

11
月号

HIRAKU

住み慣れたまち。ここで、一緒に、自分らしく。

 社会医療法人清風會 月刊広報誌 Vol.20




清風會の知っとる？

日本原病院 外来看護師
コミュニケーションと明るさで支える
あなたの健康



つむぎとゆきのまちがいさがし 裏表紙を見てね





外来看護師に大切なのは
人に興味を持つことだと思うんです
淡々と業務をこなすだけではなく
何か様子が変わだなと気づける
そのくらい深い関わりを
皆さんとしていきたいです



04 清風會の知っとる?
**コミュニケーションと明るさで
支えるあなたの健康**

日本原病院の外来看護師にインタビューしました!

06 今月の職員紹介
PICK UP STAFF

日本原病院 外来看護師 竹久 恵美

07 ドクターコラム
冬の食中毒 ノロウイルス対策!!

湯郷ファミリークリニック 医師 上春 美奈

08 栄養だより
高血圧予防の生活習慣

10 ワンポイントトレーニング
おうちでできる! 転倒予防体操

清風會のリハビリセラピストが毎日できる簡単な
トレーニングを解説します。

11 おとなの学校新聞

12 みんなのギャラリー

13 Group Introduction- 各部門よりご案内 -

15 HOSPITAL INFORMATION - 病院案内 -

16 PICK UP! INFORMATION - 注目記事 -

16ページ まちがいさがし こたえ



月刊広報誌 **HIRAKU** とは…

医療・介護・リハビリテーション
など、さまざまな方向から皆さん
を支え、様々なことに挑戦し続け
ていきたいという気持ちを込め
「拓く」という言葉から、この名
前を考えました。





社会医療法人
清風會

日本原病院

in 外来

日本原病院の外来では『日常生活を安定、保持をする』ことをベースに看護を行っているそうです。今回はそんな日本原病院の外来看護師にインタビューを行ってみました。

取材対象者 日本原病院 外来看護師

コミュニケーション
と明るく支える
あなたの健康

01 明るく、人と積極的に
関わる看護

日常は人によって異なる。学生であれば学業が日常になり仕事を行なっている人であれば職場が日常、主に自宅で過ごされる方であれば自宅での生活が日常となる。そのためまずはその方の日常生活を知る必要がある。積極的に関わりを持つことが大切だ。

日本原病院の外来看護師の特徴は『明るく、人と積極的に関わる』ことだ。「人に興味をもつじゃないけど会話の中から深掘りしたいなって思っています。その人のこ



とをもっと知れたらなと思いつながら接しています。「病気によって定期的な受診が必要の方も多いため、患者のことをもっと知るために積極的に会話を行なっている。患者にとっても喋りやすい空気感というのはとても良いのではないだろうか。時には体調のことだけでなく、日常生活のことなども伺いながらその人にとって必要な支援について考え提案を行なっている。

02 最近何かあった？

インタビューをしていて非常に驚いたのは患者の些細な変化に気づくことができるということだ。「地域の患者さんがよく来られるんですけど、喋り方とか服装、なんとなくということに気づくんです。そんな時は声をかけて何か困っていることはないかなど伺うようにしています。普段から積極的に話かけるぞ！という気持ちでいるので、それも



細かい部分に気付ける要因になっているのかも知れませんが、「些細な変化に気づいて声をかけてくれることに悪い気を起こす人はいないだろう。」

そんなコミュニケーションから「実は最近こんなことに困っている」などの相談が生まれることもあるだろう。患者さんから看護師に声をかけられることも多い。「髪切った？」や花粉症のスタツフに「体調は大丈夫？」など患者からも親しく接している。これも日常的に積極的に話かけているからこそできている関係だろう。

03 自分の健康に興味を持ってほしい

日本原病院の外来にはモニターやポスターなどで様々な病気の情報や検査の情報が表示されている。これも「自分の健康に興味を持って欲しい」という看護師の想いから実施をされている。



