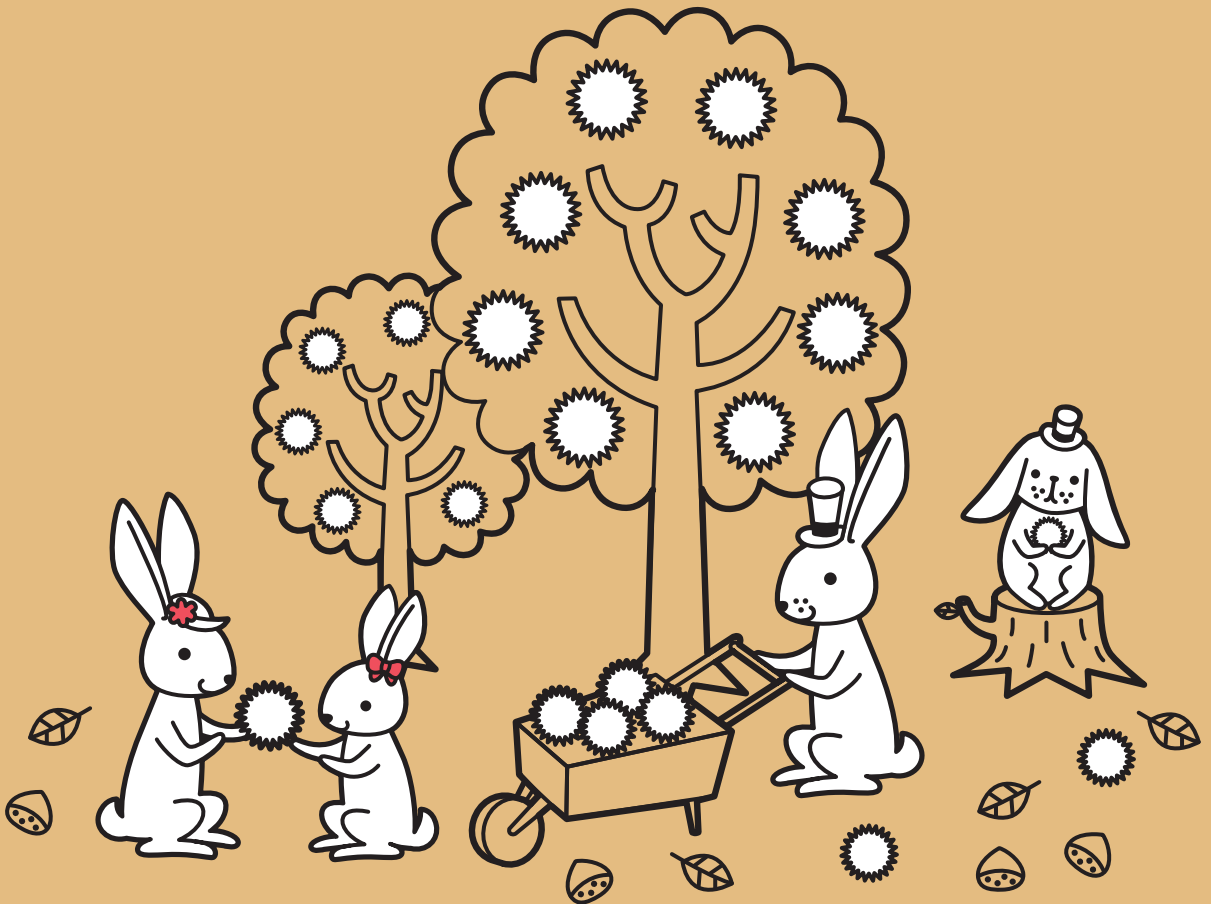


医療と介護の人と現場をコミュニケーションする[ホットライン]

