

WITH 通信

発行／ WITH 治療院

住所：〒542-0062 大阪府大阪市中央区上本町西5-2-7Mido 上本町BLD502

TEL：06-4304-0255 Eメール：with.uehormachi@gmail.com



9月号



こんにちは！院長の金子です。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？季節は、ゆっくりと秋にうつろうとしていますが、まだまだ涼しくなる気配はないといったところでしょうか……。残暑が厳しいことが予想されていますので、体調を崩さないよう無理をせずに、お過ごしくださいね。

さて、9月の祝日には「敬老の日」と「秋分の日」がありますね。今年の「敬老の日」は9月16日(月)、「秋分の日」は9月23日(月)になります。そもそも「敬老の日」のルーツは戦後すぐの1947年(昭和22年)9月15日、兵庫県多可郡野間谷村が敬老会を催した「としよりの日」だと言われています。としよりの日はその後全国に広まり、「老人の日」への改称などを経て、1966年(昭和41年)に、国民の祝日「敬老の日」として制定されました。

そして、「秋分の日」については、国立天文台が作成している「暦象年表」に基づいて翌年の秋分の日の日付が載った「暦要項」において公表されることで、正式決定となります。また、祝日として「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ。」という意味を持っています。

それぞれに意味のある祝日ですが、意味を重んじて過ごすというよりも現代の場合には、連休になるかな？という部分が気になっているように感じますね。今年の場合は、土・日・月と3連休が2回もある！と喜ばれている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

夏の暑さからゆっくりと季節は進みますが、まだまだ暑い日はありますので、お休みをうまく使ってしっかりと体調を整えたり、普段はなかなか会えない遠方のおじいちゃん、おばあちゃんがいらっしゃる方なら、ちょっと遠出して、連休と一緒に過ごす日と決めてみるのもいいですね。

お知らせ：当院では、いつもご来院されている皆さんへ、生活にお役に立てただけのような耳寄りな情報や、当院のお知らせなどをご案内いたします。
お時間がある時にでも、お気軽にご覧いただき、お楽しみください。
どうぞよろしくお願いいたします。

院長〇〇 〇〇

9月 September

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



岡山県生まれ。新聞社で時事スケッチ担当等を経て、日本橋呉服町に港屋絵草紙店を開店。

数多くの美人画を残しており、その抒情的な作品は「夢二式美人」と呼ばれ、大正ロマンを彩った。

【代表作】
・歌詞『宵待草』
・絵画『長崎十二景』『黒船屋』など

9月1日

9月生まれの偉人

竹久 夢二 (1884~1934) 日本 画家・詩人

晴れやかな朝かな
何か身のうちに
尊きものを
感じてあゆむ

敬老の日(16日)、秋分の日(23日)

ふるさと 自慢

今月のふるさと

長野県



9月下旬から10月にお勧め!紅葉の季節には、紹介しきれない程たくさん名所があります。

- 観光名所 松本城** 築城は1504年。現存する五重六階の天守の中で日本最古の国宝の城。城下町の散策も楽しめる。
- 観光名所 千畳敷カール** 例年9月下旬から、紅葉の見頃を迎えるスポット。「日本のスイス」との異名も!
- 観光名所 戸隠神社** 古道歩きも楽しい五社巡り。日本有数の聖地にて、天岩戸伝説とも深い関わりがある。
- 観光名所 日本一の星空 阿智村** 環境省により「日本一星空観測に適した場所」と認定。ロープウェイに乗り、街中では見ることの出来ない光景が楽しめる。

日本の名産品・名湯

日本には各地方に名産品や名湯が数多くあります。日本の素晴らしさを再確認しよう。

おやき

小麦粉や蕎麦粉などを水で溶き伸ばした皮で、野沢菜漬や胡桃などで作った具材を包んで焼いた食品。軽食や土産物として広まるにつれ、味も多様化されている。

渋温泉

奈良時代に発見されたとされ、歴史のある温泉。「苦」を流すといわれる九つの外湯があり、全てを巡ると満願成就につながると伝えられる。

金具屋

前身が鍛冶屋であったため、この名が付けられたといわれている歴史のある宿。登録有形文化財にも指定されている青月楼など、豪華でどこかノスタルジックな雰囲気漂う建物が特徴的。



ハッピーレシピ

らくらく料理の流れ

◆だし汁を作り、そこに切った冬瓜と鶏挽き肉などを入れ味を整えて出来上がり!

