

HUMAN

Vol.328 | 2019.8

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

特集 リハビリテーション



地域最大級の リハビリテーション



地域最大級の リハビリテーション

リハビリテーションと聞くと、手足の運動やマッサージをしてもらえるところと考えてみえる方も多いのではないのでしょうか？本来、リハビリテーションとは、英語でrehabilitationと示されます。「re(再び)」+「habilis(できる、可能にする)」で構成されています。病気や怪我等により、生活に支障が生じた場合、再び「その人らしく生きる」事が出来るようになるために行なわれる活動全てがリハビリテーションです。

当院のリハビリテーション

～リハビリが必要な全ての方に対応できる～

リハビリが必要な疾患は、多岐にわたります。

例えば…脳梗塞、骨折、呼吸器疾患、心臓疾患、がん、寝たきりによる廃用と様々です。

当院は、豊富なスタッフ数と施設基準、資格を満たしており、リハビリが必要な全ての方に対応出来ます！！

切れ目のない リハビリテーション

当法人の病棟はICUやHCUなどの急性期病棟から地域包括ケア病棟、回復期リハビリ病棟、療養病棟まであり、切れ目のない医療・リハビリを提供できるようになっています。

急性期から生活期まで！！

急性期	ICU (4床)	HCU (19床)	一般病棟 (201床)
回復期	地域包括 ケア病棟 (50床)		回復期 リハビリ病棟 (58床)
維持期	療養病棟 (58床 回復期病棟移行予定)		
生活期	自宅退院 (外来リハ 通所リハ 訪問リハ)		施設入所 (訪問リハ)

地域最大のリハビリスタッフ数

《当院だから出来る徹底したリハビリ》

- 理学療法士:61名
- 作業療法士:14名
- 言語聴覚士:4名
- 柔道整復師:1名
- あんまマッサージ指圧師:4名
- リハビリ助手:5名
- リハビリ事務:1名



(2019年8月現在)

スキルアップを
目指して!!

- 呼吸療法認定士:10名
- 糖尿病療養指導士:1名
- 心臓リハビリテーション指導士:2名
- がんのリハビリテーション研修修了者:10名
- 日本理学療法士協会指定管理者(初級):3名
- 日本理学療法士協会指定管理者(上級):2名
- 介護予防推進リーダー:3名
- 地域包括ケア推進リーダー:1名
- 介護支援専門員:4名
- AMPS認定評価者:1名
- A-one認定評価者:1名
- 住環境コーディネーター2級:5名

最大のリハビリ効果を得られるように

リハビリテーションセンター内には、各種運動療法器具、物理療法器具を揃えております。
最大の特徴は、センター内に、自宅を想定した訓練が出来る、一軒家を設置しております。

充実した設備!!



自宅を想定した訓練が出来る!!

全ては、患者さんや患者さんの家族の笑顔のために!!

我々、リハビリテーションセンターは、当法人の理念である「断らない医療を通じて、安心・安全な医療、療養環境を提供する」を念頭に、常に自己研鑽して、より質の高いリハビリテーションを提供出来るように日々努めております。当院リハビリスタッフの多くが、それぞれの国家資格以外に、スキルアップを目指し、各種資格を取得しております。

今後、ますます、リハビリを必要とする方も増えてくることが予想されます。当院も、更にスタッフを充実させて、皆様の期待に応えるべく、体制も整えていきます。《全ては、患者さんや患者さんの家族の笑顔のために!!》

リハビリに関する事は、
どんなことでも、ご相談下さい。

リハビリテーションセンター

[午前] 9~12 [午後] 17~19:30
(日曜日・祝日|休診)
tel.0587-95-6711
rehabilitation@ijinkai.or.jp



コンシェルジュにとって一番多い業務は、患者さんが来院された時、受付までのサポートや院内の案内業務だと思います。

患者さんが来院された際、一番始めに接する窓口として、患者さんが気持ちよく診察していただけるように敏速かつ丁寧な対応を心がけています。案内業務では、当院は複雑な構造になっているため、初めて来院されるほ



医療

コンシェルジュの業務について サポートセンター



とんどの方が案内を必要とされる事が多いです。また、車椅子を利用される方もおり、本館から新館への連絡通路は坂道のため華奢な私達(笑)にとって大変な事もありますが、案内を終え患者さんより『ありがとう』の一言をいただくと、とても嬉しくやりがいを感じます。

