

太秦の健康をつくる耳よりな情報をおとどけします。

2014年秋号 No.73

うづまさだより

UZUMASA HEALTHY NEWSPAPER

<発行>太秦病院健康会事務局
〒616-8151 京都市右京区太秦
帷子ノ辻30(太秦病院内)

☎075-871-0505

太秦病院……………☎075-871-0505

うづまさ診療所……………☎075-863-6152

うづまさ第二診療所……………☎075-863-5581



【今号の内容】

運動指導士のおはなし
「運動の秋!食欲の秋!!」

管理栄養士のおはなし
「食べ過ぎ注意!!」

イベントのお知らせ
「日帰りレクリエーション」
「秋の健康フェスタ」

こんなときどうすればいいの?
「教えて先生!!」

設置ご協力店さんのご紹介
「ひまわり音楽教室」

嵯峨広沢児童館
「イベント情報」

太秦病院オリジナルキャラクター
「うずなすちゃん」
アクセスマップ
設置ご協力店

実りの秋! 食欲の秋! 挑戦の秋!

健康にはとって大切な「運動の季節」が到来!と同時に食欲の秋、食べ物がおいしくなる季節です。日本の四季を感じつつ、「運動」「食事」「休養」をバランスよく日常生活を送ることが大切です。うづまさ診療所には「健康ホール」があり、たくさんの方々が運動を定期的に行っています。この機会にのぞいてみてはいかがでしょう?近所の商店街には美味しモノ満載です。三条通り商店街にも大映通り商店街にもぜひ足を運んで、お話ししたり食事したり買い物したりと歩いてみてください。いつも通るまちも、少し視点を変えると、「知らないまち」の新発見がありますよ。

自分の意識を変えるってとても大切なこと。新しい視点でまちを歩く…素敵な時間が過ごせそうですね。太秦広隆寺・木嶋神社・天塚古墳・大酒神社は、古代ロマンのまち「太秦」の代表格。嵯峨道や千代の古道をゆったりと散歩するのも風情があります。映画のまち「太秦」ならではの名所、三吉稲荷の牧野省三碑・オスカ像などなど、大映通り商店街も何かと楽しめそうですね。蔵のある風景・愛宕山の展望・徳力邸・田園風景にも心が癒されます。そうそう、太秦には野菜の無人販売所が意外と多いんですよ。ご存知でしたか?地元の新鮮な採れたて野菜をリーズナブルにゲットできるかもしれません。さあ、今日はどんな料理しようかな。



運動の秋! 食欲の秋!

うずなすちゃん。005

暑い夏が過ぎ、涼しくなってきた季節に、お元気でしようか? 私は「食欲の秋が一番の楽しみなのですが…」

実は秋というのは、意外と食中毒の季節なのです!原因は夏バテからくる免疫力低下等が考えられます。

夏バテで弱った体をしっかりケアしてから、元氣いっぱい「食欲の秋」を堪能しましょう!

※生の物には特に気を付けましょう。

<うづまさだよりはココにあります!設置ご協力店さんのご紹介>

ピアノ生活 はじめましょう
おとなのピアノ教室
個人30分 月2回 4,941円~
優しく丁寧に指導します。
大好きな曲が弾ける喜びをぜひ!

大正琴教室 歌の会
50分 月4回 4,320円~ 60分 月2回 2,000円
懐かしの名曲を伸びやかに 歌は健康の秘訣です!

無料体験
レッスン
受付中!

ひまわり音楽教室
ひまわり子ども教室も生徒募集中!

☎075-871-3917
http://www.e-himawari.net/music/
京都市右京区太秦堀ヶ内町30 大映通りひまわり

嵯峨広沢児童館 イベント情報

〒616-8305
京都市右京区嵯峨広沢御所ノ内町21-3
電話 075-873-2125

- 10/18 土
ファミリー広場 10:30~11:40
「乳幼児うんどうかい」
広沢小学校の体育館で運動会をします。広い体育館でとんで、はねて、まわって楽しい時間を過ごしましょう。
- 11/5 水
子育て講座 10:30~11:30
「音楽とともに親子でふれあいタイム」
講師 中西 実先生(子育てアドバイザー)による歌・お話・笑顔あふりの楽しい時間です。
- 12/20 土
子育てサロン 11:00~11:45
「ひろっこサロンクリスマス会」
広沢民生児童委員主催のクリスマス会。サンタにプレゼントがもらえるかな?