hotline



心の健康
触れあいの旅

竹島水族館

身体の健康 アットホームエクササイズ
旬を食べよう 秋の体力づくり

栗 ウォーキング

hotline's EYE
医療と介護の現場レポート

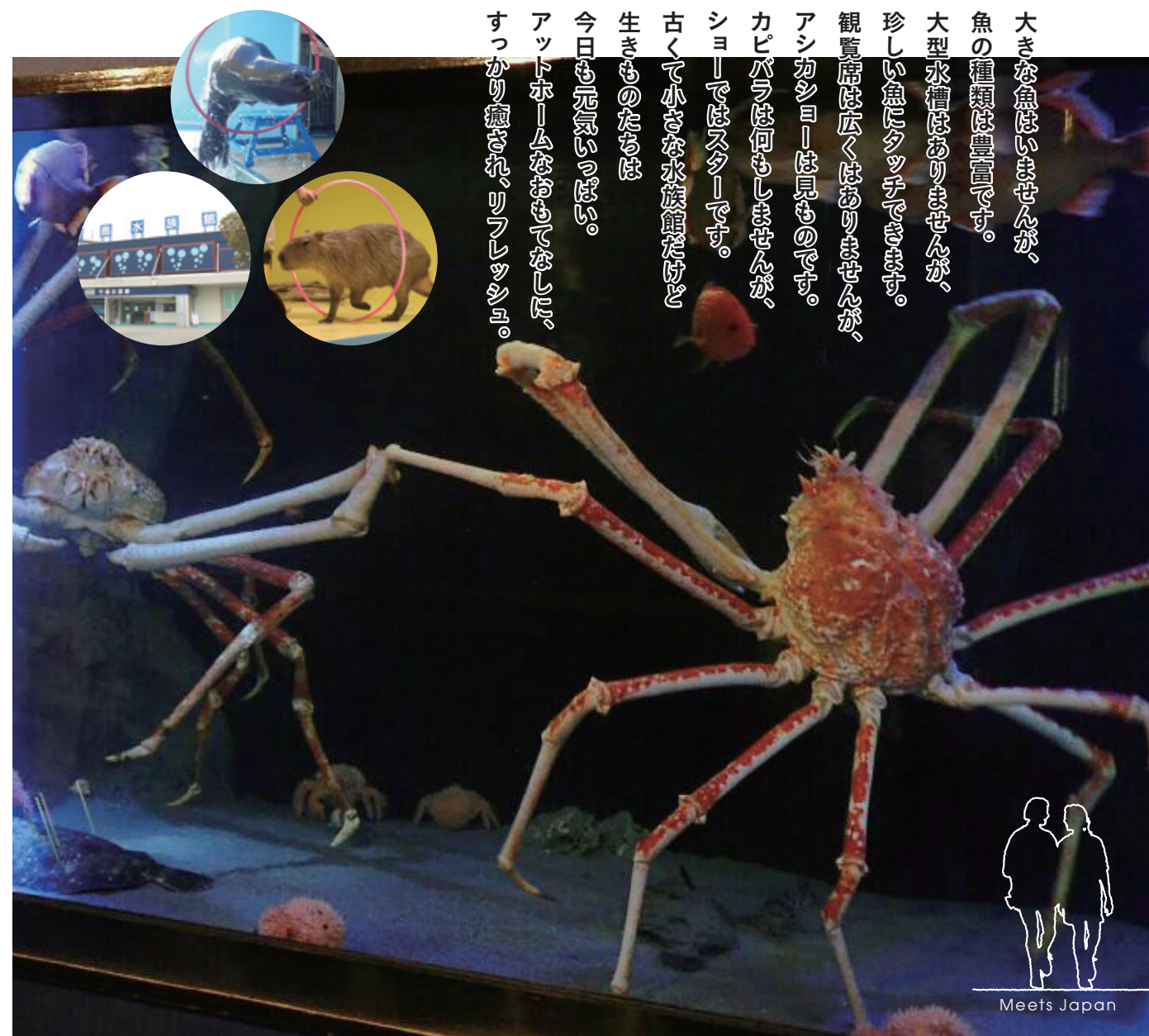
新製品「まもろーる」

Q.ウサギのぴよん太一家がみんなで栗拾い。
お父さんはお母さんより2個多く拾いました。
お母さんと妹のうさ子は1個違い。
うさ子は10個集めてニコニコです。
ぴよん太は惜しくも2位。
拾った数はみんなバラバラでした。
さて、ぴよん太はいくつ拾った？

(こたえは編集後記に)

触れあいの旅
**アットホーム感あふれる
 小さな手作り水族館**

竹島水族館



大きな魚はいませんが、
 魚の種類は豊富です。
 大型水槽はありませんが、
 珍しい魚にタッチできます。
 観覧席は広くはありませんが、
 アシカショーは見ものです。
 カピバラは何もしませんが、
 ショーではスターです。
 古くて小さな水族館だけど
 生きものたちは
 今日も元気です。
 アットホームをおもてなした、
 すっかり癒され、リフレッシュ。
 。

