

石心会グループ神奈川地区広報誌

巡回バス

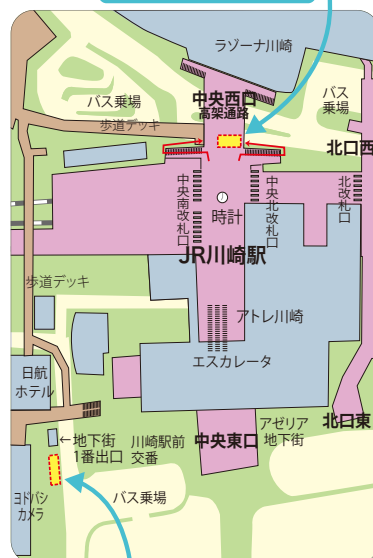
川崎クリニックシャトルバス

外来循環ミニバス



月曜日～金曜日	土曜日
始発 8時15分(川崎駅西口発)	始発 8時15分(川崎駅西口発)
毎時 15分と50分に川崎駅西口を出発	
最終 16時15分(川崎駅西口発)	最終 12時15分(川崎駅西口発)

※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。



東口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)

JR川崎駅西口 ↔ 川崎クリニック ↔ JR川崎駅東口

川崎クリニック ↔ 西口

時	川崎クリニック発 川崎駅西口行	川崎駅西口発 川崎クリニック行
8		15 45
9	30	15 45
10	00 30	15 45
11	00 (30)※	15
12	(00)※ (30)※	
13	00 30	15 45
14	00 30	15 45
15	00	15

※利用者がいない場合は運休となります。

川崎クリニック ↔ 東口

時	川崎クリニック発 川崎駅東口行	川崎駅東口発 川崎クリニック行
8	50	00 20 40
9	10 30	00 20 40
10~12	この時間は運行していません	
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15	00 20 40	10 30

※定員9名のワンボックスカーです。

表紙：湘南海岸
竹川 志郎
(川崎美術協会会員)

社会医療法人財団
石心会

石心会グループ法人事務局 TEL:044-511-2266(代)
〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル

6月1日から

病院が作った健康情報サイト



『みんなの健康塾ちゃんねる』
スタート

病院が作った健康情報サイト

『みんなの健康塾ちゃんねる』 スタート

6月1日から



『みんなの健康塾ちゃんねる』が6月1日から始まりました。『みんなの健康塾』が新型コロナウイルスの感染拡大で休止せざるをえなくなり、それに代わって新たにWebによる神奈川地区にお住まいの皆さんに向けた石心会グループによる医療・健康を中心とする情報サイトです。パソコン、スマホでご覧いただけます。

新型コロナウイルス感染症の蔓延によって、多くの皆さんの暮らしがすっかり変わっています。外出自粛や人が集まるところにはできるだけ近づかない、マスクをつけるなど。さらには例年より熱中症に気をつけることも追加されています。

この影響によって、2012年10月から20年2月末まで、約7年半にわたって開催された医療講座『みんなの健康塾』も休止せざるをえなくなりました。そこで外出自粛の中、家庭でも見ることができるよう『みんなの健康塾ちゃんねる』を配信することになりました。Webだからできる内容を加えて、より多彩

な構成で編集しています。

内容は、皆さんの健康維持・増進、疾病の早期発見・治療に役立つ正しい医療の知識が中心です。

Webでつなぐ近所づきあい

Webはインターネットを通して世界中に張り巡らされた通信のシステムです。これを用いて健康・医療情報を提供しようというのが『みんなの健康塾ちゃんねる』です。

神奈川地区の医療の一端を担う石心会グループが、このエリアにお住まいの皆さんにとって大切な情報を次々と提供します。

新型コロナウイルスの感染は、これからも第二波、第三波が懸念されていますが、皆さんの暮らしも、色々と影響を受けることでしょう。家庭の外部との関わりが少なくなるのは、当分の間、仕方がないことでしょう。『みんなの健康塾ちゃんねる』は、皆さんと石心会グループを結ぶ広場になることを目指しています。

スタートは6つの項目から

① 動画



今、最も必要な新型コロナウイルス感染症対策として「3つの密を避けよう編」、「手洗い・咳エチケット編」が。また、生活習慣病の主な原因となる循環器内科医監修「動脈硬化を進行させないためのヒント」や泌尿器科医監修「前立腺肥大症の治療について」がアップされています。