太秦病院

☎075-871-0505
〒616-8151 京都市右京区太秦帷子ノ辻 30
Fax.075-871-2963

うづまさ診療所

☎075-863-6152
〒616-8152 京都市右京区太秦堀ヶ内町1番地1
Tel.075-863-0565(在宅部直通)
Fax.075-863-0566

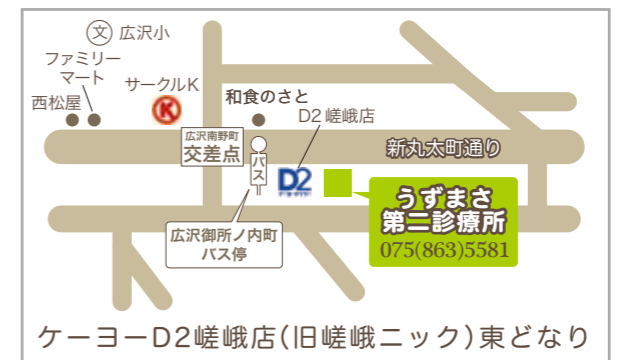
うづまさ第二診療所

☎075-863-5581
〒616-8304 京都市右京区嵯峨広沢南野町26番2の2
Fax.075-863-5582

▼詳しくはホームページで
<http://www.uzumasa-hp.jp/>



JR太秦駅より歩いて5分、京福電鉄帷子ノ辻駅より歩いて3分。
バス停、帷子ノ辻より徒歩2分。



ケヨー-D2嵯峨店(旧嵯峨ニック)東となり
京都市バス 91・93・特 93・11 系統
広沢御所ノ内町バス停より徒歩1分。

- ### <設置ご協力店>
- フレスコ SAGA 店
 - ほあんほあん嵯峨嵐山店
 - ひまわり
 - スーパーにっさんクオレ太秦店
 - スーパーにっさん嵯峨店
 - キネマ・キッチン
 - 京都嵯峨料理 良彌
 - フレスコ帷子ノ辻店
 - 菜館 Wong
 - ポーヌ
 - てっ平
 - ARARA(ア・ラ・ラ)
 - たるみやま薬局
 - あたご薬局
 - 嵯峨広沢児童館
 - ダルマサラ
 - 貸会議室・貸ギャラリー・多目的ホール・喫茶 古心庵
 - イトウ薬局
 - イタリア料理店 ダナオヤ (※順不同)

太秦病院健康会

日帰りレクリエーションについて



毎年恒例の太秦病院健康会の秋の日帰りレクリエーションですが、この秋も実施する予定になっていきます。

日程や場所等の詳しい内容は決定次第、会員の皆様にはお知らせをさせていただきますのでよろしくお願ひします。ちなみに、昨年の日帰りレクリエーションは名古屋方面に行き買い物や観光を楽しみました。今年もたくさんの方のご参加をお待ちしております。

今年も前回同様、健康に関する取り組みが盛りだくさんで開催させていただきます。皆様のお申し込みは是非ご参加の程よろしくお願ひいたします。



11月開催予定 秋の健康フェスタのお知らせ

毎年、春と秋の2回にわたって開催している健康フェスタですが、この秋は11月に開催する予定となっております。

前回の健康フェスタは6月にうづまさ第二診療所にて開催され、野外では新鮮野菜の即売やハンドマッサージや小児救急の実演、室内では無料健康チェックのコーナーや医師による病気のお話、介護保険の話など盛りだくさんで多数の方が参加をされました。

今回も前回同様、健康に関する取り組みが盛りだくさんで開催させていただきます。皆様のお申し込みは是非ご参加の程よろしくお願ひいたします。



無料

毎週木曜日 10:30~11:30

かもっぴクラブ 『カモミール ROOM』へ あつまれ~!!

