

えんがわ

第101号

2015年9月発行

発行元
衣笠病院グループ
横須賀市小矢部
2-23-1
Tel 046-852-1182

エネルギー源

こんにちは。衣笠病院に入職して十三年目になります。十三年の月日は早いものです。

気がつくくと長男も四月で社会人となり背広姿に身を包み、今では夜勤もして頑張っています。次男は高校二年生で呑気な生活を過ごしております。三男は小学六年生で学童軟式野球チームに所属しており、三人の息子の父は学童チームの監督を務めています。

そんな野球一家でもあり、三人の息子達は野球で育ちました。勝敗は必ずあるものです。勝った時の喜び、負けた時の悔しさは子供ながら一番痛感して刺激



になる瞬間です。親もそうです。子供の頑張っている姿こそ生きがいを感じます。

姿をみるととても微笑ましく思い、仕事への糧となりエネルギーにもなります。頑張っている姿こそ生きがいを感じます。

まだまだ暑い日が続きます。今日も野球の応援に行ってきます。どうかホームランを打てますようにと毎回野球の靴を磨いています。

衣笠病院 本館四階病棟

看護主任 土橋 君枝



えんがわ在宅 ひとくちメモ

秋は魚の美味しい季節です♪

三浦半島と言えば、鮪

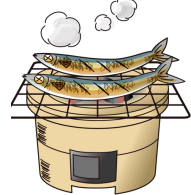
(まぐろ)で有名な三崎漁港が思い浮かびますが、他にも長井や佐島など多くの港があり、松輪漁港の松輪鯖や久里浜産の地蛸などブランド化している魚介類も数多くあります。そんな身近な魚も旬があり、秋の魚の代表格が「秋刀魚(さんま)」ではないでしょうか？

秋刀魚は、九月が旬で、身に含まれる脂の量が約20%になるこの時期が最も美味しくなります。秋刀魚

に含まれる栄養素は、必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタ

ミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含まれており、成長期の子供や中高年の方は積極的に摂って欲しい魚です。さらに近年注目されている不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が、秋刀魚には豊富に含まれています。これら不飽和脂肪酸には、血液をサラサラに保ち、コレステロール値を下げる働きがあり、DHAは脳細胞の働きを活発にする効果も期待できるとの事です。美味しい魚を食べて元気に過ごしていきましよう。

衣笠病院長瀬ケアセンター
訪問介護事業所管理者
九鬼 貴紀



野球、酒、魚。この時期最高の三大珍味です。