

## ◇対策レシピ◇～高血圧編～

水菜の炒め煮

1人分 47kcal  
食塩相当量 0.73g

水菜	120g
人参	20g
油揚げ	10g
刻み昆布	4g
しょうが(せん切り)	2g
だし汁	大さじ2
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1

おいしく食べれる体に良いレシピ  
ぜひ、作ってみて下さい。



- ① 水菜は根元を落として3cm長さに切る。人参は棒切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、3cm長さの短冊切りにする。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンに、しょうが・水菜・人参・油揚げ・刻み昆布・だし汁を加えて炒め合わせる。しんなりしたら醤油・砂糖で味をととのえ、器に盛り付け完成!

### ☆スタッフのひとりごと☆

6日に入社した友三君とい  
ます。よろしくお願ひします。  
花火大会などイベントがたく  
ある季節です。  
先日、秋吉台の花火大会に行  
てきました。  
とても綺麗で夏を感じられ  
ました。猛暑日が続いてい  
るので熱中症には  
お気を付け下さい。

### □院長からのひとこと□

8月4日で開業して  
丸3年になります。  
これまでの様々な場面における  
医療経験を少しでも生かし、  
病気のみでなく全人的医療を通じて  
地域医療に貢献することを主眼に、  
日々スタッフ共々努力中です。  
今後とも健康管理を通じて、  
皆さんの多くの笑顔に触れていたらと  
考えています。



第14号

2014年8月1日

## 今月のトピックス

♡ 熱中症に気を付けましょう!

- ♣ フリースペース  
「サプリメントについて」
- ♠ Happy people live longer!  
ごきげんに長生きしよう
- ◇ 簡単レシピ ～高血圧編～
- ☆ スタッフのひとりごと
- 院長からひとこと

<休診日>

日曜日

<お盆休み>

14日・15日・16日・17日  
(木) (金) (土) (日)

当クリニックは8月4日で開院3周年を迎えます。  
今後も変わらず、皆さんの健康長寿のお手伝いできればと思っています。  
これからもスタッフ一同、よろしくお願い致します。



# ♡熱中症に気を付けましょう！♡

## ※まずは熱中症危険度をチェック※

暑い環境下での運動などによる体調不良を熱中症といいます。  
 筋肉の痙攣(けいれん)や、めまい、頭痛などが主な症状です。  
 大量に汗をかき活動中には、温度に関係なく症状が出るケースも……。  
 「熱中症危険度」をチェックしてみましょう。



### 重症度と症状

#### 軽症

#### 重症

#### I度

めまい  
立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない

#### II度

頭痛  
吐き気  
体がだるい  
(倦怠感)  
虚脱感

#### III度

意識がない  
けいれん  
高い体温である  
呼びかけに対し  
返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、  
走れない

## ※熱中症の予防のポイント※

### 日常生活での注意事項

- ♡日陰を選んで歩いたり、帽子をかぶる、日傘をさすなどして暑さを避けましょう。
- ♡吸汗・速乾素材や涼感素材の衣料を活用するなどして服装を工夫しましょう。
- ♡のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。
- ♡暑さに備えた体作りをしましょう(汗をかかないような季節から、少し早足でウォーキングするなどして、汗をかく機会を増やしていれば、暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります)。
- ♡集団活動の場ではお互いの体調に配慮しましょう。



毎日暑い日が続きますが、みなさんで

十分に熱中症対策をして猛暑を乗り切りましょう！！

## ♣️サプリメントの選び方♣️

～あなたの飲んでいるサプリメントは大丈夫？～

市場にはさまざまなサプリメントが売られています。  
 見た目はそっくりでも中味は大きく違います。

### ×お勧めできないサプリメント×

成分配合量・・・欠乏症にならないための配合  
 原料・・・合成原料中心  
 添加物・・・なんと9割以上が添加物の製品も！

### ◎選ぶべきサプリメント◎

成分配合量・・・ドクターユースに対応  
 原料・・・天然原料中心  
 添加物・・・必要最小限

栄養素	単位	高性能マルチビタミン	一般的なサプリメント
ビタミンE	mg	134	8
ビタミンC	mg	500	80
ビタミンB1	mg	50	1
ビタミンB2	mg	50	1.1
ビタミンB6	mg	40	1
ビタミンB12	μg	100	2
葉酸	μg	400	200
パントテン酸	mg	50	5.5
ビオチン	μg	300	45
セレン	μg	50	23
亜鉛	mg	15	7
クロム	μg	100	30

サプリメントについてお気軽にご相談下さい。



♠️Happy people live longer!♠️

ごきげんに長生きしよう！

あなたの長生きの秘訣を教えてください。

Q；日頃の楽しみを教えてください。

A；皆さんと**楽しい会話**をするのが楽しみです。  
 楽しく会話することで自分自身も  
 元気になり周りの皆さんも明るくなります。  
月に1回の老人会に行くのも楽しみです！

Q；最後に何かあればお聞かせて下さい

A；日ごろから皆さんによくして  
 頂けることに**感謝**しています。  
 長生きの秘訣は皆さんに感謝し、  
 楽しい時間を過ごすことだと  
 思っています。

Q；普段の生活リズムは？

A；6：30に起床し、まず天気予報を見ます。  
 1番好きなテレビ番組はなんでも鑑定団！  
 食事も規則正しく食べ、22：30には寝ます  
 食事も好き嫌いなく、なんでも食べます♡

これからも、体調には気を付けて  
 ごきげんに長生きしましょう♡

橋本 良美さん 88歳 ♀