「病気がって発見が遅れてしまえばそれだけ回復が困難になってきます。病気の知識をつけて予防をしていくことも、情報発信を通じて行なっていくたいですね。」

糖尿病や高血圧、脂質異常症など外

来には様々な疾患に対する資料が準備をされている。まだ自分が気づけていない病気も早期から対策をすることによって治療を回避することも可能だ。日常生活の改善を呼びかけながら一人ひとりの健康を守っていききたいと語ってくれた。

ぜひ検査などを提案された際には積極的に受けてみて欲しい。悪化して見つかる前に予防を行うことで改善ができることもある。

04 コミュニティーハウス

日本原病院の外来が今後どんな場所になっていきたいかを質問してみた。

「看護師と患者が関わる場所というよりは、地域のコミュニティーハウスみたいにならな



っと立ち寄って楽しくおしゃべりしながら一緒に健康について考えることができる、そんな場所でありたいと思っています。」

病院という体調が悪くなってきた時に行くところというイメージがあるが、定期的に医療機関を受診し健康状態をモニタリングすることで病気を未然に予防をすることもできる。暗い場所という印象よりは明るい場所にした。そんな想いを胸に『明るく、人と積極的に関わる』看護を実践している。



インタビューを終えて

一番感じたのはスタッフの明るさです。真剣に想いを語ってくださる中にもスタッフ同士での笑い声が絶えず、とても楽しい時間になりました。この空気が日本原病院外来のカラードだと思います。これからも『明るく、人と積極的に関わる』看護を行い、地域の健康を守って欲しいです。

社会医療法人清風會 広報 松久勇輝

PICK UP STAFF

今月の職員紹介

日本原病院
竹久 恵美
外来看護師



母の背中を追って 見つけた私の仕事

**看護師になろうと思った
きっかけを教えてください**

看護師として働く母の姿をみて育ち、自分も看護師になりたいと思いました。私の小さな頃から夜勤にも入っていたので少し寂しさは感じていましたが、仕事に対していつも一生懸命でとても誇らしく感じていました。その働く背中を見ている内に、私も自然と看護師を目指すようになりました。

**仕事をする上で大切にしていること
や心がけている習慣はありますか？**

何よりもまず「気持ちのいい声かけ」を心がけています。診察までの流れを円滑に進めることはもちろん大切ですが、そのスピード感の中でも、患者さんが思っていることを言いやすい環境をつくることが大切だと思います。そのために、はっきりと挨拶をすることや答えやすい質問をするなど、気持ちのいい声かけをするように意識しています。

**この仕事をしていてやりがい
を感じる時はどんなときですか？**

病院に通うことをきっかけに、来院された方が生活習慣を意識的に見直し、健康

になつていく姿をみると大変やりがいを感じます。また、ひとりでは難しいと感じることを外来のチームメンバーで話し合い、最終的に患者さんに寄り添った看護を行えたときはチームとしてのやりがいを感じます。

**今後力をいれていきたいことや
挑戦したいことはありますか？**

忙しい毎日ですが、よりよい看護ケアを提供するための勉強会や訓練など、スキルアップの機会を作ろうと検討しています。外来のチームメンバーと協力しながら常に最新の医療知識とスキルを取得することを意識して、より専門性を高めていきたいです。

**休日などプライベートの
過ごし方を教えてください**

休日はリラックスとリフレッシュを大切にしています。息子が京都に住んでいるので1〜2か月に一度は京都に遊びに行き、美味しい食事と観光を楽しんでいます。また、月に一度はマツサージに通い、心身ともに癒されています。





冬の食中毒ノロウイルス対策!!

湯郷フアミリークリニック 医師 上春美奈

一 ノロウイルスによる冬の食中毒

冬場に多く発生する食中毒の代表的なものがノロウイルスで、11月～2月にピークを迎えます。ノロウイルスによる食中毒は感染力が極めて強く、学校や病院等で発生した集団感染の大半は誰かがまずノロウイルスに感染し、ヒトからヒトへ感染して広がっていきます。

ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は食品からだけでなく、ヒトや食器などからも経由して拡がります。少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖し、吐き気やおう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。37～38℃前後の発熱がでることもあります。だいたい1～3日で治まりますが、幼児や高齢者、病气治療中の人は、症状が重くなる場合もあります。症状が出たら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。