② ブック



電子書籍です。現在子育て世代向けに、管理栄養士による「むずかしくない離乳食の進め方」を掲載しています。これからは運動・体操をはじめ、様々な内容の電子書籍を掲載します。

③ レシピ



さまざまな料理レシピがありますが、ここでは管理栄養士が監修して、旬の食材を用いながら生活習慣病を防ぎ、健康に良いレシピが紹介されるのが特徴です。新しい献立で食卓が豊かになるとともに、ご家族の健康を守る参考になります。

④ お役立ちコンテンツ



ふだんの生活で役立つ身近な健康情報をお知らせします。

現在掲載されているのは糖尿病内科医、管理栄養士監修の「毎食をバランスよく食べよう」と題した〈バランスランチョンマット〉。主食、主菜、副菜などをバランスよく食べる目安が分かりやすく図示しています。

⑤ 学校向け！ダウンロード教材



これまでみんなの健康塾で、主に学校や企業での講演のためにつくられた教材をダウンロードできるようにしました。

掲載されているのは「Let's Study—ケガ予防—」、「Let's Study—熱中症予防—」、「覚えておきたい心肺蘇生」、「食物アレルギーを起こさないための『調理・食事のポイント』」。これらはみんなの健康塾でテーマになったものです。

⑥ みんなの健康塾ちゃんねるポケット版



パソコンや携帯電話を使わない方でも楽しめるように、印刷したダイジェスト版である「みんなの健康塾ちゃんねるポケット版」を作成しました。石心会グループの病院やクリニックに置いてあります。定期購読の申し込みも受付けています。ご希望の方は、044-542-7007（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）までご連絡ください。



LINE や Instagram でも情報発信中

SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）は、登録された利用者同士が交流できるWebサイトの会員制サービスのことです。利用者同士が、より密接にコミュニケーションをとることができます。

『みんなの健康塾ちゃんねる』では、より広く皆さんにお伝えするためにSNSの〈LINE〉と

〈Instagram〉に公式アカウントを設けました。

QRコードをスマホのカメラをかざすだけで登録できます。是非ご登録して利用してください。



LINE



Instagram

七夕の夜はそうめん

五節句のひとつである七夕は7月7日の夜のこと、読みはシチセキまたはタナバタです。七夕祭り、星祭りとも言います。

七夕の起源にはいくつかの説がありますが、中国から渡来した行事で、日本では千年以上も昔から行われています。

それぞれの節句では旬のものを食べて、邪気を祓い、無病息災を願ったりします。七夕にちなんで食べる行事食は、夏に美味しいそうめんです。

暑さで食欲がなくなるこの時期にぴったりで、天の川や織姫の織り糸に見立てたりします。

そうめんの他にもう一皿

七夕にはそうめんが定番ですが、夕飯には少し物足りませんね。淡泊なそうめんにはいろいろトッピングを工夫しますが、もう一皿が欲しいところです。

【ナスと豚肉の甘味噌炒め】



●材料 (2～3人分)

ナス 小3本、豚挽肉 150g、片栗粉 小さじ1

調味料

味噌 大さじ2、味醂 大さじ2、砂糖 大さじ2、醤油 大さじ1、豆板醤 小さじ1

トッピング

刻みネギ 適量、糸唐辛子 適量

<作り方>

- ①ナスをお好みの大きさに乱切り
- ②フライパンに多めの油で、ナスを炒める。
- ③ナスに軽く火が通ったら、挽肉を入れて炒める。
- ④混ぜ合わせた調味料を入れて、煮詰める。
- ⑤水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、刻みネギ、糸唐辛子をトッピングする。

【ゴーヤチャンプルー】



●材料 (2人分)

ゴーヤ 1/2本、卵 1個、スパム缶 小1缶
木綿豆腐 1丁、カツオ節 適量

調味料

醤油 大さじ1.5、味醂 大さじ1.5

<作り方>

- ①ゴーヤを縦半分に切ってわたを取り除き、半月切りにする
- ②切ったゴーヤを塩揉みし、5分ほど置いてから洗い、水気をきる。
(ゴーヤの苦みをとりたい時は沸騰したお湯に入れ、10秒ほどゆでた後、ザル上げし、冷水にとって粗熱をとる。冷えたら絞る。)
- ③スパム、豆腐をお好みの大きさにカットし、卵は溶いておく。
- ④熱したフライパンに油を敷き、溶き卵を半熟になるまで炒め、取り出す。
- ⑤同じフライパンでスパム、ゴーヤ、豆腐の順で炒める。豆腐に焼き色が少しついたら炒り卵を戻し、調味料を入れて絡める。かつお節をトッピングする。

