

# 冷え対策

近年は暖冬の傾向にあったので、今年少し寒く感じるかもしれません。

冷えると頭痛や肩こり、風邪、疲労の原因ともなります。そこで冷え対策を四つご紹介いたします。



- 一、「お風呂で温まる」シャワーではなく、ぬるめのお風呂で半身浴をして芯までしっかり温まります。
- 二、「お腹を冷やさない」体の中心が冷えて血行不良になると手足にも血液が届きにくくなります。お腹が冷える人は腹巻を使うなどしましょう。
- 三、「食べ物で中から温かく」温かいものを摂るようにします。根菜類や冬が旬の野菜や果物は体を温めるものが多いそうです。
- 四、「運動して筋肉をつける」筋肉は熱を作り出します。運動することで血行がよくなります。

以上、体調を整え寒い冬をのりきりましょう。

(医療事務 原野 喜美栄)

## 冬だけの特別なおやつ ～ 自家製干し芋～

寒い今の時期にしか作る事のできない冬ならではのおやつと言えば干し芋！自然な甘みとねっとりとした食感や噛みごたえがたまらなく好きで、食べたすと止まらないほどの美味しさ。

小さい頃は、母にトースターで炙ってもらい、少し焦げて香ばしい熱々の干し芋が最高に嬉しいおやつでした。寒さに弱い私ですが、干し芋を作れる冬がやってくると浮かれてしまいます。

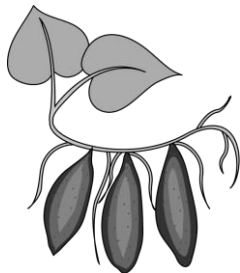
### <自家製干し芋>

- ① さつまいもを洗い低温でじっくり1時間程蒸す。
- ② 熱いうちに皮をむいて1cmの厚さに切る。
- ③ ネットに並べて、時々ひっくり返しながらか2～3日間天日干しにすると出来上がり。

干すことで栄養がぎゅっと濃縮され食物繊維、鉄、カリウム、ビタミンやミネラルが焼き芋やふかし芋よりもたっぷり含まれており、その為体のむくみをとってくれたり、疲労回復や便秘解消にも効果的で女性にとって嬉しい栄養素満載です。無添加なので子供から大人まで安心して食べられます。

健康と美容に良いとされる自家製干し芋をご家庭で！ぜひ挑戦してみたいかがでしょうか。

(医療事務 芝床 真美)



予約は  
こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)  
インターネット・携帯電話：http://www.ukr.jp/soyama/ (24時間対応)  
\*携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます\*



## 砲台跡を訪ねて

九州と四国に挟まれた豊後水道は、大正期から終戦まで海峡防備の為に多くの要塞が建設されました。

先日その豊予要塞の一角を担った丹賀砲台へ鶴見半島へのドライブの途中に立ち寄りました。

丹賀砲台は昭和6年に構築された砲台にはフシントン条約の海軍軍縮により解体された巡洋戦艦伊吹の450径30センチ

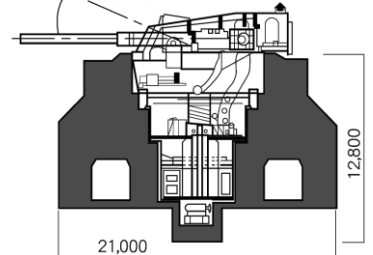
ンチカノン砲が備えつけられました。太平洋戦争勃発直後昭和17年1月、要塞重砲兵連隊は丹賀砲台で実弾試験を実施。最後の一発が砲腔内で暴発し、砲塔内にいた連隊長以下16名が犠牲、28名の負傷者を出す大事故となり砲台は使用不能となりました。

砲台内に入ると機器類の撤去された動力室や冷却水槽跡が写真等と展示され、事故当時の壁をそのまま残した砲筒井がありました。幾何学模様の日井から落ちる日の光がコンクリートの傷を露わにしその行まいに圧倒されました。鶴御崎灯台からの穏やかな海を眺める

### ◎豊予要塞築城史

大正 9年8月	築城豊予支部佐賀関に設置
大正 15年8月	豊予要塞司令部設置(佐賀関)
昭和2年4月	築城部豊予支部佐伯に移転
昭和2年6月	丹賀砲台起工(30センチ砲塔砲台)
昭和4年4月	鶴御崎砲台観測所起工
昭和6年9月	丹賀砲台竣工
昭和16年12月	米・英に対し宣戦布告
昭和17年1月	丹賀砲台実弾試験中爆発
昭和17年3月	鶴御崎砲台起工(77式15センチカノン砲4門)
昭和17年9月	鶴御崎砲台竣工

### ◎砲塔推定復元図



と海峡の封鎖計画も夢の様に思われました。戦場以外で悲惨な出来事を今に残す貴重な戦跡でした。

医療事務

廣岡 多衣子