ユニークな生き物がいっぱい
 深海生物の展示数は日本一

開館以来64年目を迎えた愛知県蒲郡市立竹島水族館。十年前には廃館の瀬戸際にあった水族館です。入場者が1991年度の29万人をピークに減り続け、とうとう2005年度は12万人となってしまいました。この危機を救ったのが、若くして入館、その後館長となった小林龍二さんと、若いスタッフたちのアイデアと頑張り。入場者は増加に転じ、昨年度はなんと47万人。土日やGWには行列ができる

ほどで、全国から来館者が押し寄せる
 までになりました。

入場者数大幅アップのきっかけとなったのが「さわりんぶーる」(2010年開設)。魚に直接触れることができる水槽で、冬は珍しい深海生物にタッチできます。裏側には小窓水槽がずらり。「こんなお魚初めて!」という声があがります。
 最近の水族館のような大型生物の飼育や超大型水槽はありませんが、ユニークな生物が多く、とくに深海生物の展示数は日本一を誇ります。

アシカは来館者ファースト
 カピバラは???

小さな水族館ですが、館内はスタッフの創意と工夫がいっぱい。水槽の生物解説パネルはすべてスタッフの手書き。本にもなりました。
 連日行われるアシカとカピバラのショーは、ステージと観覧席が近いので迫力満点。楽しみに来館される地元の方も多いそうです。ただし、世界でもここだけと思われるカピバラショーですが、カピバラは何もしないので飼育員のトークショーになっています。

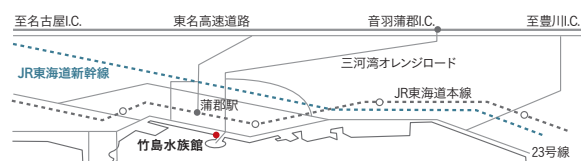


①国の天然記念物に指定されている竹島。周囲620メートル。島の中央には開運・安産・縁結びの神様を祀る八百富神社があります。②蒲郡のシンボル竹島を望む蒲郡温泉。湯浴みを楽しめる人気の温泉。③竹島ファンタジー館。世界中から集めた5500万個の貝で構成されるテーマパーク。幻想的なイルミネーションが訪れる人を魅了します(写真は「時空のトンネル」)。④県内随一の総合マリンスポーツ、ラグーナテンボス。アトラクション、ショッピング、温泉などを楽しめる人気レジャーランド。⑤うどんサミットでグランプリを獲得したガマガリうどん。全国一の漁獲高を誇る三河湾のあざりを使った地元料理。

三河湾の絶景と温泉を満喫

渥美半島と知多半島に囲われた三河湾国定公園の、海岸線のほぼ中央に位置する蒲郡市。海にぽっかり浮かぶ竹島は岸と橋で結ばれ、蒲郡のシンボルとなっています。海岸側には温泉郷があり、東海地方屈指の景勝保養地として有名。古くから皇族や多くの文人たちが訪れたことでも知られています。竹島水族館周辺には多くの温泉施設の他、観光・文化施設、公園などが整備されています。また三河湾は新鮮な海の幸が豊富。春は多くの潮干狩り客でにぎわいます。

●写真提供:④株式会社ラグーナテンボス⑤一般社団法人愛知県観光協会



アクセス

- ▶電車
 JR東海道本線または名鉄蒲郡線「蒲郡駅」南口より徒歩(約15分)
 ●蒲郡駅南口よりバス→「竹島遊園」下車(約5分)
 ※JR東海道本線には、JR東海道新幹線「豊橋」駅または「名古屋」駅から乗換え
- ▶自動車
 東名高速道路「音羽蒲郡インター」→三河湾オレンジロード(無料)利用(約15分)
 (名古屋方面より)23号線バイパス終点蒲郡インターより(約10分)
 ※無料駐車場もあります。

竹島水族館
 住所:〒443-0031 愛知県蒲郡市竹島町1-6
 TEL:0533-68-2059
 URL:http://www.city.gamagori.lg.jp/site/takesui/
 入園料 大人500円/小・中学生200円/小学生未満無料
 ※年間パスポートあり
 (駅前の蒲郡市観光案内所で割引クーポン券を配布しています)

休館日 毎週火曜日(火曜日祝日の場合は翌日)
 ※春休み・ゴールデンウィーク・夏休み・冬休み期間等は火曜日も開館
 その他、営業時間、イベントなどの詳細についてはホームページで確認してください。