一 ノロウイルスの対処と予防方法

みなさんに1つだけ覚えてほしいことがあります。それはインフルエンザやコロナウイルスと違って、**ノロウイルスはアルコール消毒では死滅しない**、ということですので！そのため、石鹸でのこまめな手洗い（ウイルスを包むエンベロープという脂質の膜が石鹸の界面活性剤で破

壊されます）と次亜塩素酸での消毒が必須です。これらは、インフルエンザやコロナウイルスにも効果あります。

① 石鹸での手洗い（帰宅直後、トイレ後、食事前等）



★参考サイト：厚生労働省
「手洗いのチラシ」より



ポイント 流水で30秒×2回繰り返しましょう
清潔なタオルやペーパータオルで水分を拭き取る

② 次亜塩素酸での消毒

便や吐いたものを片付けるときは、使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを利用し、処理後はビニール袋に密封し、家庭用の塩素系漂白剤（ハイター）など消毒液を加えて捨ててくだ

さい。汚れた床や家具、衣類、調理器具、食器などは水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。処理後は自分の手を洗いぬいで洗いまししょう。処理中は窓をあけて換気をしましょう。

嘔吐物の処理に使う！ 5%次亜塩素酸水の作り方



- ① 2Lのペットボトルの半分ほど水を入れる
- ② 家庭用塩素系漂白剤（キッチンハイターなど）を約40ml入れた後、蓋を閉めて混ぜる
- ③ 全体が2Lになるよう水を加えたら完成！

1000ppmの次亜塩素酸水 便や嘔吐物の付いた床やトイレ等の消毒に適した濃度

ノロウイルスには特効薬がありません。予防が大切です。身近な大切な方に広めないように、日頃から①を身に着け、②を準備しておきましょう。

ノロウイルス抗原検査キットは3歳未満、65歳以上の方を対象に健康保険が適用されています。医療機関で医師が医学的に必要と認めた場合に行われ、診断の補助に用いられます。入院例、重症例を除く場合、検査をせずに臨床症状から診断を行います。（検査希望される場合、上記以外の年齢では自費検査になりますのでご了承ください。）



正しい手洗いを覚えれば、インフルエンザやコロナウイルス予防にも応用できます！

栄養だより

第105回テーマ



高血圧予防の生活習慣

秋も深まり、日に日に寒さが厳しくなってきました。コートや手袋など防寒の準備は出来ていますでしょうか。家でもこたつやヒーターなど、寒さ対策が必要になってきていますね。寒い冬場の季節は、体温を外に逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。また、鍋料理など塩分の多い食事が増え、夏場に比べて発汗も少なく、運動不足になりがちで体重が増えることも高血圧の原因のひとつになります。今月は高血圧予防の生活習慣についてご紹介します。

高血圧について知ろう

高血圧とは… **血液を押し流そうとして血管に高い圧力**がかかること
高い圧力がかかり続けた**血管は傷んで**、様々な**病気を引き起こす原因**になります！

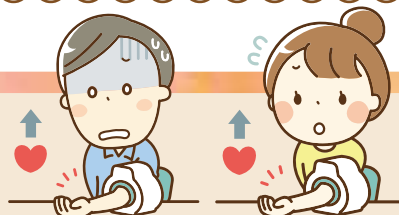


高血圧の主な原因

遺伝的要因 (加齢を含む)

環境要因 (生活習慣)

喫煙	飲酒
不規則な食生活	運動不足
肥満	不眠症
ストレス	など



過剰な塩分は水分を集めて血液の量を増やし、血圧を高くする原因に!!