料理メリット

◆天然の調味料と鶏肉の旨味で作ったシンプルだけどヘルシーな一品。

作り方

1. 冬瓜は皮をむき、ワタとタネを取り、一口サイズに切りそろえ、生姜はみじん切りにする。
2. 鍋に水1ℓといりこを入れて中火にかけ、沸騰して5分ほどしたら火を止めて、ざるでこして、いりこを取り除き出汁を作る。
3. 鍋に冷ましたいりこ出汁と水1ℓを加え、昆布、冬瓜、生のままでほぐした鶏挽き肉、生姜のみじん切りを入れて中火にかける。
4. 灰汁を取りながら、昆布を取り出し、醤油、みりんを味を付けてから塩を入れて味を調える。
5. 鶏ひき肉の色が変わり冬瓜が透き通り始めたら、水溶き片栗粉でトロミを付けて、火を止めて器に盛りつける。



冬瓜と鶏そぼろの餡かけ

~ほのかに香る生姜が効いたスープで!~

材料:4人前 所要時間:約50分

- 冬瓜……………1/4個
- 鶏挽き肉……………200g
- 生姜(みじん切り)……大さじ1
- 水……………2ℓ
- 乾燥昆布……………10cm×10cm
- 乾燥いりこ……………10g
- みりん……………100cc
- 醤油……………20cc
- 塩……………小さじ1
- 水溶き片栗粉……………500cc

☆水溶き片栗粉の分量は、水500cc:片栗粉30g

季節の食材 冬瓜 に注目!

選び方

- ◆丸のままの物
白く粉をふいたような表面で、傷や傷みが無く、濃く鮮やかな緑色のものを。
- ◆カットされているもの
切り口がみずみずしく真っ白く、種の部分までしっかりと詰まっているものを。

保存

- ◆丸のままの物
冬瓜は非常に貯蔵性が高い野菜のため、風通しのよい冷暗所に置いておくだけで数カ月は大丈夫。
- ◆カットされているもの
種とワタの部分を取り除いてラップで包み、冷蔵庫へ。早めに食べるようにする。

栄養成分

カリウム

冬瓜自体95%が水分な上、カリウムを多く含み、ナトリウム(塩分)を排泄する役割がある。

ビタミンC

肌の健康維持や風邪などに対する抵抗力を高める。

その他 サポニン、トリテルペン、食物繊維……など

豆知識

冬瓜は冬の瓜と表記されるが、6~9月頃までの夏が旬の野菜。貯蔵性が高いため、寒くなってからでも流通はされていることも。ただ、冬瓜の良さは薄味でさっぱりした食感にあり、夏に味わいたい食材と言える。

急なケガ、慌てないで!

得する
健康知識

ご存知
ですか?

応急処置

9月1日は防災の日で、9月9日は救急の日です。
そこで今回は、応急処置に役立つ方法についてお知らせ致します。



■こんなときどうしたら・・・

日頃から覚えておくと安心、応急処置の一例

●ケガによる出血

- ① 出血している部分に清潔なガーゼやハンカチをあてて片手で圧迫。出血量が多いときは両手で強く圧迫。



- ② 血が滲んできたら、ガーゼやハンカチを重ね、きつめに包帯を巻く。



出血の仕方を見て判断を

- ① 傷口からにじみ出る(毛細血管性出血)
- ② 黒ずんだ血が流れ出る(静脈性出血)
- ③ 真っ赤な血が噴水のように吹き出る(動脈性出血)

①②の場合は応急手当で止血可能。
③などの大量出血時は
応急手当と同時に119番通報を!