これからも患者さんがスムーズにご利用いただけるよう、毎日業務に取り組んでいきます。



介護の仕事



介護ストーリー KAIGO STORY

ケアマネージャー

梅雨の時期も終わり、暑い時期が続きますね。日差しも強く、外出すると汗がにじみ出てしまいます。そんな夏ですが、皆様は「かくれ脱水」をご存じですか？脱水症になりかけているのに本人や周囲がなかなかそれに気づかないため、有効な対策が取れない状態を「かくれ脱水」と呼んでいます。「だるっ」「フラッ」「いたっ」「ベタッ」という4つが主な症状です。

「だるっ」というのは体のだるさがなかなか取れないという事です。食欲が落ちると喉の渇きも感じにくくなります。

「フラッ」はめまい、立ちくらみ、ふらつきです。体の水分が失われると血液がドロドロになるため、血液の滞りがめまいやふらつきの原因になります。

「いたっ」は足がつつたり、頭が痛くなることです。脱水になると塩やカリウム、カルシウムなどの電解質が不足します。このため、筋肉が痙攣しやすくなるのです。

「ベタッ」というのは首筋がベタベタたしてくる感じです。汗をかいていない様でも実は汗をかいているのです。この時期、ご利用者様のお宅に訪問をすると「トイレに行くのが面倒だ。家族に手伝ってもらうのは申し訳ないので、水分は摂らない様になっている」との声をよく聞きます。それは間違いです。水分を摂らない事は健康を損なうことです。まだまだ暑い日が続きますが、しっかりと食事と水分を摂り元気に夏を乗り越えましょう。



企業向けBLS(一次救命処置)を開始しました

当院の看護師による企業向けBLS(一次救命処置: Basic Life Support)研修がシオン扶桑会館にて開催されました。今後も地域の皆様・近隣の企業様に向けて救急医療への積極的な取り組みを続けてまいります。

出張BLS研修 詳細 受講料:無料 研修日時:要相談

研修時間 | 30分~60分(ご希望に合わせて)
 研修人数 | 15名程度(ご希望に合わせて)
 研修実施者 | 看護師1~2名
 出張エリア | 犬山市・江南市・小牧市・大口町・扶桑町
 研修場所 | 20名程度が収容可能な会議室・教室・体育館など
 問い合わせ | Tel:0587-95-6711



あなたのキレイを応援する さくら美容外来

さくら美容外来とは健康と美容を維持するための外来です。美容はもちろん身体のトータルケアをしたい方、安全面で不安だった方、人生を楽しく、健康に! 総合病院で受ける安心の美容外来をぜひご利用ください。



● プラセンタ療法

肌を活性化し、美肌・美白効果!
 豊富に含まれるアミノ酸が肌の新陳代謝を高め、活性酸素を除去・排泄してくれます。疲労物質を除去し、疲労回復にも効果が期待できます。

● 脂肪溶解注射

メスを使わず脂肪をカット!
 痩せたい部分に注入することで、脂肪細胞に浸透し、脂肪の溶解を促します。脂肪細胞の数を減らし、リバウンドの心配がほとんどないとされています。

● にんにく注射

疲労回復・夏バテの改善に!
 にんにく注射の主な成分はビタミン類。食事やサプリメントで摂取するより多くの量を素早く吸収することが出来るため、より高い効果が期待できます。

● 白玉点滴(美白注射)

美白をお求めの方に最適!
 美白効果の高い成分『グルタチオン』を高配合した美容点滴です。有効成分をダイレクトに血管内へ送り込み、より効果を期待することができます。

● まつげ育毛

まつ毛に進化のときがきた!
 まつ毛が短い・細い・量が少ない方、目元が変わることで顔の印象が変わります! まつ毛不足でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

● パントガール

いつまでも美しい髪でいるために
 20歳以上の女性の約40%の方が悩んでいる薄毛・細毛・白髪。こうした悩みを解決する育毛治療を、さくら美容外来で受けることができます。

ためしてみよう!
ワキ汗外来
 明らかな原因が存在しないワキの多汗症を「原発性腋窩多汗症」といい、重度の場合には健康保険が適用されます。

まずは、お気軽にご相談ください

ワキ汗外来

お問い合わせ・ご予約
0587-95-6711

私のまつげのびる

さくら美容外来

まつげ育毛

要予約 (電話予約可)

