



日差しもこちよくなり行楽や旅行の季節になってきました。介護病棟の患者さまも職員と一緒に散歩出来るようになりました。診療報酬（医療費）の改正や後期高齢者（保険証）のことで混乱する方もいらっしゃると思います。少しでも気にかかる事がありましたら声をかけて下さい。

## 第11回 別府中央病院健康教室

内容「おくすりのキホン」について

日時 5月16日（金曜日）  
午後2時より  
場所 北的ヶ浜公民館

講師 野田 武（薬剤部）



みなさんお寄りください！

### かしわもちの豆知識

5月5日の端午の節句の供物として用いられ、柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄（家系が途切れない）という縁起をかついだものとされています。また、節句行事は古からの神事でもあり、子孫繁栄を願って打つ柏手など神事に由来したものが多く、この柏手は子供の手が柏の葉に似ているからとも言われています。かしわもちが日本の歴史に登場したのは、徳川9代将軍の家重～10代将軍の家治の頃だと言われています。その理由は俳句の季語を記した書物「拝諧初学抄／齋藤徳元」（1641年）には5月の季語として「柏餅」が記載されていないのに対し、1661～1673年頃に成立した「酒餅論」には柏餅が紹介されていることを理由にしています。以上の説明から、柏餅じたいは、中国から渡ってきた端午の節句行事には、元は含まれていない食べ物だったという事がわかります。また、関西圏以南では、柏の葉が、自生していないなどの理由により手に入りにくい場合、サルトリイバラ（サンキライ）の葉で作られている事が多く、また他の葉を使用する場合もあります。

### 5月休診予定

- ◇ 金馬先生 8日9日
- ◇ 山口先生 9日
- ◇ 田村先生 16日
- \* 27日院長診察します。



## koichiコラム

老化や健康を害する原因の一つに細胞内に発生する活性酸素というのは最近よく言われています、その活性酸素をいかに除去するかが大切である、最近見たテレビで紹介していたのにフィトケミカルという物質を紹介していた、野菜や果物など植物性食品に豊富に含まれる色や香りの成分で、栄養素の一つです。βカロテンやリコピン、イソフラボン、ポリフェノール、カプサイシンなどもフィトケミカル的一种です。そしてその主な役割は、老化の一因となる、細胞の中で発生する「活性酸素」を消去すること。このフィトケミカルの抗酸化力が老化防止のカギとなるのです。じゃー具体的にどんな食物かというところ細かい事を書くときりがないので簡潔に言いますと多くの色をバランスよく食べる事が必要です。その目安となるのが黄・緑・赤・黒・オレンジ・紫・白の七色です。野菜だけでなく鮭・海老などの色も含まれるということです。食卓を色鮮やかにして生活も色鮮やかに輝くというのも良いアイデアだと思いませんか。

発行：別府中央病院 地域連携室 松元

TEL 0977-24-0001 FAX 0977-24-9837