●軽症のやけど

- ① 早急に水道の流水で患部を冷やす。流水の刺激が強いときは、水道水を流したまま、洗面器などに水をためて患部をつける。流水や洗面器が使いづらいときは、患部にタオルをあて、その上からやかんやホースで水を注ぐ。
- ② 冷却時間は10分以上。ずきずきする痛みが和らぐのを目安に。
- ③ 十分に冷やしたら、ガーゼなどでふわっと包む。
- ④ 水ぶくれは、傷口を保護する役割があるので、破らないこと。

やけどの重症度の判断は難しいので、判断がつかない場合は病院を受診するか消防署まで相談してください。

●骨折・脱臼した時

骨が体の外に飛び出していたり、変形している場合は、無理に元に戻さないこと。患部を固定して医療機関に!

●鼻血が止まらない時

少し前かがみの姿勢で、小鼻と鼻の軟骨付近をギュッとつまみ、10~15分しっかり押さえる。鼻血が口にまわってきたら、嘔吐を誘発してしまうため飲み込まずに吐き出すこと。



5分以上の出血や頭痛を伴う、血圧で治療を受けている場合は、医療機関で診察を受けてください。

■救急セットの中身

家庭ではもちろん、外出先に持っていけると便利

- 消毒液
殺菌消毒を行うための液状の薬品。患部に直接、またはガーゼに浸して塗布。スプレータイプもある。
- 絆創膏
傷の手当ての他、靴擦れや靴擦れ予防に使える。防水タイプのは入浴中にもはがれにくい。
- 綿ガーゼ
傷口の保護に。サイズも様々あり、複数用意しておくとう便利。
- 三角巾
骨折の固定の他、患部の保護、止血などに使用。巻き方次第でどの箇所にも使用可能。
- テープ包帯
患部に巻きながら固定もできる。
- ポイズンリムーバー
毒のある生き物に刺されたとき、傷口にあてて毒を吸い出す道具。山ですぐに病院に行けないときなどに便利。
- その他
とげ抜き、ハサミ、除菌ジェル、綿棒、裁縫セットなど



登山やスポーツの携帯用の応急セットは、持ち運びにも便利で防災用としても重宝する。

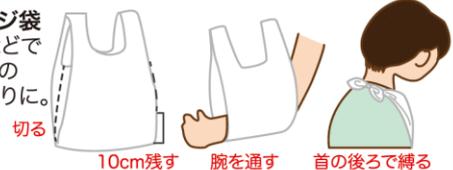
■いつものアレが代用品に!

救急セットがない!?そんな時に

- ラップ
食品を包むためのラップは衛生的。絆創膏や包帯の代わりに巻けば、傷口から雑菌が入るのを防止。強めに巻くことで、止血も可能。
- ガムテープ
絆創膏などの代わりに。直接貼るとはがすときに傷口の皮膚が破けてしまうので、傷口に清潔な布を当てた上に貼る。
- 新聞紙、雑誌
骨折したとき、病院に行くまでの応急処置として新聞や雑誌を添え木代わりに。骨折した部分を厚めに重ねた新聞紙か雑誌で巻き、ガムテープで2、3か所止めて固定する。



- スーパーのレジ袋
新聞や雑誌などで添え木した腕の三角巾の代わりに。



タオルやハンカチはガーゼの代わりに、手拭いや風呂敷は包帯や三角巾の代わりになるため、普段から持ち歩くのがオススメ。ネクタイやストッキングでも包帯の代用に!



