

## 倉田会100周年記念史制作にあたり 編纂ご協力のお願い

倉田会では、まもなく創立100周年を迎えます。

現在の医療法人財団倉田会の前身は、大正末期の倉田療院から始まり昭和、平成、令和の時代へと歩みを進めて参りました。

今回100周年記念事業として、記念史制作の運びとなりました。

制作にあたり草創期から昭和初期～戦前～戦後の時代を始め、倉田病院（平塚市明石町）当時の写真や資料をお持ちの方、ご存知の方は、是非ともご一報下さいますようお願い致します。



医療法人財団倉田会 100周年記念事業準備室 担当 大森

☎ 0463-27-1001 (代表) 内線102

✉ h-omori@kuratakai.or.jp

- I 【年末年始休業】 A: 3月30日～4月1日を3営業日を除き、1月7日～1月15日を2営業日、1月18日～1月25日を3営業日休業します。  
 A: 4月1日～4月7日、4月18日～4月25日を休業します。
- II 【年末年始休業】 A: 1月1日～1月7日を7営業日休業します。  
 A: 1月18日～1月25日を8営業日休業します。
- III 【年末年始休業】 A: 1月1日～1月7日を7営業日休業します。  
 A: 1月18日～1月25日を8営業日休業します。
- IV 【年末年始休業】 A: 1月1日～1月7日を7営業日休業します。  
 A: 1月18日～1月25日を8営業日休業します。

制 令和3年1月1日発行 (No.30/冬号)

作 医療法人財団倉田会 広報部

・ 〒254-0018

発 神奈川県平塚市東真土4-5-26

行 ☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957

元 <http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】新年「コロナ禍転じて福と為す」とは、とても思えませんが…ソーシャルディスタンス（社会的距離）には、単なる感染予防からの身体距離だけでなく、人間関係をもフラットにするようです。「近（親）しき仲にも礼儀あり」「自分さえよければ」を見つめ直す良いきっかけなのかもしれません。一人ひとりが一步引く、一呼吸置く間合いと考えれば、微妙な距離感が心地よい空気感に繋がるのではないかでしょうか。Withコロナだからこそ、ちょっとした発想の転換で、環境が人を変える人が環境に順応する…先ずは出口の見えない不安から解放され、心身共に晴やかにGoToしたいものです。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

とってもヘルシー  
疲労回復・持久力アップに！



## ☆食材(2人分)

●鶏むね肉	200g
●舞茸	20g
●玉ねぎ	20g
★調味料	
●バター	12g
●水 100ml・塩 5g・砂糖 5g	(A)
●めんつゆ・醤油	(B)
●酒・みりん	(B)
●砂糖	(B)
●すりおろしにんにく	(B)
●塩・胡椒	(B)

くらた病院 管理栄養士 三上 恵子

●1人分エネルギー 296kcal

【成分】たんぱく質 20.7g・塩分 1.2g

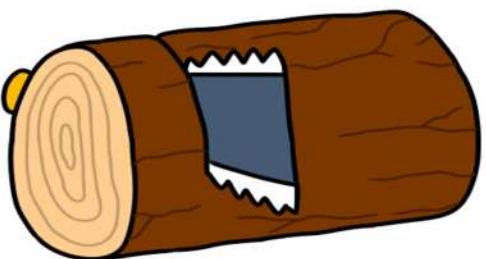
## Q-III【複雑な関係】

Aさんは一人っ子であり、腹違いの兄弟もいません。またBさんの父親はAさんの父親の息子です。さて、BさんはAさんの何にあたるのでしょうか？



## Q-IV【丸太切り競争】

1本の丸太を3等分するのに、15分掛ります。では、6等分するには何分の時間が掛るでしょうか？



「頭が良くなるクイズ本を参考に出題」

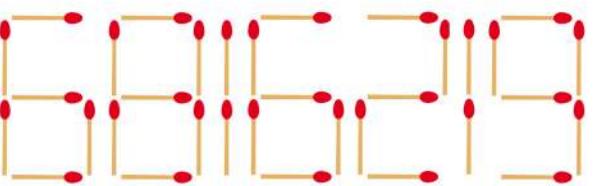
=答えは裏面下段を御覧下さい=

## なぞときクイズ Q&amp;A

Q-I【追いつき追い越せ】  
正午から午前0時迄の12時間の間に、時計の長針は、短針を何回追い越すでしょうか？



Q-II【マッチ棒でNo.変更】  
ノートの上にマッチ棒で下図のように「6816219」の数字を作りました。  
この数字を「6129189」に変更するには、マッチ棒をどう動かせばよいでしょうか？



