

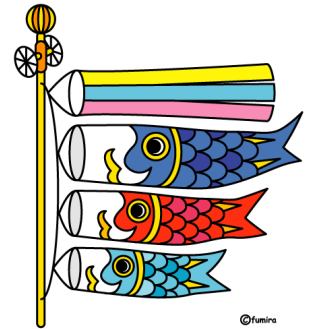
悠悠だより

平成23年5月号

桜も散り、五月晴れの空に鯉のぼりが元気に泳ぐ姿がみられるようになりました。季節の変わり目ですので、お身体には十分気をつけてお過ごしください。

～今月の行事予定～

- 5/18(水) 音楽療法
- 5/21(土) かんじ&郡上歌仲間 様 慰問
- 5/28(土) 虹の会 様 慰問



【放射線の1回照射量と身体への影響】

(m s v = ミリシーベルト)

250 msv 以下	身体症状なし
500 msv	白血球一時減少
1000 msv	嘔吐、吐き気
1500 msv	50%の人に放射性宿酔（二日酔いの様な状態）
2000 msv	5%の人が死亡
4000 msv	30日間で50%の人が死亡（半致死線量）
7000 msv	100%の人が死亡



地球上に住んでいる以上、誰でも年間に 2.4 m s v の放射線を被ばくしています。そのうち 0.35 m s v は食物などから、1.3 m s v は空気中のラドンなどの吸引から被ばくしていると言われています。

健康診断で受ける胸のレントゲンは1回で 0.05 m s v 程度のため、年間に100枚撮影したとしても身体症状がでない事になります。

被ばくはできれば避けた方が良いですが神経質になりすぎるのもストレスの面から好ましくありません。どのようにして対応していくかが重要になります。

【看護師 市原】

【膝の痛みを予防しよう！】

①変形性膝関節症とは？

正常な膝関節では、関節の表面は軟骨で覆われています。軟骨は、衝撃をやわらげたり、関節の動きをなめらかにしたりしています。変形性膝関節症では、軟骨が摩耗したり、骨そのものの変形が生じたりします。この状態では、膝を動かしたり立って歩いたりするたびに、骨同士がぶつかり合うため強い痛みを生じ、日常生活にも大きな影響を及ぼしたりします。

②家庭でできる変形性膝関節症の予防体操

▼太ももを鍛える運動

仰向けに寝て片方の脚は伸ばし、もう片方の脚は膝を曲げます。伸ばした脚をそのままゆっくり上にあげて5秒数えたらゆっくり下ろします。これを左右5回ずつ行います。



▼股関節を鍛える運動

横向きに寝て上の脚を伸ばしたまま股を開くようにゆっくり上げます。5秒数えてゆっくり下ろします。これを左右5回ずつ行います。



【理学療法士 樋口】

★減塩術★



高血圧は、日本人が最も多い病気とも言われています。脳卒中や心筋梗塞にもつながります。その改善と予防の重要なポイントは減塩です。

★気づかないうちに食べてしまう塩分

塩分はすべて塩から取っているわけではなく、加工食品(かまぼこ、はんぺん、ハム)・みそ・しょうゆ・ソースといった調味料からも取っています。

★汁物は一日一杯以下

みそ汁・清汁・洋風スープ類などは、一杯で約塩2gに相当します。なるべく汁物は控え、飲む時も具沢山にしたり、量を七分目にするなど工夫しましょう。

★新鮮な材料で料理をしましょう

料理には初めから食塩が含まれる加工食品ではなく、新鮮な材料を使う方が好ましいでしょう。例えば、鰯の料理をするときには加工された鰯の開きを使うのではなく、生の鰯を使った方が約1.4gも塩分を控えることができます。また、にんにく・しょうが・みょうが・ねぎ・ごま・ゆず・レモンなどのかんきつ類を上手に使うのも料理がおいしくなるポイントです。



★だしを利用しましょう

だしは減塩食の重要なポイントになります。干しエビや干し貝柱、糸昆布などを利用するのも一つのコツです。



★「かけて食べる」より「つけて食べる」

しょうゆ・ソース・ケチャップなどは、つけて食べた方が少ない量ですみます。また、塩は食品の表面にさっとふりかけると塩分をより感じやすくなります。



香ばしさも味方、焼き物や炒った胡麻やクルミなどで和えるなどもポイントです。食べ過ぎ、使い過ぎに注意!!せつかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量も増えます。また、減塩しょうゆや減塩味噌も使う量が、多ければ塩分も増え意味がありません。

【管理栄養士 渡邊】

アルパ演奏会

4月14日 安田葉子様によるアルパ(ハープ)演奏会がありました。めずらしい楽器のため、初めて聴いたという方ばかりでした。美しい音色で、ゆったりと癒される曲や激しい滝をイメージした曲などに皆さんうっとりとして聴き入ってみえました。春の桜をイメージした衣装にアルパの盛んなパラグアイの国旗の色使いのベルトで演奏する姿には目でも耳でも楽しませていただきました。



優秀賞俳句紹介

散歩して
たんぽぽ見つけ
うれしいな
塚るり子

高山の岩かざりに
咲く岩かがみ
鶴飼勇夫

つくしんぼ
たくまんとった
幼ま日
大矢しず江

医療法人社団実践会
介護老人保健施設

リバーサイド悠悠

〒501-3936 岐阜県関市倉知字下野1712

☎ (0575) 23-6500 (代)

FAX (0575) 21-0488

兼題『春』として利用者様が作った俳句から皆様の投票によって優秀作品を選出し、賞状をお渡ししました。作品が選ばれた方はとても嬉しそうにみえました。俳句を作られる方も多くなってきました。まだ参加されたことのない方もぜひご参加ください。