診療場所: 消化器病・外傷センター・さくら美容外来

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	-

◎午前 09:00-12:00 午後 17:00-19:30

マツエク 卒業宣言

6月14日



太郎と花子 フラワーアレンジメント

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子にて、フラワーアレンジメントを行ないました。各々の自由なアレンジがなされ、素敵な作品が完成しました。ものづくりを通して脳の活性化をはかり、心身のリハビリ・認知症予防も期待できます。今後も心身ともに充実できる催しを実践していきます。

7月3日



デイケアセンター御嶽 絵手紙教室

デイケアセンター御嶽にて7月の絵手紙教室を開催しました。今回も多くの方にご参加頂き、七夕飾りやメロン・スイカなど清涼感のある絵を一生懸命に描かれました。スタッフ一同、次回のご参加をお待ちしております。

7月5日



7月度 全体集会

7月度の全体集会を行ないました！
新しく入职した医師・看護師の紹介の後、病院長から、暑い時期の患者さん対応や災害対策、24時間可動するドクターカーなど救急医療についてを話されました！

7月24日



デイケアセンター御嶽 クラフト手芸

デイケアセンター御嶽にてクラフトバンド教室を開催し、ひまわりのコースターを制作しました！
今回は部品が多く、参加された皆様は黙々と一生懸命に取り組みました！これからも楽しいものづくりのイベントを開催いたします！

まつ毛貧毛症について教えてください

まつ毛(睫毛)貧毛症とは、まつ毛が短い・少なく薄いなど不十分な状態であることを特徴とします。

マスカラ・つけまつ毛・まつ毛エクステ・ビューラーなどのアイメイクは、こすったり、過剰なクレンジングでまぶた・まつ毛に負担がかかってしまい、最も多い原因とされています。その他、加齢や皮膚疾患、抗がん剤などの副作用も要因となります。

まつ毛貧毛症の改善には

生活習慣を改善しましょう。まつ毛の生成に良いとされるタンパク質・アミノ酸を含んだバランスの取れた食事を心がけ、睡眠

を十分にとりましょう。アイメイクやクレンジングの方法を見直し、まつ毛の負担を減らすことも重要です。

さくら美容外来でまつげ育毛

さくら美容外来では、医療用医薬品のまつ毛育毛剤「グラッシュビスタ」を使用した、まつ毛貧毛症の治療を行なっています。お気軽にご相談ください。

まつげ育毛

(さくら美容外来)
午前:9:00~12:00
午後:17:30~19:30(月~金)
tel.0587-95-6711



医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.30





前期MRI安全講習会

当院では職員に向け、医療安全講習を実施しています。前期MRI安全講習会を行ない、MRIの磁力によって起きた事故例や事故の対策についてを放射線診断治療センター 診療放射線技師より聴講しました。今後も地域に健康と安心をお届けできるよう向上心をもって学びます！



愛知総合看護福祉専門学校看護学実習

愛知総合看護福祉専門学校より4名の学生さんが看護学実習に来ており、手術室にて講習を行ないました。医療現場で学んだことは、何よりも得難い経験になると思います！院内で見かけたら温かく見守って頂けますよう、よろしくお願い致します！



市民啓発ミーティング

6月度の市民啓発ミーティングを行ない、第17回 さくら市民公開講座の反省～次回のテーマ、12月の院内コンサートについて話し合いました！
詳細が決まり次第、お知らせしますので、ご来場よろしくお願い致します！



環境美化運動 院内清掃

7月度の環境美化運動を行ないました。ガラスや手すり、ソファーや備品など、患者さんに気持ちよく使って頂けるよう隅々まで掃除しました。
8月は30℃を越える猛暑日が続きます。こまめな水分補給を心がけましょう。

**住宅型有料老人ホーム
太郎と花子 入居者募集中！**

施設見学随時受付中!!



