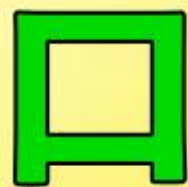


2023 年

社会医療法人中央会 介護老人保健施設ローランド



ーランド便り

11月号

〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江 2-1-10

☎ 06-6499-8500

<http://www.chuoukai.or.jp>

編集：ローランド広報委員会

身長測定が難しい時は…

寝たきりや立位保持が難しい利用者様の身長を測りたい時、足の踵から膝の上までの長さを測定し、とある計算式に当てはめると、およその身長がわかるということなので、実際に私が試してみました！

私(男性・51 歳)の

ここ(膝下)の長さは…

55cm です。

およその身長がわかる計算式は、

男性： $64.02 + (\text{膝高cm} \times 2.12) - (\text{年齢} \times 0.07)$ なので、
この計算式に私の値(膝高:55/年齢:51 歳)を当てはめると、
 $64.02 + (55 \times 2.12) - (51 \times 0.07)$
計算すると、177.05 となった！

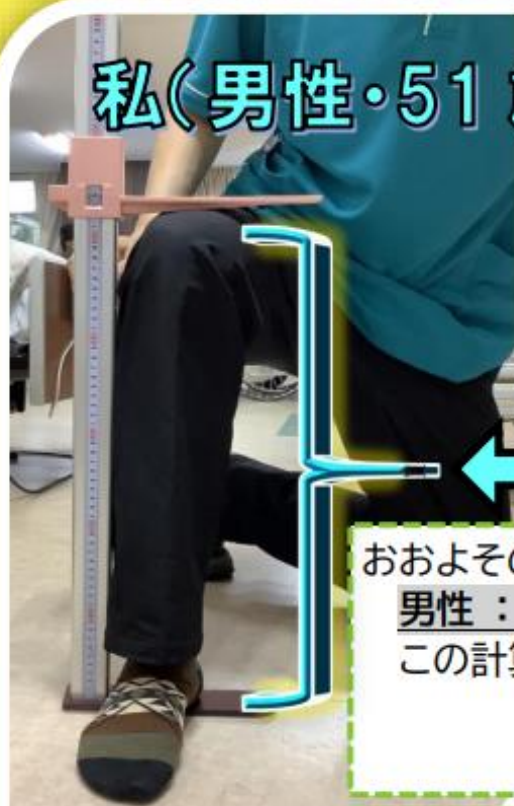
※女性の おおよその身長がわかる計算式は、

女性： $77.88 + (\text{膝高cm} \times 1.77) - (\text{年齢} \times 0.10)$ です。

実際の私の身長は、178.0 cm なので、

誤差わずか 0.95cm !

みなさんもお試しあれ！



「柿が赤くなれば医者**は青くなる**」

このことわざは、

柿の効能で医者いらすの意味？



ビタミンCは
みかんの2倍

カリウムや
繊維質も豊富！

実は秋の気候が良くて体調を崩す人が少ないため、
医者は商売にならず青ざめると言う意味だそうです。

干し柿だと **UP!**
ビタミンA・糖質・カリウム

❖ 干し柿は生の柿の4倍のエネルギーがあるっ！！

- 糖質の白い粉が多いほど甘いっ！！
- タンニンが豊富で二日酔いに効くっ！！
- 貧血の方は食べ過ぎたらだめっ！！

※タンニンは
アルコール分解促進と
鉄分の吸収を下げる効果がある。



❖ 生の果肉には黒い斑点があり渋みが抜けた証拠！！

- 渋みを感じる水溶性タンニンが不溶性になるっ！！
- 表面の黒い斑点はカビの一種！！
- 黒柿は若いものより熟すると渋みが抜けるっ！！

※生でも干し柿でも
食べ過ぎには
注意しましょう。



献血事業へのご協力をお願いします

場所： 尼崎中央病院

日時： 令和5年11月14日(火曜日)

午前9時30分 ~ 午後4時30分

ご協力いただいた方にはポインセチアの鉢植えを差し上げます



11月の
お楽しみ

通所リハ 餃子 たこ焼き パンケーキ
入所フロア ポークカレー たこ焼き
チムタク（韓国の鶏の甘辛煮）

