

まちかど歳時記

絵・中井 元さん



まちかど

2017年5月号
(第272号)

高茶屋北支部

高茶屋五丁目11-48

高茶屋診療所

電話: 059-234-5384

E-メールアドレス
takashin@zc.ztv.ne.jp

高茶屋北支部総会にぜひご参加下さい

日時: 5月13日(土) 午前10時~12時

会場: 元気センターたかちゃや(高茶屋診療所内)

内容: 高茶屋北支部総会

1. 高茶屋北支部の活動報告
2. 元気センターたかちゃやの紹介
3. テイサービスなずなの紹介
4. 食事と懇親(弁当付)

ご参加いただける方は、5月8日(月)までに折り込んである案内チラシの申込書にご記入の上お近くの支部運営委員または、診療所までお届け下さい。

支部総会には、組合員さんならどなたでも参加できます。お誘い合わせの上ご参加下さい。



家庭医をかかりつけにするとよいわけ
「お菓子の話」

高茶屋診療所 医師 山本 政和

青葉若葉の好季節、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

気候も穏やかになり、行楽シーズンが到来。お出かけする機会も増えたのではないのでしょうか。お菓子好きとして気になるのは、何と言ってもお伊勢さん菓子博二〇一七です。四年に一度開催されるお菓子の祭典で今回が第二十七回。開幕初日には開場前に約二千人が行列を作ったと言うのですから、子供からお年寄りまで年齢性別を問わず愛されるお菓子の人気ぶりを改めて感じさせられます。総務省が一世帯あたり年間どれくらいのお菓子にお金を使ったかを調査し集計した都道府県庁所在地(五十二都市)別のランキングを見ると、津市は八万八千三百三円で十四位となっています。ちなみに第一位は十萬二千二百四円で金沢市でした。皆さんの御家庭ではどうでしょうか？

お菓子の話をするたびに血糖値やコレステロール値に結びつけるのが医者の悪いくせですが、仕事なのでお許しください。同じ炭水化物でも血糖値を上げやすいものとそうでないものがあります。上げやすいのは白米、いも、ソフトドリンク、炭酸飲料、砂糖などです。上にりにくいのは、玄米、豆類、雑穀米、ナッツなどです。炭水化物を摂取する際には、なるべく上がりやすいものを避け、上がりにくいものを摂取することが推奨されま

す。もちろん、多くのお菓子が血糖値をあげやすいものから作られています。お菓子の中でも一グラムあたりのカロリーは、チョコレート、ポテトチップス、かりんとう、キャラメル、飴、せんべい、ショートケーキの順に高く、大福餅、柏餅、ゼリーなどは低い方です。とはいえ、赤福は一個九十一キロカロリーです。三食食べれば茶碗一配分のカロリーになります。板チョコ一枚、ポテトチップス一袋食べればご飯一膳分のカロリーは超えてきますし、ショートケーキは一個でだいたいご飯一膳分のカロリーに相当します。つまり、何を食べてもカロリーは超えてきますが、低炭水化物食のような食事療法が体重を減らしたり、血糖値を下げたりする効果があることはほぼ間違いありませんが、長期的に心筋梗塞などの病気を減らし、生命予後改善するかについてはまだ分かっていません。一方で、運動療法については、食事療法と異なり、血糖値を下げるだけでなく、心筋梗塞などの発症を抑制し、生命予後改善にも効果があることが分かっています。つまり、食習慣の改善は重要ですが、あまり神経質になりすぎず、むしろ運動習慣を身につけることを優先させる方が健康的と言えるかもしれません。

リハビリスタッフ募集中!

「デイケア」の開設のためにリハビリスタッフ募集中です。詳しくは左記までお問い合わせを!

☎059-234-5384 担当 小川または西浦まで



ばせていただいたことを励みに、患者さんから信頼されるようないい医師になれるよう日々精進します。短い間でしたがお世話になりました。

玉置 真菜さん(三重大学医学部医学科五年)

実習期間…三月二十八日～四月二十日

5月度健康ウォーク

「神宮バラ園と内宮、おかげ横丁の散策」

日時 5月28日(日) 午前9時 JR高茶屋駅集合
お申し込みは、5月26日(金)までに高茶屋診療所に

松阪駅で近鉄に乗り換えて、五十鈴川駅から歩きます。神宮バラ園見学後は、自由行動の時間をとります。昼食は各自周辺で食べていただきます。

6月度健康ウォーク

「熊野古道・ツヅラト峠(海拔357m)を歩きます」
約9Km歩く中級者コースです。JRで行きます。

日時 6月11日(日) 午前9時 JR高茶屋駅集合
お申し込みは、6月7日(水)までに高茶屋診療所に

かつて「伊勢の国」と「紀伊の国」の国境だった峠です。江戸時代以降、荷坂峠道が正式な紀州の玄関口となってからも、昭和初期まで生活道として使われました。ツヅラトとは九十九折のことで、カーブが連続しますが、石畳や石垣もよく保存されています。昼食は各自ご持参ください。

4月16日の健康ウォークは 美杉の三多気の桜を見てきました

満員の名松線で伊勢奥津駅に行き、三多気まで伊勢本街道を歩きました。桜は満開。いい一日を過ごしました。



「たかしん茶屋」好評営業中!

診療所に併設している「元気センターたかぢゃや」に4月17日、「たかしん茶屋」が本格的にオープンしました。

開いているのは、

**月曜日～金曜日(祝日は休みです)の週5日で
午前10時30分～午後1時30分までです**

コーヒー、紅茶が100円で飲み、時にはパンなどの販売もあります。お友達とのおしゃべりや待ち合わせなどに利用できます。また、卓球台、将棋盤、碁盤などもありますよ。診察に見えた時やお近くにこられた時など、お気軽にお寄り下さい。



絵手紙班会

待望の昼の部を開催します。毎月第2水曜日の午後2時からです。夜の部は第4火曜日午後7時～。

日時 5月10日(水)

午後2時～3時半

5月23日(火) 午後7時～

会場 元気センターたかぢゃや

たまり場「いろい」

日時 5月18日(木)

午前10時～12時

**会場 伊藤由利子さん宅
(高茶屋三丁目:南郊公民館西)**

参加費 100円

元気センターたかぢゃや 班会一覽

コカリナ班会

日時 五月六日(土)

午前10時～11時半

折り紙コース班会(要予約)

日時 五月十六日(火)

午後二時～

材料代 100円

折り紙で紫陽花を作ります。

編み物班会

日時 五月十九日(金)

午後二時～四時

食と健康

日時 五月二十日(土)

午前10時～12時

講師 岡本良子管理栄養士

ウォーキング班会

日時 五月十八日(木)

午後一時半～二時半

診療所集合で周辺を歩きます。

骨密度チェック(要予約)

日時 五月十九日(金)

午後二時～三時

会場 高茶屋診療所

料金 三〇〇円(組合員価格)



デイサービス
なずな

四月三日から新しい建物に移りました。明るくてきれいだと言っています。また、机や椅子も新しくなりました。四月八日からは土曜日の利用も始まりました。
なずなの利用をご希望される方など、一度覗いてみませんか。スタッフや診療所の職員に声をかけて下さい。