住宅型有料老人ホーム太郎と花子は、徹底した医療体制と手厚い介護で心から安心して過ごせる老人ホームです。ご入居に関するご相談やご質問など、お気軽にお問い合わせください。

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子
tel.0587-95-0111

受付時間
9:00～17:00

短期入所生活介護

何度でも利用したくなる
ショートステイ

太郎と花子

介護保険利用者様向け



**一時的に介護ができない場合に！
病気 旅行 冠婚葬祭**

ご病気やご旅行、冠婚葬祭等で今からでも一時的に介護ができなくなった場合にご利用頂けます。ご家族様の介護負担を軽減し、ご自宅と同じように生活が送れるよう24時間対応で食事・入浴・排泄等の介護を行ないます。

ご予約 受付中 ショートステイ **太郎と花子** 月曜日～金曜日
tel.0587-95-0134 9:00～17:00

リハビリ健康体操

足がつったという経験は、大抵の方があると思います。突然ふくらはぎに激痛が走るこむら返り。運動中や就寝中に起こりやすく、あまりの痛みに動けなくなることがあります。今回は、こむら返りが起きた時の応急手当と予防対策をお伝えします。

応急手当・予防対策

ふくらはぎのストレッチ

両手で椅子(壁を押しでもOK)を持ち、足を前後に開く。前足を曲げて後ろ足をまっすぐ伸ばす。踵は浮かないようにしましょう。



膝を伸ばして座り、つま先をゆっくりと手前に引き寄せる。(手が届かなければタオルを使用しても良い)

※無理矢理伸ばすと筋肉が損傷する恐れがあるので、ゆっくり伸ばしましょう。

予防対策

足首の運動

膝を伸ばして座り、足首を伸ばしたり曲げたりしましょう。



スクワット

両足を肩幅程度に開いて立ち、ゆっくりと膝の曲げ伸ばしをしましょう。

※回数は無理の無い範囲から、少しずつ増やしていきましょう。

就寝中に足がつる症状は、運動習慣の有無に関わらず起こります。その背景には、加齢に伴う足の筋肉量減少や血行不良が考えられます。上記予防対策を行ない、筋肉量・血行不良を改善しましょう。これから暑い日が続き、発汗による脱水・ミネラルバランスの乱れから足がつることがあります。運動時・就寝時には麦茶やスポーツドリンクなどで水分とミネラルを補給しましょう。

アナフィラキシーショックにご注意ください

アナフィラキシーを引き起こす要因には、食物や薬物アレルギー、虫刺されなどがあります。レジャーなど外で過ごす機会が多くなる夏は、ハチをはじめとする虫刺されに注意しましょう。

ハチ(スズメバチ・アシナガバチ・ミツバチ)に一度刺されるとアレルギーの抗体が体内で作られ、再度刺されると発熱・呼吸困難・じんましんや血圧低下などを起こすことがあります。毒針が皮膚に残っていたら早めに取り除き、冷やしながら病院へ行きましょう。アナフィラキシーショックの症状が見られたら救急搬送を要請しましょう。



ER救急センター

A棟1階 24時間365日対応
tel.0587-95-6711



患者さん図書館 さくらの森通信

月-金 10:00~12:00
13:00~16:00



今月の図書紹介

Book of the Month



今月の図書紹介 Dr.クロワッサン 100歳まで元気で歩く! 転ばない歩き方

監修
田中 喜代次
大久保 善郎

日常生活を自立して健康的に送れる期間を「健康寿命」と呼びます。その健康長寿を支えるのは「ひとりで歩ける」ことです。本誌では転倒のリスクを減らすための安全な歩き方の基本・準備を様々な角度から考えました。人はなぜ転ぶのか、危ないのはどんなときか、食の工夫、転ばないための体づくりなど、効果的な情報を写真や図解でわかりやすく解説されています。自分や大切な人が、元気で生き生きと暮らしていくために読んでいただきたい図書です。

医療・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。▶さくらの森:C棟2F 脳卒中脊椎脊髄センター前



レジャーを楽しむ際は、熱中症や虫刺され・やけどに注意しましょう。急な病気や怪我になった場合は、お早めの受診をおすすめします。

1 138タワーパーク サマーフェスタ
 ~9月1日(日)まで開催中
 昆虫観察や水遊び・盆踊り・花火など夏の遊びを催します。9月1日 防災の日にはAEDの取扱い・心肺蘇生体験会、災害時に役立つ料理体験も開催されます。
 [場所] 一宮市光明寺字浦崎21番地3