塩分が増える

水分も増える

血液量も増える

冬場に多くなる高血圧のひとつ ヒートショック

暖房で温まった部屋から寒い部屋に移動することで、血管が急激に収縮し血圧が上昇することで起こります。お風呂場で起こりやすいので要注意!! あらかじめ部屋を暖めておくなど、室内外の温度差を調整することで急激な血圧の上昇を抑えることができます。



高血圧予防の生活習慣

1 塩分を減らす

日本人の1日の食塩摂取量の基準は、**男性 7.5g未滿、女性 6.5g未滿**とされています（「日本人の食事摂取基準 2020年版」より）。高血圧の方は、この基準よりさらに**少なく男女ともに1日6g未滿**とされています。食品や調味料にも食塩は多く使用されているので、気をつけましょう。

ラーメン1杯（つゆ含む）	: 6g
うどん1杯（つゆ含む）	: 5.8g
カレーライス	: 3.4g
味噌汁1杯	: 1.2g
食パン（6枚切り1枚）	: 0.8g
梅干し1個	: 2.2g
さんまの塩焼き（1匹）	: 2g
塩ひとつまみ	: 0.8g



- ① ラーメンやうどんの汁は全部飲まない
- ② 醤油やソースは直接かけるよりつける
- ③ 調味料を食卓に置かないようにする
- ④ レモン果汁、酢を使用して味にアクセントをつける

2 野菜・きのこ類をしっかり食べる

野菜やきのこ類に含まれる栄養素は、血液をサラサラにして、体内の余分な塩分を体外に排出してくれる働きがあります。

たまねぎ コレステロールの代謝を促し、血液をサラサラにして動脈硬化・高血圧・糖尿病・脳血栓などを予防します。

白菜 ビタミンC、食物繊維、カリウムを豊富に含みます。カリウムには利尿作用があり、塩分を排出する働きがあるのでしっかり食べましょう。

きのこ類 食物繊維を豊富に含みます。食物繊維には余分な塩分を吸着し体外に排出してくれる働きがあります。

3 運動をおこなう

1日30分または1日10分程度の運動を複数回（1日の合計30分以上になるように）行うことで血圧に改善がみられると言われています。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。まずはラジオ体操・タオル体操などご自宅でできるストレッチから始めてみましょう！

4種のきのこが豊かに香る きのこご飯



POINT

きのこ類、ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には、体内の余分な塩分・コレステロールを体外に排出してくれる働きがあります。

材料 5人分

◆米	3合
◆しめじ	30g
◆舞茸	30g
◆しいたけ	30g
◆えのき	30g
◆酒	10g
◆鶏肉	50g
◆油揚げ	30g
◆ごぼう	30g
◆にんじん	30g
◆薄口醤油	20g
◆ほんだし	2g

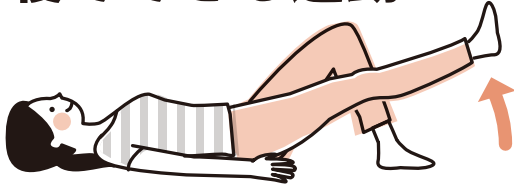
作り方

- ① お米を研いで約30分水につけておく。
- ② きのこと、鶏肉、油揚げ、ごぼう、にんじんは小さめに切っておく。
- ③ 炊飯器に米、②で切った具材、水、調味料を入れて炊く。
- ④ 炊きあがり、お茶碗に盛り付けたら完成。