●取材協力・写真提供:蒲郡市立竹島水族館



さわりんぶーる。冬はタカアシガニなどの珍しい深海生物、夏は身近な生物にタッチできる。

国内最大クラスのタカアシガニが展示されている水族館として海外でも知られている。ドイツのTV局やアメリカの研究者などが撮影・視察に来館した。



Meets Japan

● 中華風栗おこわ

材料(6~7人分)

もち米	3合
栗	300g(正味150g)
豚もも薄切り	200g
しょうゆ、酒	各小さじ1
しいたけ	3枚(55g)
干し海老	15g
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1
A	
中華スープ	300cc
干し海老の戻し汁	100cc
薄口しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
紹興酒(なければ日本酒)	大さじ1

- 1 栗は底に切り込みを入れて、ひたひたの熱湯で5分ゆで、皮・渋皮をむく。(ゆでる前に1時間ほど水につけておくとよりむきやすくなります)
- 2 もち米は洗ってざるにあげ、水気をよく切っておく。
- 3 肉は3cm幅程度に切り、しょうゆ(小さじ1)、酒(小さじ1)で下味をつけておく。
- 4 しいたけは薄切りにし、干し海老は水(100cc)で戻す。戻した水は(A)に使う。
- 5 中華鍋(フライパン)にサラダ油(大さじ1)を熱して(3)(4)を炒め取り出す。ごま油(大さじ1)を足し、もち米を中火でよく炒める。(半分くらいが透明になるまで)
- 6 炒めたもち米と(A)を炊飯器に入れ、基準の水量まで水を足す。(1)(3)(4)を入れて炊く。

ワンポイント

もち米を炊きますが、水量は通常と同じ



旬のスイーツ

● 栗蒸しようかん

材料(6個分)

こしあん	200g	片栗粉	小さじ2
小麦粉	10g	栗甘露煮または渋皮煮	6個

- 1 栗甘露煮は汁気を切って刻んでおく。
- 2 ボールにこしあん、小麦粉、片栗粉を入れ、手でよく揉みながら混ぜ合わせる。
- 3 (2)に(1)を混ぜ、6等分にする。
- 4 ラップで(3)を茶巾形に包み、蒸し器で約10分蒸す。そのまま冷ます。

ワンポイント

こしあん、粉類はなめらかになるようによく混ぜる

旬を食べよう

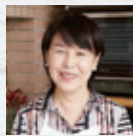
本日の食卓

中華風栗おこわ



【昔の人は知っていた、栗効果!】

栗は栄養バランスのよい食品です。炭水化物の一種であるでんぷん、食物繊維を多く含み、エネルギー源となるとともにビタミン類、ミネラル分が豊富で、体調維持に働きます。ナッツ類の中では、日本栗のビタミンC含有量はトップで、でんぷんに包まれているため加熱しても溶け出すことがなく摂取できます。また現代人に不足がちな亜鉛が豊富。味覚障害、肌荒れ、抜け毛防止に効果的です。さらに、渋皮にはポリフェノールが含まれています。高栄養の栗ですが、高カロリーなので食べ過ぎにはくれぐれもご用心。



監修・料理
小菅 陽子 先生

料理研究家。女子栄養大学生涯学習講師。フランス、オーストリアで製菓、料理を学ぶ。現在「美と健康の料理教室」と「お菓子教室」を主宰。寒天や海藻のセミナー、TV出演他アンチエイジング料理に力を入れた料理本など著書多数。

ほどよい甘さが口いっぱい、秋の夜長にホクホクの栗ご飯。店頭で栗が並びだすと、いよいよ秋の到来を感じます。日本における栗の歴史は古く、縄文時代初期にはすでに栽培され、食べられていました。実に二万年以上も前のことです。

栗は、温暖な地域ならどこでも育つので、日本ではほぼ全国で栽培されています。丹波地方(京都・兵庫)、小布施町(長野県)は名産地として有名。

中国、ヨーロッパ、北米でも栽培されていますが、それぞれ特徴があつて代表的な調理法が違います。中国産は小ぶりで甘みが強く、そのまま焼き栗(天津甘栗)に。同様に実が小さいヨーロッパ産は水分が少なく、粘りが少ないので砂糖漬け(マロングラッセ)に。北米産は実が大きく品質も良いそうですが、数が少なく日本では見かけません。