2 江南市民サマーフェスタ
 8月2日(金)~4日(日)
 市内の商店街が中心となって、江南阿波おどり大会・盆踊り大会・演奏会や夜店などのイベントが催されます。
 [江南阿波おどり大会] (予定)
 8月2日(金)19:30~21:00 布袋会場
 8月3日(土)19:00~21:00 古知野会場

3 石上げ祭
 8月4日(日) 8:00~21:00
 一年の健康と安全を願い、大小様々な石を尾張富士の山頂に担ぎ上げます。夜は花火の打上、松明を振り回し参道を駆け下りる勇壮な火振り神事が行われます。
 [場所] 犬山市富士山3 尾張富士大宮浅間神社

4 日本ライン夏まつり 納涼花火大会
 8月10日(土) 19:30~20:20頃
 国宝犬山城を背景に、約3000発の花火が打ち上げられます。1日~9日(19:50~)の各日はロングラン花火(約200発)が打ち上げられます。
 [場所] 木曾川河畔(犬山橋下流)
 ※荒天時・川の増水時は中止、
 13日~20日にロングラン花火を振替え実施。

5 こまぎ令和夏まつり
 8月24日(土) 15:30~22:00
 ラジオ4、5階に、こども縁日・VRお化け屋敷が登場。周辺道路には市最大級の露店が集結、パフォーマンスの後は、大規模な総踊りも開催されます。
 [場所] 小牧駅前ラジオ周辺道路

6 大口町 やろ舞い大祭
 9月14日(土) 11:00~20:00
 100年続く祭りを目指し、来て!・観て!・踊ろまい!を合い言葉に開催します。住民参加・参画のまちづくりを目指して、会場内のすべての人で創る祭りです。
 [場所] 大口町町民会館 第1駐車場
 ※少雨決行・荒天時は中止

BBQ 大口町 近隣BBQスポット

日帰りで楽しめる、近隣のバーベキュースポットをご紹介します。道具~食材まで揃っている、手ぶらで楽しめる施設もあります。※各施設により、申込み方法やルールが異なります。ご了承ください。

A 白山ふれあいの森
 大口町下小口1-155
 炊事場有 | 食材持込 | 道具持込
 <要予約>

D サンパーク犬山 BBQ SORA
 犬山市犬山甲塚48-3
 手ぶら | 食材持込可 | 道具持込可
 道具レンタル | 屋根有 | <要予約>

G 市民四季の森バーベキュー場
 小牧市大字大草5786-1
 炊事場有 | 食材持込 | 道具持込可
 道具レンタル | 屋根有 | <要予約>

B 木曾川扶桑緑地公園
 扶桑町大字小淵字砂原
 炊事場有 | 食材持込 | 道具持込
 <要予約>

E アウトドア・ベース 犬山キャンプ場
 犬山市今井東山95番地
 手ぶら | 食材持込可 | 道具持込可
 道具レンタル | 屋根有 | <要予約>

H 伊木山ガーデンBBQ
 岐阜県各務原市鷺沼丸子町3-15
 手ぶら | 食材持込可 | 道具レンタル
 屋根有 | <要予約>

C 江南緑地公園
 江南市中般若町川端284番地
 水道施設有 | 食材持込 | 道具持込
 <要予約> ※忠平猿尾多目的広場も有

F 八曾モミの木キャンプ場
 犬山市八曾1-1
 炊事場有 | 食材持込 | 道具持込
 道具レンタル | <要予約>

I オアシスパーク BBQ CANVAS
 岐阜県各務原市川島笠田町1564-1
 手ぶら | 食材持込可 | 道具持込可
 道具レンタル

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

クロスワードの解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
 2) 色枠に入った文字をAからIの順に並べると、なんとという言葉になるでしょう？
 *ヒント: さくら総合病院の——は夕方5時～夜7時半、夜間診療は夜7時半～明朝9時までです。日・祝の休日も24時間診療を行なっております。

答:

A B C D E F G H I

横のカギ

- 1 さくら美容外来は——外傷センターで行なっています。
- 2 地動説を唱えたイタリアの天文学者ガリレオ——。
- 3 井戸の周りで、主婦同士が世間話や噂話に興じるさま。
- 4 卸売市場での取引は、最高価格の人が——落とします。
- 5 三者が一体になることを「さ——ったい」といいます。
- 6 眼鏡やコンタクトを作るときには——検査を行ないます。
- 8 雨が激しく降ること。和田アキ子の曲「——の雨の中で」。
- 11 白い馬に乗った、は——様は男性の理想像といわれます。
- 13 テレビやディスプレイの大きさはセンチでなく——で表します。
- 17 健康と若さを——秘訣は、プラセンタ療法の効果です。
- 19 英語で父親はファーザー、母親は——。
- 21 「サ——スト」とは、吉永小百合ファンのこと。