対象：プレママ~未就園児親子
場所：うづまさ第二診療所2F 小児科キッズサロン
参加費：無料(予約不要)
問合せ：☎075-882-3309 (みのりのもり劇場)

造形遊びなど、お子さまが楽しめる企画はもちろん、メイクレッスンなど大人が楽しめる企画もあります♪

こんなときどうすればいいの？ Q&A 教えて先生!!

質

夏の日焼け後のお肌のお手入れ 海にプールにBBQ。気づけば日焼けをしていました。どんなお手入れをしたらいいですか



答

紫外線による日焼けは、皮膚にやけどをするのと同じことです。なので、日焼けをしないように、肌にあった日焼け止め(肌の弱い人はノンケミカルの日焼け止めを使いましょう)を毎日塗ることが一番大事です。しかし、日焼けをしてしまったら、まずはよく冷却して、炎症を鎮めることが肝要です。冷却だけではおさまらない場合は、かならず皮膚科を受診してください。

また、炎症をおこしたあとは皮膚のバリアがこわれてしまうので、とにかく保湿につとめましょう。また炎症後の色素沈着をより早く改善するためには、保湿とともにこれ以上日焼けをしないように日焼け止めをぬり、ビタミンCを摂取するように心がけましょう。



皮膚科 細木先生

いよいよ食欲の秋到来！ 管理栄養士さんに、食べ過ぎをふせぐ 体にやさしい食事方法をうかがいました。



尾呂 管理栄養士

暑い夏も終わり、涼しい風が吹く秋がやってきました。過ごしやすい気候になり、旬の美味しい食材が増えるこの季節は、食欲がアップしてつい食べ過ぎちゃうなんてことありますよね。秋々冬にかけて体重が増えてしまう方も多いようです。

なぜ秋になると食欲がUPするのでしょうか？

「食欲の秋」ともいわれますが、秋になると食欲が増すことには理由があります。

①気温の低下による基礎代謝の変化

人の体は気温が下がってくると体温を保持するために基礎代謝を上げて熱を産生しようとしていきます。その基礎代謝を上げるためにはエネルギーが必要で、その分栄養を補給しなければ



ばいけないため、お腹がすいて食欲が増します。

②日照り時間の減少

日光を浴びると、人の脳内からセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。セロトニンは精神の安定に影響を与えるもので、食欲にも深く関わっています。夏に比べ日照り時間が少しします。それを体は補おうとするわけですが、その分泌量



を増やす方法が糖質・乳製品・肉類をしっかりと食べることであり、そのため食欲が増すのです。

②以外にも「夏バテが解消したから」「秋の味覚が増えるから」「冬に向けて体力を蓄えるため」などの理由もあるようです。

食欲を上手にコントロールして食べ過ぎを防ぐ方法を身につけましょう。

いくら食欲が増したからといって、食べ過ぎてしまったりは体によくありません。食べ過ぎを防ぐ、体にやさしい食べ方に

◆野菜や海藻類から食べる
野菜や海藻は消化に時間がかかり、お腹の中でふくらむので満腹感が得られます。また食物繊維が炭水化物や脂肪の吸収を穏やかにし、血糖の急な上昇を抑えてくれます。

◆ゆっくり良く噛んで食べる
人が食べ物を口にしてから満腹と感じるまでには少し時間がかかります。早食いだとな腹と感じる前に食べ終えてしまうので、物足りなさを感じ食べ過ぎへとつながるのです。よく噛んで1回の食事に20分はかけるようにしましょう。

◆就寝前に食べない
食べてすぐ寝ると、食べた物がエネルギーとして使われないまま脂肪に変わり蓄積されてしまいます。就寝前3時間以内の食事は避け、秋の味覚の一つである甘い果物などではできるだけ朝・昼に食べると良いです。

そして、紅葉を見にお散歩に出かけたりして、体を動かすのもいいですね。食べ過ぎには注意して、秋の味覚を楽しみましょう。

