

2023年

10
月号

神戸徳洲会病院月刊通信

こべとく通信

ライターズコラム
その26サップ
意外と難しかった初めてのSUP

「サップ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。スタンドアップパドルボード（Stand Up Paddleboard）の略語でサーフボードの上で1本のパドルで漕いで水面を進む水上スポーツです。面倒くさがり屋な私ですがせっかく海の近くに住んでるんだし、「水上スポーツでもやってみよう」と調べ、明石市にある「林崎松江海岸」のSUP体験レッスンを申し込みました。



放射線科 医長

なかむら ともゆき

中村 智行

当日は十数人の方が申し込んでいて、インストラクターの方が3~4人ついてくれました。やはり若い方や子どもが多く、私は上から2、3番目位の年齢の印象でした。最初に陸上でボードの上での立ち方、パドルの漕ぎ方などを一通り教えてくれます。その後海岸に移動して実際にやってみるのですが、意外と難しかったです。まずは海岸近くで立つ練習するのですが、私はボードから落ちてはなんとかよじ登るを繰り返すばかりです。繰り返しよじ登るのにも体力を使います。ボードの中心に自分の重心をもって来るのが大事なのですが、そう簡単ではなく、なかなか立つことすらできません。周りを見渡すと私以外の殆どのみんなは、さほど難なくボードに立ってパドルを漕いでいます。内心はかなり悔しかったのですが、「年を取るとバランス感覚も衰えるだろう」とか、「他の人達はもうこれまでに何回か経験していて、初回ではないのだろう」などと考え、何とか自分を励ましていました。

その後みんなで沖の方に向かいました。私はひとまず立つことは諦め、座位や膝立状態で沖に漕ぎ出しました。このパドルを漕ぐのがまた結構しんどいのです。はっきりとは覚えていませんが、数分で漕ぐのに疲れ「もう終わりでもいいかなー」という気分になりました。それでもみんなどんどん沖に向かっていきます。なんとかついていき、しばらくすると明石大橋が見えました。それはきれいな景色で今日は来てよかったなと思えました。

インストラクターの方はボードに掴まって海に降りてみるように促しました。他の方も大体そうしていたのですが私は一度降りると上がれない予感が出て、ボードの上で胡座をかいてくつろぎました。その後海岸まで戻ってから少しの時間、立つ練習をした結果、短時間は何とか立てるようになりました。その日のうちに、そこそこできるようになって、妻や娘の前で“カッコいいところ”を見せようと考えていたのですが、少し甘かったようです。なかなか頻繁には通えないですが、次は何とか上手くなって妻や娘の前で“カッコいいところ”を見せられるになりたいです。

当院の送迎バスご利用いただけます（垂水駅 ⇄ 神戸徳洲会病院）

垂水駅西口 発 （神戸徳洲会病院行き）		ウエステ垂水		神戸徳洲会病院 発 （JR・山陽垂水駅行き）	
午前 09 時台	9:30			午前 09 時台	9:15, 9:45
10 時台	10:00, 10:30			10 時台	10:15, 10:45
11 時台	11:00, 11:30			11 時台	11:15, 11:45
12 時台	12:00			12 時台	12:15

日程：日曜・祝日除く午前中 対象：当院の患者様、患者様のご家族様 ※「垂水駅⇄当院」直行便

新病院 OPEN 予定！

垂水体育館・養護学校跡地に開設



※イメージ図

地域イベントとのコラボレーション



2023年9月24日(日)、神戸市立霞ヶ丘地域福祉センターで五色山健寿会の誕生例会が開催され、当院の臨床工学技士が「良質な睡眠」をテーマに医療講演を実施いたしました。当院に実施相談をいただきましてありがとうございました。

(※当院では、垂水区を中心に団体から医療講演の実施相談を承っております。)

こべとくレシピ 003

じっくり焼きいも

材料：さつまいも1本

～甘い焼きいもの作り方～

さつまいものデンプンを糊化させ、それが「β-アミラーゼ」という酵素の働きで麦芽糖になることで甘くなる。そのため、電子レンジなどで急に加熱するとそれほど甘みが増さない。

Point

「β-アミラーゼ」は概ね30-70℃で活性化するため、ゆっくりと加熱すること！

レシピ

- ① 芋を洗い、シートをひいたオープンの天板にセット
- ② 予熱なしで、160℃のオープンで60～90分加熱
- ③ そのままオープンに入れて90分ほど置いておく
※この時もβ-アミラーゼによって甘くなっていく！

さつまいもを食べると
おならが出るのはなぜ？



食物繊維が多く、腸内細菌により分解されるときに炭酸ガスが発生、おならの元となるさつまいもを食べて出るおならは、においの元の硫化水素があまり含まれていないことで、あまりにおいがない！？



10月13日は「さつまいもの日」

(川越いも友の会が1987年制定)

さつまいものことを「栗(九里)より(四里)うまい十三里(9+4=13)」と呼んだことから江戸から十三里(およそ52km)離れた、川越のさつまいもが美味しかったことから生まれた。

「焼きいも」の豊富な栄養素

ビタミンC	焼きいも 100g 中 23mg 温州みかん(じょうのう・普通)100g 中 32mg
食物繊維	焼きいも 100g 中 3.5g 板こんにゃく(精粉こんにゃく)100g 中 2.2g

レシピ/監修：神戸徳洲会病院 栄養科

こべとくBABY



9月2日産まれ 男の子

♡お母さんからのメッセージ♡

初めての妊娠・出産でとても不安でしたが、先生と助産師の皆さんののおかげで無事に元気な赤ちゃんを出産できました。本当にありがとうございました。産後も不安に寄り添ってサポートをしていただけたので、これからの育児も頑張れそうです！ご飯が美味しかったので毎食メニューを楽しみに入院期間を過ごせて嬉しかったです。



9月12日産まれ 女の子

♡お母さんからのメッセージ♡

健診には1人1人しっかり時間を取って丁寧に対応して頂いていました。パースプランも、とても寄り添って自分の理想に近いやり方で赤ちゃんのお世話を出来ました。お産の時はとにかく本心に励ましと寄り添いと先生、助産師さんのおかげで壮絶な陣痛も何とか乗り越えて今思い出しても涙が出ます。本当に感謝しています。皆さん本当にありがとうございました。



9月12日産まれ 女の子

♡お母さんからのメッセージ♡

初めての妊娠で不安だらけでしたが、石田先生、助産師さん、実習生さんの温かいサポートのおかげで無事に産むことができました。入院中も丁寧に教えてくださり、本当にありがとうございました。神戸徳洲会病院を選んで良かったです。赤ちゃん、元気いっぱい生まれてきてくれてありがとう！



9月12日産まれ 女の子

♡お母さんからのメッセージ♡

徳洲会病院の皆様のおかげで出産することができました。先生、助産師さん、看護師さん本当にありがとうございました。



9月13日産まれ 男の子

♡お母さんからのメッセージ♡

石田先生、助産師の皆様のおかげで無事に元気な男の子を出産させていただきました。妊婦健診の頃から、常にあたたかいお声をかけてもらって楽しく安心感のある場所でした。自分のお産にこんなに応援してくれて全力を注いでくださったこと今も感動しています。感謝でいっぱいです。ありがとうございました(^^)



9月25日産まれ 女の子

♡お母さんからのメッセージ♡

出産については不安な気持ちでいっぱいでしたが、優しいスタッフの方のおかげで無事に産むことができました。赤ちゃんとの生活のスタート、がんばります。ありがとうございました。