

3月のカレンダー



- 1日 春季全国火災予防運動
- 3日 ひな祭り
- 7日 消防記念日
- 11日 東日本大震災の日
- 21日 春分の日
- 23日 世界気象デー



MARCH 3月



先月、徳島県南部を震源地とする地震がありました。大きな被害がなく幸いでしたが、これからの数十年の間に東南海地震が発生すると予想され自治体ではさまざまな対応策が考えられ訓練なども実施されています。“すだち君メール”に登録していますが、着信時間は約30分後でした。3年前の東日本大震災発生後に、非常時持ち出し用のバッグに飲料水やカロリーメイト、懐中電灯、携帯用ラジオ、財布 etc を入れてベッド脇にしています。改めて中を確認するとペットボトルは賞味期限切れになっていました。地震の発生時が日中か夜間か、その時自分は屋内か屋外かなど状況によって身を守る行動は変わると思いますが、9月1日の防災の日と3月11日の東日本大震災の日には年2回の避難グッズの点検や取替えをしなければと反省しました。

入院患者様から
嬉しいご投稿を
いただきました。

お産以外では初めての入院で、ドラマでは何度も目にしていた手術室にも入って、緊張感も半端ではありませんでした。今楽しみにしているのがお食事の時間。おかわりが欲しい！！

(*^*)

孫たちの夕食を担当していると、味付けが濃くなりがちで反省然りです。

一日も早く退院したいのですが食事が美味しくて.....

佐々木 弘子

これからも、美味しい食事の提供につとめます。ありがとうございました。

診察室から

スマホ症候群

首や肩、背部や腕にかけて“こり”や痛みシビレ感などの症状を示すとき頸肩腕症候群と総称される。変形性頸椎症・頸椎椎間板ヘルニア・胸郭出口症候群などの器質的原因がある場合と、はっきりした原因が特定できない場合がある。デスクワークやストレスの多い女性によくみられるが、最近は、長時間のスマホ（スマートフォン）使用が眼精疲労や肩こり頸の痛み・手のシビレなどと関連することがあり、スマホ症候群と呼ばれるそうである。頸椎は頭部を支えるために、正常ではわずかに前彎して重心を保っている。端末画面をうつむいた状態で操作しているときには頸椎はその前彎の度合いが少なくなりまっすぐになっている。ストレートネックになると頭を首の筋肉だけで支えるようになって首への負担は大きくなる。うつむく角度が大きくなるほど頸椎にかかる負担もふえる。最も悪い姿勢だと27kgもの負荷が首にかかっていると推計されている。(Surg Technol Int 2014;25:277-279) 現代社会はスマホやタブレット、パソコンなどの携帯情報端末は不可欠な存在である。長時間の連続使用は控え、目線の高さにあわせ姿勢をよくして首への負担を少なくすることを日常生活で心がけることが大切である。

—ミニ知識—

今月の栄養教室

テーマ：「高血圧と食事について」
日時：3月30日（月）
11:40～
場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

ひなあられ、東西で違うってホント？

3月3日はひな祭り。女の子の健やかな成長を祈る節句の年中行事。ひな祭りに欠かせないのがひなあられ！東西のひなあられを比べてみました。



関東・・・米粒大で甘い。米を爆（は）ぜて作ったポン菓子を砂糖などで味付けしたもの。

日頃からお釜に残ったご飯粒を干して保存しておき、その干し飯をあぶって作った。米をじかに炒って作る爆米（はぜ）というお菓子が江戸で流行っており、それを「ひなあられ」と命名したから。など諸説がある。

関西・・・直径1cm程度の大きさがあり、醤油や塩味など。餅からできており、いわゆるあられ。もともとひな祭りには欠かせない麦餅を砕いて炒ったのが始まりだとされている。

管理栄養士 畑山

患者様の欄ももうけたいと思います。
患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。