日本の栗は実が大きく、ほどよい甘さがあつて粘りがあります。焼き栗もOK。甘露煮、スープ、煮物などもあります。その代表が栗おこわ。豚肉を使って中華風に炊き上げてみました。

ところで栗の英語名はチェスナット(chestnut)。マロンではないんですよ。



- 3つのポイント
- ① 圧分散効果
 - ② 低刺激性
 - ③ 高い透湿性

まもろーる5.0

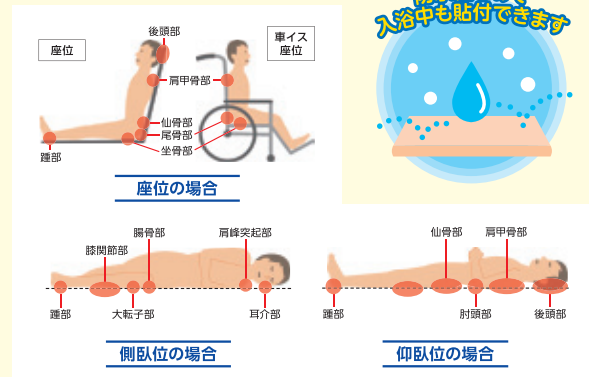
- 医療機器や自重による外力を低減するポリウレタンフォーム。
- 医療用粘着剤で剥離刺激を抑えた肌にやさしい設計。
- ムレにくい極薄ポリウレタンフィルム採用。
- 幅100mm×2m / 1巻入り

▶使用シーン ●の位置に使用

医療機器



自重



▶使用方法



医療と介護の現場レポート

NOW & FUTURE

医療機器や自重による外力を低減し、患者さんの肌をやさしく守る新製品「まもろーる」が好評!

5月に発売以来、患者さんの肌トラブルに悩む医療・介護関係者に注目されているのが、白十字の新製品「まもろーる」。医療機器による外力をしっかりと低減させ、肌への刺激が低く高い透湿性が認められています。

外力低減ケアのために、新たに開発されたのが「まもろーる」。厚さ5ミリのポリウレタンフォームで外力をしっかりと分散、低減します。もちろん低刺激性、肌をやさしくガードします。

アットホームエクササイズ

RELAXATION for Healthy Life

お家でも職場でもできるアットホームエクササイズ。無理をしない自分なりの方法で、その日の疲れはその日のうちにオフ。すっきりリフレッシュして明日に備えましょう。

LESSON 03
秋の体づくり
ウォーキング

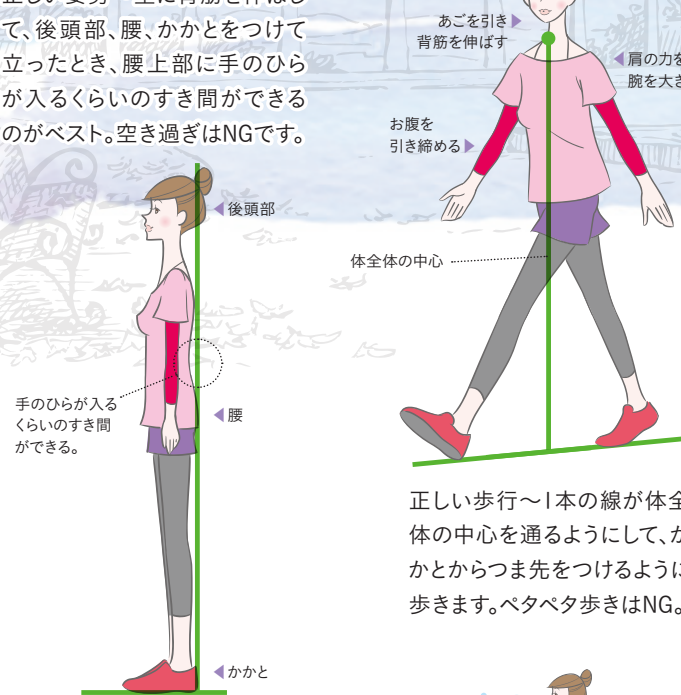
澄んだ空気が心地よい季節となりました。スポーツの秋です。気持ちよい汗を流し、夏に落ちた体力を回復させて寒い冬に備える「体づくり」のシーズン。厚生労働省が提案する「アクティブガイド—健康づくりのための身体活動指針」では、まずは10分から始める健康づくり「いつでもどこでも+10(プラス・テン)」が推奨されています。いつもより10分、長く歩くことから体づくりを始めましょう。