熱中症を予防しましょう

6月1日、日本救急医学会・日本臨床救急医学会・日本感染症学会・日本呼吸器学会の4学会が共同で、「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症予防に関する提言」を発表しました。

新型コロナウイルスによって、例年よりさらに注意深く予防することを勧めています。提言は5つにまとめられています。

今夏の熱中症予防の注意点

①室内換気と温度調節

屋内では換気に十分な配慮をしつつ、こまめにエアコン温度を調節し室内温度を確認する

②マスクの着脱と水分摂取

マスクの着用により身体に負担がかかるので、マスクは適宜はずして休憩をとる

はずす際は周囲の環境や人との距離に配慮する

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を摂取する

③適度な運動と暑さへの慣れ

人との距離に注意しつつ、室内外での適度な運動で少しずつ暑さに体を慣れさせる

④孤立を防ぐ

一人暮らしの高齢者など熱中症のリスクが高い人が孤立しないよう、頻繁に連絡を取り合う

⑤体調管理と観察記録

日ごろの体調管理を行い、観察記録をつけておく

すでに、暑い夏が始まっていますが、熱中症にも注意して、毎日を過ごしてください。

箸休め

⑫



浴衣 (ゆかた)

「浴衣のきみは尾花の簪……」
(『旅の宿』作詞・岡本おさみ、作曲・吉田拓郎)と、フォークシンガーの吉田拓郎さんが歌ったのは1972年(昭和47年)のことでした。東京美術学校の教授であった

黒田清輝さんが箱根の芦ノ湖で浴衣姿の照子夫人をモデルに『湖畔』を描いたのは1897年(明治30年)でした。この絵は重要文化財に指定され切手にもなりました。

浴衣と夏の夕涼みは切っても切れないものでした。ところが近頃は、浴衣は夏と直接結びついていない気もします。むしろ花火大会や夏の祭りなどの催しと若い男女の浴衣姿がつながって思い浮かびます。夏の夕方JRに若い女性たちが浴衣で乗り込んでくると、つい今夜はどこで花火大会があるのだろう、と思ってしまいます。

〈ゆかた〉それとも〈よくい〉

浴衣の読み方はどちらでもいいそうです。平安時代、入浴に用いる湯帷子(ゆかたびら)が浴衣の原型とさ



れているようで、その読み方が〈ゆかた〉として残ったという説もあります。

浴衣は通常の和服とは違い、長襦袢を着用せず、素肌の上に着ます。江戸時代に、麻に代わって吸水性のよい木綿が普及し、湯上がりに着られるようになりました。

浴衣は部屋着でしたが、今では夏のおしゃれのひとつになり、特に女性用の浴衣は柄や色も華やかになりました。おしゃれ着として浴衣での外出も多くなったので、下着を着用するようにもなりました。

時代は変わり、浴衣も変わってきていますが、「浴衣、打ち水、下駄、団扇、蚊遣り、それに家の庭や露地に置いて、夏の夕涼みなどに用いられる木や竹でつくった腰掛縁台」など、言葉をだけでも、幾分ですが涼しく感じます。

浴衣はだんだん着られなくなりましたが、夏の涼を感じるいいものです。

夏バテには酢を上手に使って



酢が夏バテに効果をもたらすのは、まず食欲促進です。酸っぱいもので分泌される唾液と胃液が食欲を促し、さらには消化・吸収を助け、胃腸を整えてくれます。

次に、主成分の酢酸は、体内でクエン酸になり、ご飯や麺類などの炭水化物の消化を助けてエネルギーにします。

そして疲れのもととなる乳酸を取り除く力もあり、新陳代謝を促す効果も期待でき、その他、野菜や果物に含まれるビタミンCを取り入れ、殺菌効果も期待できます。

和風料理には米酢、中華料理は黒酢を

和洋中の料理に、酢はとても大きな役割を果たします。

米酢はクエン酸が豊富で、高い疲労回復効果があります。米の甘み・米のコクが和食の風味をつくります。

黒酢は米を熟成させた酢です。代謝に欠かせないアミノ酸が豊富です。また、身体を構成するたんぱく質をつくる成分です。味は、深いコクと香りが強くなめらかな味であるため、中華料理には