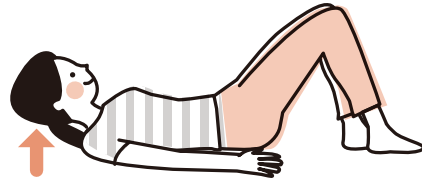
One-Point-Training

おうちでできる！ 転倒予防体操

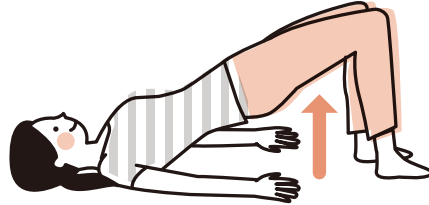
1. 寝てできる運動



膝を立て、反対側の膝を伸ばしたまま足を持ち上げましょう。股関節の筋肉を鍛えます。



両膝を立て、おへそを覗き込むように頭を上げます。体全体を起こす必要はありません。両肩が少し持ち上がる程度でOK！

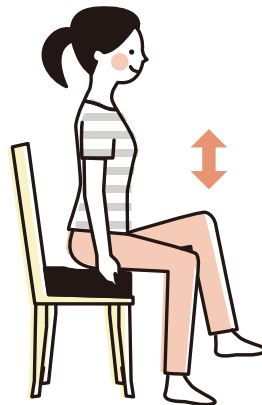


両膝を立て、背中に床をつけたままお尻を持ち上げます。体の背面の筋肉を強化します。

2. 座ってできる運動

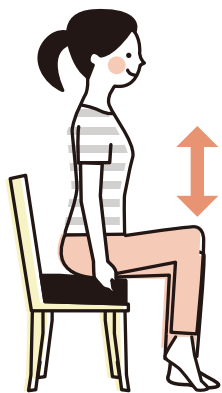


太ももの前側の筋力強化です。膝を交互に伸ばします。膝下で座面を押しするように行いましょう。



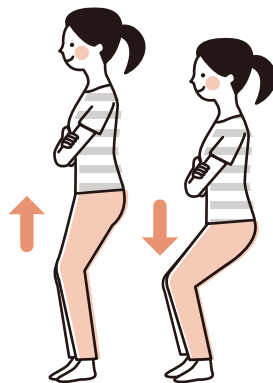
その場での足ぶみです。股関節の筋肉を鍛えます。背筋を伸ばして行いましょう。

全メニュー
各1日10回



つま先を上げたり、かかとを上げたりと、交互に行います。ゆっくりとできるだけ大きく動かしましょう。

＜3. もっと頑張れる！という方向け＞



- ①足を肩幅に広げます。
- ②息を吸いながら、ゆっくりと膝を曲げます。
- ③息を吐きながら、ゆっくりと膝を伸ばします。

Point

膝を曲げる時は椅子に座るようなイメージで、膝ができるだけ足の指よりも前に出ないようにしましょう。

転倒を予防するには普段の身体作りが重要です。日常的に下半身の筋肉を中心とした筋肉トレーニングや体操を行うことによって、転倒予防に効果があります。ぜひ参考にしてみてください。

～ リハビリセラピストのつぶやき ～

今月の担当：理学療法士 津田 祥史



③の運動を行う際、手すりや椅子など支えになるものを手の届くところに用意して行いましょう。どの運動も無理のない範囲で行いましょう。

おとなの学校新聞

Vol.145

介護老人保健施設
おとなの学校
岡山校
津山市日本原 352
0868-36-3390
編集担当
看護
発行責任者
森 夕子

祝敬老会



夏が過ぎて、めっきり涼しくなり秋を感じる日々となりました。おとなの学校では9月29日に敬老会を開催し、ささやかではありますが、利用者の皆さまの長寿のお祝いをさせていただきました。皆さまに笑顔で元気を出していただきたくらい、新入職員による二人羽織の出し物をしました。「右！右！」「もう少し上ー！」「その辺りー！」と大きな声で声援をいただき、職員の顔にクリームがつくと会場が笑顔と笑い声に包まれました。職員一同、いつまでもお元気で過ごしていただけるように願っております。

動物たちは紅葉のなかで、木の実に夢中なようです。薄紙を丸めて、おいしそうにぶどうもできました！



秋の飾り付けをしました

新入職員紹介

送迎員 ▶ 井口 実

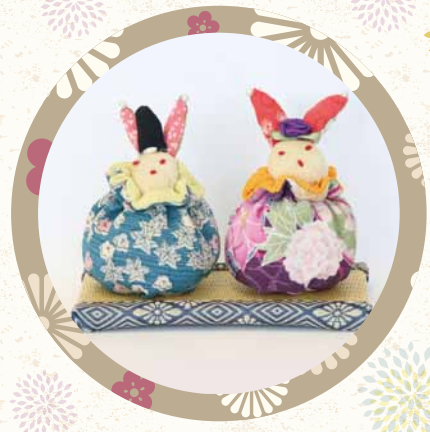
利用者さんとのコミュニケーションを大切に、安全運転で頑張っていきます。



11月

行事予定

- 11日(土) | 美容講習
- 20日(月) | トーンチャイムボランティア
- 24日(金) | 運動会
- 27日(月) | ハーモニカボランティア



みんなのギャラリー

読者投稿ギャラリー



コロバン道場に通う
角野さん

お手玉やお洋服、動物をモチーフにしたお人形など
さまざまな布作品を作られています!!