正しい姿勢で歩く効果

- 心肺機能の強化
- 高血圧、動脈硬化など成人病の予防
- 脂肪燃焼で肥満防止
- 血行改善→肩こり、腰痛の緩和

正しい姿勢で歩く

正しい姿勢～壁に背筋を伸ばして、後頭部、腰、かかとをつけて立ったとき、腰上部に手のひらが入るくらいのすき間ができるのがベスト。空き過ぎはNGです。



正しい歩行～1本の線が体全体の中心を通るようにして、かかとからつま先をつけるように歩きます。ペタペタ歩きはNG。

▶ワンランクアップ

1分間に120歩くらいの息がはずみ程度のスピード(分速100m前後)で、毎日20分～25分歩きましょう。坂道があればより効果的。ウォーキングの有酸素運動に筋トレが加わります。雨が降れば室内で「ニーアップウォーキング」。腕を振り、ひざを高く上げることで腸腰筋(腰と大腿を結ぶ筋肉)が鍛えられ、背骨や骨盤の安定につながります。

呼吸を整える

1、2、3、4歩で息を吸い、1、2、3、4、5、6、7、8でゆっくり吐き出します。歩きながら呼吸を整えましょう。

効果

- ストレスの軽減
- 自律神経の調整
- 呼吸機能向上
- 呼吸器系筋肉・内臓の低下抑制・改善
- 姿勢改善

※自分の歩調に合わせてください。

[POINT]

ウォーキングは脳の活性、心身のリフレッシュを促します。「一日一万歩」は一日の運動量として必要な300kcalを消費する目安ですが、無理せず、通勤時や階段なども利用して、正しい姿勢で歩くことを心がけましょう。



監修 上月 篤子 先生
フィットネスインストラクターの育成・研修、企業における健康増進事業の企画、および運営を行っている。フィットネスクラブ、企業、専門学校、温浴施設等幅広いフィールドで活動中。アメリカスポーツ医学協会認定ヘルスフィットネススペシャリスト。(株)ボディムーブ代表。

併せて使える

多目的ディスポ吸水シート&マット

処置用シート

- 多目的に使えるディスポの吸水シート
- 高吸収ポリマーが血液や滲出液などを素早く吸収
- 清潔感のある白色の防水シートを採用



サルバ吸水シート3345
コンパクトに使えるレギュラーサイズ
サイズ:33cm×45cm / 100枚入り
目安吸水量:約300ml



サルバ吸水シート4560
使い勝手のよいワイドサイズ
サイズ:45cm×60cm / 50枚入り
目安吸水量:約500ml



サルバ吸水シート6090
広範囲に使えるスーパーワイドサイズ
サイズ:60cm×90cm / 25枚入り
目安吸水量:約1500ml

高吸収マット

- たっぷり吸水が必要なシーンに便利な吸収マット
- 洗濯や大きな創部の洗浄に最適



サルバ超吸水マット

サイズ:45cm×60cm / 10枚入り
目安吸水量:約2000ml

【表紙クイズのこたえ:12個】

編集後記

暑さがあつという間に過ぎ去り、過ごしやすい陽気となりました。秋は美味しい食材が豊富でつい食べ過ぎてしまいますね! そんな時、お弁当を持ってハイキングなど体を動かすのも良いですね。

サージカルマスク ホワイト

Surgical Mask

1枚入



今1枚必要!

病院で使われている
マスクをそのままに

3層構造

医療用マスク米国規格
ASTM F2100-11
レベル1

ラテックスフリー

高性能
99%カット
フィルタ採用*

ウイルス飛沫、バクテリア飛沫、
花粉、微粒子をブロック!

(※VFE試験、BFE試験、花粉捕集効率試験、PFE試験)



サージカルマスク
ブルー 50枚入



サージカルマスク
ホワイト スモール
50枚入

医療用マスク米国規格
ASTM F2100-11 レベル1基準

95%以上
BFE
細菌濾過効率

95%以上
PFE
微粒子濾過効率

4.0未満
(mmH₂O/cm²)
ΔP
呼吸抵抗

10.6kPa
(80mmHg)
**血液
不浸透性**

**Class1
燃焼性**

日本製