イマドキ!暮らしとパソコン

1979(昭和54)年の9月28日、日本電気(NEC)がパーソナルコンピューターPC-8000シリーズを発売し、後にこの日は「パソコン記念日」に制定されました。



■パソコンの普及の歴史

●OSなどの進歩により専門家から一般向けに

様々な機械に内蔵されており、毎秒、多量の情報を扱い、機械の脳の一部ともいえるマイコン(マイクロコンピューター)。

1976年 マイコンについての認知を広めるため NECの「TK-80」が作られた。

1979年 「PC-8001」発売。

1982年 「PC-9801」が登場。

日本語を楽々と使えたため大ヒットに!

1985年 アメリカのアップルコンピュータ社(今のアップル)の「Macintosh(マッキントッシュ)」や、マイクロソフト社の「Windows(ウィンドウズ)」が登場。画面上のアイコンをマウスでクリックするだけで操作可能に。

1995年 ユーザーインターフェイスを大幅に改善したWindows95が発売され大ブームに!

2000年代 ノート型パソコンが普及し、ビジネスシーンでは多くみられるようになる。



■パソコンの専門用語の一例

●今更聞けない...知っていると便利

CPU(プロセッサー) 英語のCentral Processing Unitの略語で、日本語では中央処理装置を意味する。見えない所で膨大な計算が行われており、その計算処理の大半が行われている。

メモリー 英語で記憶のことをさすが、パソコンでは記憶装置の事をいう。

OS Operating Systemの略で、パソコンで扱うあらゆるプログラムを管理するためのソフトウェア。WindowsなどがOSの例。

ストレージ 写真や動画、音楽、書類などのデータを保存しておく場所のことを指す。ストレージの容量が多いほど、たくさんのデータ保存が可能。主に「SSD(ソリッドステートドライブ)」と「HDD(ハードディスク)」という2種類のストレージが使用されており、SSDの方が一般的には高性能であるが高額。



■若者のパソコン離れは本当!?

●求められるパソコンスキル

19~25歳の若年層のアンケートによると、家族共有も含めたパソコンの所有率は7割を超える。情報収集や資料作成など、仕事や学業で、動画や音楽の視聴など、趣味で使用している割合が高い。

所有していない3割近くのうち、半数弱が「パソコンが欲しい」と考えていると判明しているが「パソコンは必要ない」との回答も半数強。「スマホで充分」「使い方も詳しくない」などが主な理由。

2020(令和2)年度より

小学校の教育過程において、プログラミングが必修科目になることも手伝って、若年層におけるパソコンの利用機会は今後ますます増え、文字の読み書きと同様に誰もがパソコンを当たり前のように使う時代になることが予想される。



■スマホ、パソコン、タブレット どれを選ぶ!?

●やりたいことの優先順位を考えた選択を

インターネットやメールの使用

→スマホ、パソコン、タブレットいずれもOK

写真や動画の編集や整理

→パソコン、タブレット。ある程度の画面の大きさが必要。写真をカメラから取り込んだり、印刷するにはパソコンを。

WordやExcel、PowerPointなどのOfficeソフトの使用

→パソコン。

電子書籍やコミックの閲覧

→タブレット。スマホでも読めるが、より字も大きくコマも見やすい。

SNSなどコミュニケーションを楽しむ

→スマホ。搭載カメラの性能も良く、写真の共有なども可能。



3択クイズ



Q1. 「金糸雀」この字何と読む?

①くじゃく ②インコ ③カナリア

Q2. 面積の単位、1坪は約何m²?

①1.8m² ②3.3m² ③4.2m²

Q3. レモンなどに含まれる掃除の際に役立つ成分は?

①クエン酸 ②酢酸 ③塩酸

Q4. 海上自衛隊で曜日の感覚の判断のため、毎週金曜日に出す食事は?

①豚汁 ②カレー ③ハンバーグ

Q5. ニュアンス[nuance]日本語の意味は?

①記号 ②感情 ③意味合い

Q6. 落語「○○○のサンマ」。○○○に入る東京都内の地名は?

①恵比寿 ②五反田 ③目黒

みなさん
挑戦してみ
てくださいね!



⑨⑩⑧⑦⑥⑤④③②①