

おススメランチ日記

おすすめランチの「紹介コーナー」です

今回ご紹介するのは、福岡の焼肉の名店「三馬力+1/2」(サンバリキプラスニブンノイチ)さんです。こちらのお薦めは、何といてもサーロインステーキです。

このステーキは、限定販売でひとテーブルに一枚だけ注文が可能な激うまのステーキです。

コンロの上で特大のステーキを自分好みの焼き加減で焼き、それをお店の方がカットしてくれます。そのステーキに抜群に相性の良い和風のたれを付けて食べればご飯が何杯でもいけます。(生きててよかったです)

もう一品「テールスープ」です。透き通った透明度の高いスープに塩加減が絶妙です! シンプルな味の中にも奥深さが感じられる美味しいスープです。焼肉屋さん定番の、カルビーやホルモン・ミノなどのお肉も量が多く店主の目利きが素晴らしく、とても美味しいです。肉好きの方には是非お勧めしたいお店です。料理も店内の雰囲気も独特で昭和レトロを感じられる素敵なお店です。

「三馬力+1/2」
福岡市早良区飯倉
5-14-51 掘ビル1F
TEL 092-863-2557
定休日 毎週水曜日



目の健康

「緑内障」その9
重要なのは、「視野検査」と
「眼底検査」 続き

細隙灯顕微鏡検査

細隙灯顕微鏡を用いて、細い光の束を斜めの方向から目に当てて、眼球内を観察します。角膜や虹彩、水晶体などの状態が観察できます。また、隅角が狭くなって起こる原発閉塞角緑内障なのかどうか、見当をつけることもできます。

隅角検査

点眼麻酔したうえで、角膜に「隅角鏡」

と呼ばれる特殊なコンタクトレンズを当て、房水の排出口である、隅角の開き具合を調べます。原発閉塞隅角緑内障なのかは、この検査でほぼ診断がつかます。

このほか、問診や一般的な視力検査なども行われます。

40歳を過ぎたら定期的にチェックを緑内障は中高年に多い病気です。40歳を過ぎたら、2~3年に1回、眼科で検査を受けましょう。特に、家族に緑内障の人がいる場合は、1年に1回は検査を受けることをお勧めします。

早期発見のために、右記で紹介の自己チェック法を試してみるのもよいでしょう。

テレビを使った視野欠損のチェック法

テレビの画面を使って、まずザーツという音がする、白黒のいわゆる「砂嵐」画面にチャンネルを合わせ、画面の中央に小さなマークを貼ります。そして、画面に近づき(距離の目安は21インチテレビで約30センチ)、片方の目を覆い、中央のマークを1~2秒間、凝視します。

このとき、画面の一部がかすんだり、暗く見えたりすると、視野の異常が疑われます。

もう一方の目も同様に調べます。緑内障になると、ちらつきがまず見えにくくなります。

(次号へ続く)

聞こえのこぼなし

治る難聴?と治らない難聴?
難聴の種類は、大きく分けて3種類(2)

(前号より続き)騒音などにさらされる蝸牛の入口がダメージを受けやすいので、高い周波数から聞こえなくなるという機序があります。小さい音が聞きにくいだけでなく、大きい音が響いたり歪んだりする場合があります。音は聞こえても言葉の意味がわからないといった症状が現れます。テレビの音を大きくしても聞きづらい、何を言っているかわからないというような現象が起きてきます。言葉がザーザー言ってるテレビの音を想像して下さい。たとえば、高い周波数である力行・サ行・タ行が聞きづらくなることにより、

「おかあさん」という言葉が、「おあああん」というように聞こえます。暦年齢に従って聴力が悪化すると考えられていた感音性難聴のひとつ老人性難聴ですが、最近になり、その主な原因が暦年齢ではなく、騒音にさらされている年数や血管年齢として示すこともできる動脈硬化にあることが分かってきています。

そこで、老人がなる病気ではなく、身体的な加齢によって生じるものという意味で、加齢性難聴と呼ぶようになってきています。

(次号へつづく)



スタッフ紹介

今回のテーマ

「最近読んだ本は？」

「いのちをいただく」

内田美智子著・絵)諸江和美・監修)佐藤剛史

約一年ほど前に出逢った本です。

食べるということについて、このように深く考えた事のない自分がとても恥ずかしく悲しく、それと同時に自分の中に新しい考え方に出逢えた大感動の本です。涙なくしては最後まで読めない、魂を揺さぶられる素晴らしい本です。内容にはあえて触れませんが、ふだんの何気ない食事のときの「いただきます」「ごちそうさまでした」この言葉の意味をこんなにも分かりやすく説明してくれる本は他にはあまりないのではないのでしょうか。挿絵もあたたかく、何度も読み返しては感動し、考えさせられる本です。子供から大人の方にも是非お勧めの本です。

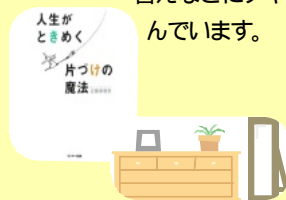


社長
太田 孝司

最近1年ほどは部屋の片づけやDIYの本を色々読んで、実践しています。

「断捨離」(やましたひでこ著)「人生がときめく片付けの魔法」(近藤麻理恵著)などを読んで、片付けの考え方や基本を教わっています。片付けに必要な作業は「モノを捨てること」と「収納場所を決めること」の二つだけ。今ときめいているかの判断がそうです。捨てる判断がとても難しいと思いますが、心地よい部屋目指して奮闘中です。

DIYもやってみると、なかなか難しい。プロの職人さんの技の素晴らしさを実感する毎日です。水まわりのコーキングや、フローリングの修理、食卓テーブルの塗り替えや椅子の布の貼り替えなどにチャレンジしてビフォーアフターを楽しんでいます。



マネージャー
太田 眞弓美

社長のダイエット進捗日記

・ダイエット前 115kg ・2014年 夏号100kg

・現在 103kg

大幅に100kgを切る予定でしたが、やはりというか、いつもの弱い自分が出てしまいなんと! 103kgに。情けない・・・毎日記録している体重グラフも惰性になってしまい、

ただ付けているような状態です。(これでは話になりませんね!) 最近、飯塚市にあるカレーショップアバシのナンセットにはまってしまって困っています(笑)(家内からもまた体重が増えたなんてもう書けないよと困惑されましたので、自分で原稿を書いています。)



編集後記

今年も残すところ、あと2ヶ月少々。1年経つのはほんとに早いものです。台風19号の真ただ中に、この原稿を書いています。ニュースでは厳重な警戒をと放送していますが、雨風強まることなく過ぎていきました。一安心です。今年の夏はほんとによく雨が降

りましたが、この雨の多い中、7月の感謝祭は今までになく晴天に恵まれ、無事3日間開催する事ができました。ありがとうございます。

皆様の秋の行楽もお天気でありますように。秋号のご購読ありがとうございます。



めがねファクトリー

住所 〒826-0042
田川市川宮1656-1 0Aビル

営業時間 10:00 ~ 19:00

定休日 毎週水曜日
第3日曜日

駐車場 10台(店舗前)

TEL 0947-49-1166



ミスターマックスより車で1分