縦のカギ

- 1 陽射しから肌を守る、——対策が必要です。
- 6 肌の——、たるみには筋肉や骨の老化も影響しています。
- 7 沢山の中から、好きなものを自由に選ぶこと。
- 9 原価より安く売るので、——売るほど赤字に。
- 10 ——同源とは、毎日の食生活を整え健康を維持すること。
- 12 ——新書は、江戸時代に翻訳された医学書です。
- 14 犬山市・江南市は市役所、大口町・扶桑町は町——。
- 15 看護師の所属する部署。
- 16 小さな対価でも払えないこと、——文払えない。
- 18 マレーの虎と呼ばれドラマにもなった、怪傑ハ——。
- 20 餅・団子・お茶、お灸などにも使われるキク科の薬草。
- 22 恐竜の学名、○○——ルスは、トカゲを意味する単語です。
- 23 サザエさん症候群は日曜夕方、憂——になる症状です。
- 24 患者さんの重症度に基づき、救命順序を決めること。

1	7	9	12		16	20	23
		B				H	
2					17		
3				15			
4			13				24
5		10				21	
						A	
	8		14		18		
					G		
6					19	22	
		11					I

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1

難易度 ★★

1	5		2		6		3	8
		7		3		6		1
8	6			1	7		2	
	9	8	3		1			2
3			7	5		1	8	
	1	2		9			6	7
6			1	2				5
2		1		8		9		3
	8		4		3	2	1	

問題 2

難易度 ★★

8	1		7				2	9
6				2		1		
		2		5	8			6
		5		8		2		
7	8		5			6		3
1		6		9	3		5	
	9		8		5			2
		8			1	9		4
2	6		9	3		8	7	

スイカ健康効果

夏を代表する食べ物、スイカ。メロンと同じくウリ科の野菜です。成分の90%が水分で、糖分やミネラルが含まれています。塩を振って食べることでスポーツドリンクと同様の効果が得られます。水分補給と身体を冷ます作用があり、熱中症予防にも効果が見込めます。

● 女性に嬉しい美容効果

ウリ科野菜に多く含まれるアミノ酸シトルリンは血行を促進し、冷え性を改善できます。老廃物を排出し、むくみ解消・利尿作用・高血圧予防に効果が期待できます。またβ-カロテンも豊富に含まれ、粘膜や皮膚・髪健康を維持し、美白・美肌・アンチエイジング効果が期待できます。抗酸化作用に優れ、活性酸素を減らし、老化の予防にも良いとされています。

● 皮や種も栄養豊富です

皮の白い部分には果肉の2倍程のシトルリンが含まれています。炒めたり、スープ・サラダ・ぬか漬け等で召し上がれます。種の実にも栄養があり、炒って食べたり、砕いてお茶にしたりなどの利用法があります。



● 美味しく食べるには

スイカは収穫された時点で成長が止まり、追熟しません。糖度12以上の甘いものを選び、冷やし過ぎに注意して早めに食べましょう。

旬を食す

夏バテに効果のある食材

夏バテの解消には、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル、これらの栄養素をバランスよく摂取して体力を回復することが必要です。



豚肉(ヒレ・モモ)

タンパク質・脂質・ビタミンB1・ナイアシンなどの栄養素が豊富に含まれています。ビタミンB1は疲労回復と代謝の促進、ナイアシンは糖質や脂質をエネルギーにする作用があり、この2つの栄養素が夏バテに効果をもたらします。

オクラ

ネバネバ成分は水溶性食物繊維です。タンパク質の消化を助け、腸内環境を整えます。カロテン・ビタミンCが豊富で、夏場に不足しがちなカルシウム・鉄分も含まれています。他にも美肌・便秘の解消に効果が期待できます。



