

あらたな想いをカタチに...

100th Kurataikai

とにもあゆむ



愛知県豊田市 香嵐渓

No. 41 秋号

＝もくじ＝

- カラダの時計について (豆知識)
- 笑顔をつなぐ広場 「我が家の『いいね』自慢」
- 100周年記念 くらた病院 スペシャルデー開催報告 (ベルマーレ VS アビスパ福岡戦)

倉田会の理念「とにもあゆむ」

◎患者様とともに
患者様とともにトータルケアを目標として歩みます。

◎地域とともに

地域とともに保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

◎関係者とともに

関係機関への情報提供やセカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

◎職員とともに

最良の医療・最良の介護を念頭に患者様、「利用者様の利益につながるよう検討し最良のチームを目指し歩みます。



医療法人財団 倉田会



100周年記念倉田会くらた病院
スペシャルデーが開催されました

去る7月16日（日）レモンガススタジアム平塚にて
100周年くらた病院スペシャルデー
湘南ベルマーレ VS アビスパ福岡戦が開催されました。
スペシャルデー開催を記念して、キングベルも白衣
着用、1日特命院長に就任しました。

【制作・発行元】
2023年（令和5年）10月1日発行（No.41//秋号）
医療法人財団倉田会 理念推進室
～プロジェクトチーム とにもあゆむ～
〒254-0018
神奈川県平塚市東真土4-5-26
TEL0463-53-1955 FAX0463-53-1957
<http://www.kurataikai.or.jp>

【編集後記】 暦の上では立秋...とある高層階の一室より街並みの夜景を一望していると...ふっと「井の中の蛙 大海を知らず」と云う諺が思い起こされ、自らいる環境や立場、考え方は、ほんの一握りの灯りに過ぎないと、改めて実感せざるにはいられませんでした。
この諺は、自らの狭い見識や経験に捉われ、広い世界を知らないことの例えです。一方では、無謀に大海に飛び出さず、狭い世界だからこそ自らをわきまえ堅実であるとも云えます。この諺には続きがあり、大海は知らずとも「されど空の青さ(深さ)を知る」だそうです。
せめて自らの立ち位置を知り、周囲の環境に好奇心と探求心は、持ち続けたいと思う今日この頃です。
きっと井蛙は夜空に輝く星座も見上げていたかもしれませんね。

ポチとチェリーのおとぎの国大冒険



笑顔をつなぐ広場
 「我が家の
 自慢」



◎折井家の大切なファミリー
 「ポチ」13年前、家族になった2等身まゆ毛犬です。ポチ名はポメラニアンとチワワのMixだから。分離不安症で人見知りだけど、とても可愛いです！
 今では、縁側に佇むおじいちゃんのようにになりました。
 「チェリー」5年前に京都の実家で暮らしてたチワワです。先代犬と折り合い悪く引取り、うちの子になりました。甘え上手で、お客さんや誰とでも1分後には、膝の上に乗ってます(笑)
 東京で暮らしている息子「一步」は、ポチとチェリーに逢うためにしか、滅多に帰ってきません(泣)



《提供者：厚木市在住 折井 香さん》



ご応募された方に、もれなくご自慢カレンダーにして差上げます。
 応募先…医療法人財団倉田会 法人本部 理念推進室 「我が家の自慢」宛
 〒254-0018 平塚市東真土4-5-26
 TEL 0463 (53) 1955 (内線530) E-mail h-omori@kurataikai.or.jp

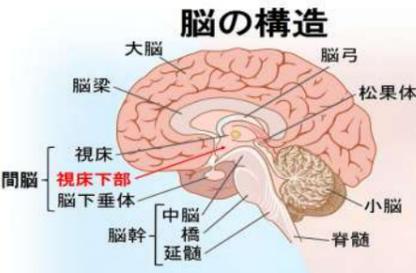
カラダの時計について (豆知識)

人のカラダは、一日単位で体内リズムを刻んで生活リズムを整えています。体内リズムが自らの生活リズムとズレてしまうと、カラダにとっては大きなストレスになります。ズレによってカラダと心のバランスが保てなくなると、体調を崩したり、感情が不安定になってしまうことがあります。これらをつかさどっているのが、体内時計と腹時計です。



●体内時計
 人のカラダは体内時計の機能を備え、約25時間周期(周期には多少の個人差がある)で生体リズムを刻んでいます。地球の自転リズムは、一日24時間なので、人は睡眠、食事や活動することで約1時間のズレを調整しています。そして、ある一定のリズムで、空腹を覚える食事を摂り、夜がくると眠くなります。この体内時計の機能は、脳の視床下部の視交叉上核に生まれつき備わっています。朝の強い光は体内時計を早めに、夜の光はこれを遅らせる方向に働いています。
 快適な生活を送るためには、朝・昼・晩の食事の時間を中心に生活リズムを整えることが、とても大切です。

●腹時計
 腹時計(はらどけい)は、間脳に存在する視床下部背内側核により、食事の周期に合わせて時計遺伝子が働き、周期的に食欲がもたらされる現象です。



即ち習慣によって、毎日同じ時間帯に食事をしていくと、そのタイミングで空腹を感じるようになります。
 ●体内時計の乱れが時差症候群(以下時差ぼけ)に…
 体内時計は、朝が来ると目覚め、朝日を浴び、朝食を摂ると一旦リセットされ、一日の生活リズムが整い、また不規則な生活リズムが、身体に思わぬ不調をきたすことを述べました。
 不規則な生活リズムの代表が、海外旅行などの時差ぼけです。4〜5時間以上の時差地域へ飛行機で高速移動した時に、出発地の時刻に同調していた体内時計が、到着地の時刻と大きくズレるために起こります。このような環境変化に体内時計が狂い、不眠や眠気、疲労感、頭重感、食欲不振、思考力の低下、イライラ感などの症状が出ることです。これを解消してくれるのが、到着地の時刻に合わせて朝食です。腹時計はその時間を朝食時間と認識して時差の影響を軽減することができます。機内食も到着地の時刻に合わせて出される」とがあるため、上手に摂ると良いようです。そして、太陽の光をたっぷり浴びて体内時計を現地のリズムに調節することもとても大切です。
 ●時差ぼけは、身近な日常生活でも起こる
 休日や休暇をいつもと異なるリズムで過ごしてしまうと休日明けにカラダが怠い、集中力の低下を感じることもあります。またPCやスマホなどのデジタル機器を長時間使用することで睡眠障害による昼夜逆転を引き起こすことも時差ぼけ状態と云えます。「生活の乱れが心の乱れ」：朝日を浴びて、しっかりと朝食を摂り、元気に一日をスタートさせましょう。

「厚生労働省eヘルズネット 農林水産省サイト」などを参考文献として本文作成
 法人本部 理念推進室