欠かせません。

合わせ酢の二杯酢と三杯酢

二杯酢は、酢と醤油を1：1で合わせたもので、三杯酢は、酢と醤油に味酢を1：1：1の割合で混ぜ合わせたものです。

今では変化して、二杯酢は、だし汁を適量加えています。また、三杯酢は、甘みとして味酢より砂糖を加えることが多くなり、醤油は風味付け程度にして、塩やだし汁で味や色合いを調整しています。

酸味が強くさっぱりとした二杯酢、甘味を加えたコクのある三杯酢、といった感じです。上手に使い分けて、おいしい酢の物を作りましょう。

夏の酢のものの代表格〈酢ダコ〉

さっぱりとした風味で暑い夏にはぴったりの酢の物として、真夏にはタコを使った酢ダコ（関東ではタコ酢と呼ぶ）が好まれて食べられます。三杯酢でいただきます。

タコにはタウリンも含まれ疲労回復効果がさらにアップします。



頭の体操 漢字穴埋めクイズ問題

上下左右それぞれ二文字の熟語になります。真ん中の□に入る漢字は何でしょう？
(答えは7ページ)

1 人 吞 □ 球 庄	2 気 出 □ 目 質	3 火 楽 □ 量 具	4 車 同 □ 際 側	5 石 木 □ 酸 素
6 消 烈 □ 急 口	7 大 小 □ 腐 乳	8 和 聖 □ 人 手	9 新 台 □ 雪 船	10 海 西 □ 酒 式

俳句・ちょっといい話 〈第3回〉

谷村鯛夢

高名な医師にして大俳人、水原秋桜子

日本の伝統文芸の代表のような俳句と現代の最先端を切り開いていく理系の頭脳というのは、まるで対極にあるように思えます。でもこれが意外と相性がいいようで、例えば元東大総長で原子核物理学者の有馬朗人さんは俳句結社「天為」の主宰、元京大総長で地球物理学者の尾西和夫さんは俳句結社「氷室俳句会」の主宰で、現代俳句界の重鎮なんです。

言ってみれば「真理をつかむ直感力」など、共通しているかもしれませんね。

その理系頭脳の中でも、大きな位置を占めているのが医学の分野ですが、実は昭和俳句史をひもとくと、医師としても高名で、というスター俳人がひしめいているんです。

医師で俳人で、あるいは俳人で医師で、というくくりで名前が上がる人と言えば、まずは水原秋桜子。代々の産婦人科に生れ、東大医学部卒のあと、皇室の産科担当医となり、多くの皇族の子供を取り上げました。

一方、俳人としては昭和前期に「俳句王国」を誇った高浜虚子の「ホトギス」から離反、「馬酔木」主宰となって現代俳句の第一歩を印すと

ともに、石田波郷、加藤楸邨などの俊秀を育てました。代表句を幾つかあげると、

冬菊のまとふはおのがひかりのみ

おのが声忘れて久し春の風邪

瀧落ちて群青世界とどろけり



秋桜(コスモスの異名)

この「群青」から、7月17日の秋桜子の忌日は「群青忌」とか、あるいは辞世の句「紫陽花や水辺の夕餉早きかな」にちなみ「紫陽花忌」とも呼ばれます。この辞世句の「や・かな」の切れ字二つの使用は、俳句表現では普通はNGとされているのですが、大秋桜子だからまあいいか、という

ことのようなですね。

また、この7月17日はあの国民的大スター石原裕次郎の忌日でもあり、しかも彼が好きだったとのことで、なんと「あじさい忌」と呼ばれています。最近はこちらの方が有名になったような感じもあって、秋桜子のお弟子さんたちは、ちょっと不満顔、かな。

(谷村鯛夢・俳人、俳人協会会員、現代俳句協会会員、俳句結社「炎環」同人会会長)



頭の体操 漢字クイズ 答え

1 人 吞 気 球 庄	2 気 出 品 目 質	3 火 楽 器 量 具	4 車 同 窓 際 側	5 石 木 炭 酸 素	6 消 烈 火 急 口	7 大 小 豆 腐 乳	8 和 聖 歌 人 手	9 新 台 風 雪 船	10 海 西 洋 酒 式
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------