キウイフルーツ・柑橘類

キウイフルーツやオレンジ・レモンなどの柑橘類には、クエン酸が多く含まれており、疲労回復・血流の改善・血液をサラサラにする効果があります。乳酸を分解・排出してくれるので、豚肉と一緒に食べることで相乗効果が期待できます。



さくら'sキッチン

SAKURA'S
KITCHEN

さくら総合病院
栄養管理センター監修



HEALTHY RECIPE

夏バテ予防の効果が高い、旬の食材を使った簡単に作れる麻婆豆腐です。

豚肉とオクラの和風麻婆豆腐

[材料] (2人分)

- 豚ひき肉……100g
- オクラ………1パック
- パプリカ(赤)……1/2
- 木綿豆腐……1/2丁
- ネギ………10cm
- 生姜………1片
- ニンニク………1片
- ごま油………大さじ1
- ソース
- 醤油・酒……各大さじ1
- 味噌………小さじ1
- 豆板醤……小さじ1/2
- 水………1/4カップ
- とろみ液
- 片栗粉……小さじ1
- 水………小さじ1

[調理方法]

- 1 オクラに塩をまぶして軽くこする。ヘタを取って4つに切る。パプリカ・豆腐は1cm角に、ネギ・生姜・ニンニクはみじん切りにする。
- 2 フライパンをごま油で熱したら、豚ひき肉をバラバラになるまで炒め、パプリカ、生姜・ニンニク、ネギの順に入れて炒める。
- 3 ソースを入れ一煮立ちしたら、オクラ・豆腐を入れて少し煮ます。とろみ液を混ぜ入れて、できあがり。

夕方診療は待ち時間も短くスムーズな場合も多いためオススメです。

いつもあなたのそばに
17:00-19:30

各科診療時間につきましては、受付またはホームページで。
ijinkai.or.jp

夕方診療 🌙

専門の医師による各科の外来
仕事や学校帰りに
日中お忙しい方に

さくら総合病院は
夕方・夜間・休日(日曜祝日)も
診療を行なっており
24時間365日
対応いたします。

休日・夜間の発熱や異変など
急な病気や怪我でお困りの場合は
お早めの受診をおすすめします。

日・祝(午前診)も診療いたします
耳・鼻・喉疾患センター

求人募集 「やりがい」が「生きがい」に

- 看護部門**
あなたの熱意を求めています
- 医療技術部門**
明日への暮らしを支えるお仕事です
- 診療支援部門**
患者さんの「最適プラン」を見つけるお手伝い
- 事務職員**
他職種からの転職大歓迎!
医療の現場で力を発揮しませんか?

さくら総合福祉センター
一緒に支えよう。みんなで支える。
明日への暮らし

医療法人医仁会さくら総合病院 採用情報

各職種の詳細は
こちらから
ご覧ください

さくら総合病院 SNS

facebook twitter instagram **NEW!** LINE

頭の体操 クロスワード 解答 数独 ナンバス 解答



さくら総合病院では仕事・学校帰りに立寄れる夕方診療・夜間診療、日曜・祝日の休日も診療を行なっています。

シ	ヨ	ウ	カ	キ	ビ	ヨ	ウ
ガ	リ	レ	イ	タ	モ	ツ	
イ	ド	バ	タ	カ	イ	ギ	
セ	リ		イ	ン	チ		ト
ン	ミ	イ		ゴ		ユ	リ
		ド	シ	ヤ	ブ	リ	ア
シ	リ	ヨ	ク		マ	ザ	ー
ワ		ク	バ	ノ	オ	ウ	ジ

問題 1

1	5	9	2	4	6	7	3	8
4	2	7	5	3	8	6	9	1
8	6	3	9	1	7	5	2	4
7	9	8	3	6	1	4	5	2
3	4	6	7	5	2	1	8	9
5	1	2	8	9	4	3	6	7
6	3	4	1	2	9	8	7	5
2	7	1	6	8	5	9	4	3
9	8	5	4	7	3	2	1	6

問題 2

8	1	3	7	4	6	5	2	9
6	5	4	3	2	9	1	8	7
9	7	2	1	5	8	4	3	6
3	4	5	6	8	7	2	9	1
7	8	9	5	1	2	6	4	3
1	2	6	4	9	3	7	5	8
4	9	7	8	6	5	3	1	2
5	3	8	2	7	1	9	6	4
2	6	1	9	3	4	8	7	5