作り方を誰かに教わったわけではなく、お店や街中でいいなと思ったものを作ってみようと思ったことがきっかけで 70 歳からものづくりを始めたそうです。お家に帰ってからお店で見た商品の作り方を頭の中で想像して、実際に手を動かすのが楽しいと仰っていました。他にも端切れをどう活用するか工夫をしたり、家にあるボタンを活かしたお洋服を作ったり、日常のちいさな物事からもアイデアを見つけているそうです。

あなたの写真や作品を
広報誌に載せませんか

作品募集中

絵画
デジタルアート
切り絵
写真

応募者全員プレゼント

LIFE65
オリジナル
トートバッグ
プレゼント

応募者
全員

提出方法
社会医療法人清風會のスタッフまでデータ、もしくは現物をお持ちください。
(データをお持ちいただく際は、事前にスタッフにお声掛けください。)

注意事項
写真は著作権・肖像権などの第三者のプライバシーを侵害していないもの、作品はコンテストなどに未発表なものに限ります。お持ちいただいた作品を返却するのにお時間をいただく場合があります。スペースの関係上、ご応募いただいた全ての作品を掲載できない場合があります。



日本原病院 リハビリテーション課

イベント紹介

感覚統合をまなぶ『あそびチャレンジ』開催

日本原病院では11月25日(土)に様々なあそびを通して感覚統合機能の向上を目指すイベントを開催します。自分の子どもが「ちよつと運動が苦手かな?」と思っているお父さんお母さんは一緒に感覚統合について学んでみましょう。その運動能力は後天的に伸ばすことができます。

- ・スクーターボード
 - ・バランスストーン
 - ・ストロープ課題
- その他さまざま
な運動や遊びが
あります。



参加をご希望の方はQRコードを読み込んで必要事項を入力してください。

集まれ!こどもたち!!

理学療法士監修の
スポーツイベント

感覚統合をまなぶ
**あそび
チャレンジ**

2023
11/25(土)
10:00-11:30
(受付開始あり)

日本原病院
リハビリルーム
参加費無料

対象 幼児～小学校低学年
保護者の方も一緒にご参加いただけます

定員 10名(先着順)
お申し込みの際はご確認ください
お人数をご希望ください

“感覚統合”ってなに?
感覚統合とは、私たちの日常生活や学習に必要となる視覚や聴覚情報や触覚情報、
運動する際の体のことなどです。例えば、読書中に言葉や絵を聞きながらページを
取り、同時に読書の音や言葉の音も聞き分けることができるのは、感覚統合の
おかげです。

ご予約はこちらから
QRコードをスマホなどで
読み取り入力して下さい

お問い合わせ
0868-36-3622
受付時間 平日9:00～17:00

社会医療法人清風会



小規模多機能型
居宅介護事業所

あかるい農村 つやま

イベント紹介

敬老会を行いました

あかるい農村では9月20日に敬老会を行いました。職員による「ソーラン節」やゲストによる三味線の演奏と歌を楽しまれました。今年には職員全員でメッセージカードを作成し、利用者さん全員にプレゼントさせていただきました。中には涙を流して喜ばれた方もおり、思い出に残る会にできました。

寿





日本原病院 放射線科

NEWS!