## 上手な入浴のすすめ（豆知識）

入浴は一日の疲れを癒す大切な時間です。

高齢者にとって入浴は大きな楽しみですが、とても体力を使います。

正しいお風呂の入り方を知って、極上のリラックスタイムにしましょう。

## ◆入浴の三大効果：「静水圧」「浮力」「温熱」って？

【効果①】血行を良くする「静水圧」

「静水圧」とは、浴槽の中で身体にかかる水圧のことです。

お湯の中では、おなかや足等が数センチお湯で押されて細くなり、

血管やリンパ管もこの静水圧によって圧迫されます。お湯から上がる

静水圧が無くなり手足の先まで一気に血液が流れ、全身の血行が良くなるのです。

## 【効果②】緊張をほぐし筋力アップに「浮力」

水中では浮力で身体が軽くなり、関節への負担も少なくなります。

痛みがあって動かしにくいところもお湯の中なら曲げ伸ばしがしやすくなります。毎日の入浴で少しずつ関節を動かしてみましょう。

## 【効果③】血流アップに「温熱」

お湯の温度によって身体に及ぼす影響が異なります。

43℃以上のお湯では、交感神経が刺激され、脳や身体は興奮状態になります。また、ぬるめのお湯にゆっくりとつかると、副交感神経が働き鎮静効果が得られます。

## ◆良いことづくめの入浴ですが、

ヒートショックには充分な注意を…

ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。ヒートショックにより失神、ひどい場合は、血圧や心臓、脳に影響を与えて、心筋梗塞・脳梗塞等を引き起こすこともあります。特に寒い冬場に発生することが多いので、注意しなければなりません。

## ◆ヒートショック予防

【予防①】入浴前にコップ一杯の水を飲みましょう。入浴中に汗をかくことで、体の水分が排出されます。

水分が不足すると、脱水症状となり血压が下がる場合があります。入浴の前後は必ず水分を補給するようにしましょう。

日本気象協会で各地天気予報の温度差から想定される家の中のヒートショック予報（リスクの目安として）やSTOP！ヒートショック情報を提供していますので参考にしてみて下さい。tenki.jp/heatshock

## 【予防②】脱衣所や浴室を暖かく保ちましょう。

冷えた脱衣所や浴室から、急に温かい浴槽につかると、血压が一気に上昇・下降を繰り返し、脳貧血や脳出血等のリスクが高まります。

小さな暖房器具であらかじめ脱衣所を暖めておきましょう。浴槽にお湯が溜まっている場合は、お湯前にふたを開けておくと浴室全体が温まります。

## 【予防③】お湯は38℃～40℃が最適

43℃以上の熱いお湯に入ると、体温との温度差が大きいため血压が一気に上昇して、心臓に負担をかけることがあります。心臓病や高血圧の人には、半身浴をおすすめします。40℃程度の温めのお湯にゆっくり浸かると、体の芯まで温まりやすく湯冷めを防ぎます。

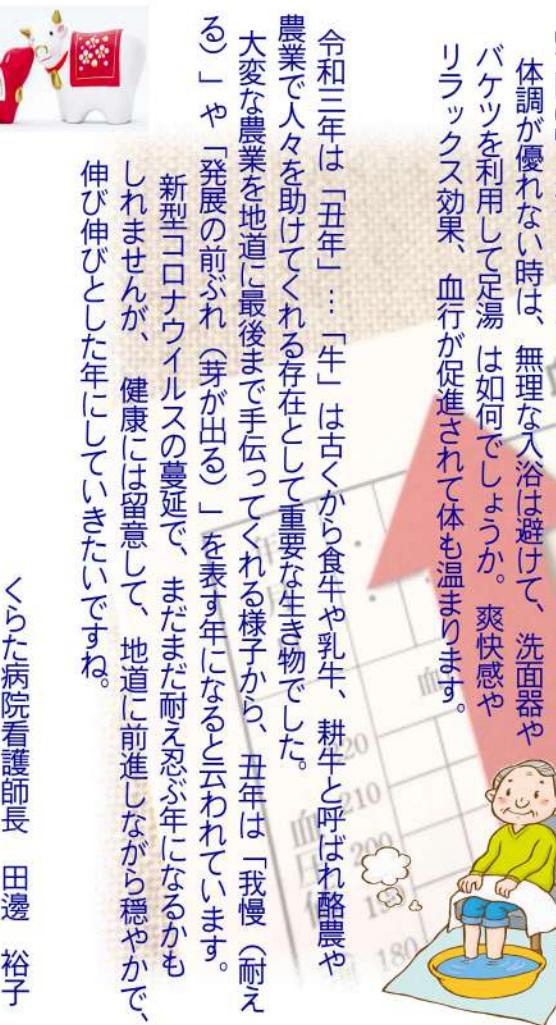
## 【予防④】高齢者の入浴はひと声かけて…

高齢者は、なるべく陽のある時間に入浴することをおすすめします。その理由は、何かあった時に医療機関にすぐに対応してもらえるからです。

また一日の中で体温が上昇し、血压の安定する16時から19時頃迄の入浴が望ましくおすすめです。そして浴室の床は滑りやすいので、転倒にも充分注意しましょう。

## 【予防⑤】足湯のすすめ

体調が優れない時は、無理な入浴は避けて、洗面器やバケツを利用して足湯は如何でしょうか。爽快感やリラックス効果、血行が促進されて体も温まります。



くらた病院看護師長 田邊 裕子