他の方法

腸腰筋は、体のバランスを維持しようとする時に働くため、**プランク**や**ストレッチ**や**ボール**に乗って、体をユラユラするだけでも鍛えられます。また、日常の歩行でも**大腿で歩く**ことで腸腰筋を鍛えることができます。

食事の仕方食欲をコントロール

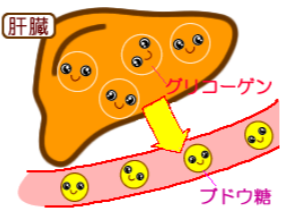
食事の前に少しだけ甘い物を摂取空腹を感じるのは、胃が空っぽになるからではなく、血糖値が下がると空腹だと感じるからです。そのため、一次的に血糖値を上げれば食欲を抑えることができるのです。

一次的に血糖値を上げる簡単な方法は、チョコレートなどの甘い物を食べることです。当然、血糖値は上がります。しかし、食べ過ぎるとダイエットどころか体脂肪として蓄積されるため、少量だけ摂取するようにしましょう。



▼食事の前に少しだけ無酸素運動

空腹を感じたら少しだけ腕立て伏せやランニングなどの無酸素運動をしましょう。それにより体内でアドレナリンが分泌され、肝臓に蓄えられているグリコーゲンが糖に分解され、血液中に入っ



▼セロトニンの分泌を促す

セロトニンは、脳内で作られ、精神を安定させるなど「安らぎ」を与えてくれるホルモンです。また、脳内の満腹中枢を刺激し食欲抑制にも働きます。

よく噛んで食事をすると、セロトニンが増加します。一回あたり、20〜30回が目安です。また、食前にガムを噛むことでも、セロトニンの増加を促せます。

太陽の光を浴びるだけでもセロトニンは増加します。



▼食事は野菜から食べましょう

糖質の多いごはんから先に食べると、血糖値が急上昇しインスリンが分泌されて血糖を脂肪に変えてしまいます。しかし、野菜から食べることで、食物繊維の効果で血糖値がゆるやかに上昇し太りにくい体質になります。



▼プチ断食してみよう

体内の糖分は、**血液中→肝臓や筋肉→体脂肪**という順で消費されていきます。12〜15時間の断食で、肝臓での糖の貯蔵がなくなるため、それ以降は体脂肪が燃焼されます。

また、腸に食物が入ってこないため、腸は食物の消化吸収以外のことが行え、腸内の宿便を取り除き腸内環境が改善するというメリットもあります。しかし、水分はしっかりと摂りましょう。

内臓脂肪は大病への入口

内臓脂肪が増えると、高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化症などの病気を引き起こし、その影響で血管が老化し、脳卒中や心筋梗塞につながります。この機会にお手軽ダイエットを実践してみてくださいいかがでしょうか。



春の七草のひとつ『かぶ』 胃もたれ・風邪予防に!

かぶは春の七草の「すずな」のことで、白い部分、葉ともにビタミンCなどの栄養が豊富です。



「秋の七草」って知ってますか? 秋にも七草があることを知ってますか? 春の七草は「食べるもの」ですが、秋の七草は「見て楽しむもの」として選ばれています。覚え方は... **お好きな服は?(お す き な ふ く は)**



- 【材料(4人分)】**
 かぶ(葉の部分も)・・・4〜5個
 ベーコン・・・50g
 しいたけ・・・2個
 合わせ調味料(酒、みりん、塩、ゴマ油)・・・各小さじ1
 サラダ油・・・適量
 粗挽きこしょう・・・お好みで

- 【作り方】**
 ①かぶはくし切り、かぶの葉は4cm幅に切る。ベーコンは短冊切りにする。
 ②鍋にサラダ油を熱し、かぶとベーコンを強火で2分炒める。
 ③火を弱め、かぶの葉をのせ、水大さじ1をふり入れ蓋をし5分蒸し焼きにする。
 ④蓋を開け、合わせ調味料を入れたら、強火で1分炒め合わせる
 ⑤器に盛り、お好みで粗挽きこしょうをふり完成♪