レントゲン機器が新しくなりました

レントゲン機器が新しくなりました。今まではカセットと呼ばれるプレートにレントゲン撮影を行い、そのプレートを専用の機械で読み取り画像として出力を行っていました。新しい機械では撮影と同時にデジタルで出力されるようになつたため、撮影から画像が出力されるまでの時間が格段に短縮されました。



社会医療法人

清風會

イベント紹介



トマト銀行6時間リレーマラソンに
清風會チームが6名で参加

10月15日(日)シテイーライオスタジアムで開催されたトマト銀行6時間リレーマラソンへ清風會が6名のチームで参加してきました。
この大会は1周1.1kmの周回コースを最大12名のチームでリレーで繋いでいくもので、当日は500を超えるチームが会場を埋め尽くしました。少し雨が降る時間もありましたが、秋晴れの清々しい気候の中6時間を無事に完走し、500組中223位という結果になりました。
マラソンシーズン到来です。来月開催されるおかやまマラソン2023にも清風會から数名参加をします。皆さんもぜひ、ランニングやウォーキングなどできる範囲の運動で、健康な身体作りを行いましょ。

日本原病院

TEL:0868-36-3311 FAX:0868-36-6195



〒708-1204

岡山県津山市日本原 352 番地

(中国縦貫道津山インターチェンジから国道 53 号線を鳥取方面へ車で約 15 分、日本原交差点右折後すぐ)

診察 (受付)	午前 9:00~12:00 (8:30~11:30)	午後 15:00~18:00 (14:30~17:30)
------------	-------------------------------	---------------------------------

診察日		月	火	水	木	金	土
	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	×	○	×



サテライトクリニック

奈義 ファミリー クリニック

TEL : 0868-36-3012
FAX : 0868-36-6435



〒708-1323

岡山県勝田郡奈義町豊沢 292-1



湯郷 ファミリー クリニック

TEL : 0868-72-0531
FAX : 0868-72-0801



〒707-0062

岡山県美作市湯郷 815-6



津山 ファミリー クリニック

TEL : 0868-26-2221
FAX : 0868-26-5551



〒708-1125

岡山県津山市高野本郷 1279-28



僻地診療所: 美作市立英田診療所、粟井診療所、梶並診療所、鏡野町立奥津診療所、上齋原診療所、西粟倉村立西粟倉診療所にも医師を派遣しています。

月刊広報誌 HIRAKU バックナンバー



**HIRAKUのバックナンバーをご用意!
特集をさかのぼってチェックできます!**

バックナンバーは清風會の施設でも配布しています。詳しくはスタッフまでお声がけください。



<https://www.smc-seifukai.or.jp/nhbhp/hiraku/>



PICK UP! INFORMATION

耳鼻科 予約制

診察日時

11月11日(土) 9:30~11:00
11月25日(土) 9:30~11:00



窓口に順番を取りに来られる場合…午前8:00~11:00
電話で順番を取られる場合……………午前8:30~11:00
※診察時間は9:30からです。

眼科 予約制

診察日時

毎週 火曜・金曜
午前 10:00~11:30
午後 14:30~17:30



診察前日までに受付窓口もしくは
電話でご予約ください。

11/25[±]
無料要予約

LIFE65(ライフロクゴ) 65歳からはじめる、
健康セミナー

みんなで健康! バスタオル体操



場所/日本原病院内 リハビリルーム
日時/11月25日(土) 14:00~15:00 (受付13:45~)
定員/10名 (要予約)
料金/無料
申込/清風會イベント予約窓口 ☎0868-36-3622



セラピストと一緒により
効果的なバスタオル体操
の方法を学びましょう!

ま
ち
が
い
探
し

おとなの学校で人気者のつむぎちゃんとゆきちゃん。カラフルな葉っぱに囲まれてたのしそう♪
①と②の絵には4つちがうところがあるよ。みつけたら②の絵のちがうところに○をつけよう!

①



②



こたえは3ページの左下にあるよ!

HIRAKU

R5年 11月 vol.20

発行責任者

理事長
森 崇文

(広報紙編集部より)

まもなく寒い冬がやってきます。屋内で過ごす時間も増えてくるでしょうから、今一度生活習慣と食生活を見直してみよう。

「ヒートショック」と言われる温度差によって起こる高血圧の症状を紹介しました。高血圧の予防には生活習慣や日頃の食生活を見直すことが重要です。

今月の栄養だよりはでは高血圧についての特集を行いました。冬には「ヒートショック」

秋の到来とともに寒暖差が激しくなってきました。服装を変えたり、暖房を使ったりと寒さから身体を守るための工夫が必要になってきます。

《編集後記》