

HUMAN

⚠ 発熱のある患者さんは

受診前にお電話ください

☎ 0587-95-6711

来院時は
必ずマスクを
着用ください



Vol.355 | 2021.11

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

心とこころが通い合う老人保健施設
医療法人 医仁会 さくら荘
老人保健施設



心とこころが通い合う老人保健施設

医療法人 医仁会 さくら荘 老人保健施設

老人保健施設 さくら荘は、1996年3月31日に竣工し同年5月7日、愛知県より老人保健施設として開設許可を得て事業を開始し本年で25年を経過しています。開設当初より短期入所とともに通所リハビリテーション事業も開始し、四半世紀にわたり地域の皆様と時代を共有している施設です。



24時間体制のさくら総合病院に隣接
日々の医療サポートや専門的な診療だけでなく、
1分1秒を争う緊急時にも素早く対応できます。

緊急時には24時間365日
ドクターカーが駆けつけます



ご利用対象者

- 要介護1～5のいずれかに認定された方
 - 65歳以上で、寝たきりや認知症などで介護が必要な方、家事や身支度などの日常生活に支援が必要な方
 - 40歳以上65歳未満の方で、初老期認知症や脳血管障害など老化が原因とされる病気により介護が必要な方
- ※対象者に該当するかご不明な場合は、お電話でお問い合わせください。

入所についてのご相談、施設についてのご質問、入所までの流れや今お悩みのことなど、なんでもお気軽にお問い合わせください。「家族と一緒に見たい」「入所前にどんな施設か見てみたい」など、老人保健施設さくら荘についてお知りになりたい事がありましたら、お気軽に施設見学にお越しください。

施設見学・デイケア1日体験利用、各種お問い合わせは

☎0587-95-6722

受付時間
9:00～17:30

デイケアさくら荘

月曜～土曜・祝日 9:30～16:00 定休日:日曜

通所リハビリテーション計画に基づき、理学療法および作業療法その他必要なリハビリテーションを行ない、利用者の心身機能の維持回復、日常生活の自立を目指してリハビリなどを行なう日帰りの介護サービスです。

介護福祉士



デイケアでは自立支援のためのリハビリだけでなく、皆様が楽しんで過ごせる仕組みづくりにも力を注いでいます。「一人では出かけられない、家に居ても退屈…」そんな悩みをお持ちの方、一度見学に来られてみてはいかがでしょうか。

デイケアさくら荘 1日のスケジュール

*時間はあくまでも目安で、個人により変わってきます。
送迎時間は交通、配車状況等により若干誤差があります。

8:00 朝のお迎え

ご自宅まで車輦にてお迎えします。送迎中も安心して乗車して頂けるよう、介護スタッフが添乗致します。

9:30 健康チェック・ティータイム

体温測定・血圧測定・ティータイム

10:00 朝のあいさつ・体操・集団/個別リハビリテーション

ご利用者に合わせた手芸やゲーム等を楽しんで頂きます。

11:30 口腔体操

お食事前の口の体操です。

12:00 昼食

管理栄養士が塩分・カロリー等を計算し、バランスのとれたものをお出ししています。

13:00 入浴・自由時間

特殊浴槽での入浴となります。待ち時間はご利用者に合わせた脳トレ・塗り絵・手芸などを提供させて頂きます。

14:30 おやつタイム

会話を楽しみながら、ゆっくりと過ごして頂きます。

15:00 集団レクリエーション

卓上で行なえる頭を使ったゲームを楽しんで頂きます。

16:00 お送り

ご自宅まで介護スタッフが添乗し、お送り致します。

専門家集団による充実のサポート

医師・看護師・介護職員・理学療法士(PT)・作業療法士(OT)など、さまざまな職種の専門家が集結し、それぞれの専門知識・技術を発揮して、一人ひとりの利用者様をサポートいたします。また認知症専門棟では認知症状に対し、一人ひとりとしっかり個別対応を行ない、寄り添うケアを目指しています。「チームでサポート」、これが私たちの根幹です。

看護師



私は看護師として入居者のバイタルチェック・薬の管理・痰の吸引・胃瘻の管理・褥瘡等の医療処置を行なっています。また状況に応じて医師・介護士・理学療法士・栄養士など多職種との連携を密に図ります。日々、利用者様が健康かつ安全に過ごせるようサポートしています。

理学療法士(PT)



さくら荘ではリハビリスタッフと楽しくお話ししながら、生活の質を上げられるように、それぞれの目標に向かってリハビリを行なっています。ご利用者様から「できることが増えた」と教えて頂けると、私もとても嬉しいです。

作業療法士(OT)



自宅復帰に向けて、食事やトイレなど日常生活動作の練習や家屋調査などを行ない、具体的なリハビリを提供していきます。ご利用者様やご家族様が安心・安全に自宅生活へ戻れるよう、リハビリを通してサポートさせて頂きます。

介護職員



入職して8年、「利用者様に楽しんで通って頂きたい」という思いは、以前から変わっていないです。レクリエーション、毎回好評な手作りおやつ、手と頭を使う作品作りなど、工夫を凝らして利用者様をお待ちしています。

事務職員



ご利用者様が入所される前から、入所後までの相談をはじめ、ご利用者様やご家族様が安心して過ごせるようお手伝いしています。毎日の生活の中で、皆様の元気な笑顔を見ることが、とても幸せです。

医療法人 医仁会 さくら荘
老人保健施設

事業者番号
2355380011

〒480-0127 愛知県丹羽郡大口町新宮1-96
TEL:0587-95-6722 FAX:0587-95-6787 [24時間受付]

- 入居資格 要介護認定者(要介護1～5)
- 利用定員:118名 [1人部屋(10室) / 2人部屋(6室) / 4人部屋(24室)]

デイケアさくら荘

- 通所リハビリテーション(要介護1～5)
- 介護予防通所リハビリテーション(要支援1・2)

- 利用定員:40名

ご家族様のご都合に
合わせやすい面会時間

月～金 / 土・日・祝日
9:00～17:30

面会時間外は、正面玄関を施錠しています
※最新の面会時間はお問い合わせください



現代は食生活の乱れ・ストレス・運動不足が原因となって、がん・糖尿病・高血圧などの生活習慣病が多様化しています。さらに高齢社会の進行に伴って医療費が年々増加し、大きな社会問題であると言われるようになりました。

昨今のコロナ渦で自粛生活が続き、家庭での時間が増えた今、生活習慣病をはじめとする、栄養・運動・ストレス・環境など、健康管理に必要な知識を体系的に学べる厚生労働大臣指定の通信教育「健康管理士一般指導員」の受講を始めました。

医 療

自分の健康のためにできること

診療情報管理室

どこかで聞いたことがある標語ですが、「健康はなくして気づく宝物」。そのようなことにならないためにも、正しい健康の知識を身につけ、自分自身の健康管理につとめたいと思います。



フラセンタ療法 白玉点滴 にんにく注射

健康と美容を維持するための外来
さくら美容外来

美髪

脳ポトックス まつげ育毛 健痩せ

診療場所

消化器病・外傷センター さくら美容外来

診療によっては保険適応になるものもあります。
お気軽にお問い合わせください。

Tel.0587-95-6711

はじめまして 9月に入職した職員



看護師

森田 久美子
Morita Kumiko

一生懸命頑張ります。よろしくお願
いします。



看護師

幅 眞由美
Haba Mayumi

60歳手前と高齢ですが、気持ちだけ
は元気です。笑顔いっぱいになるよう
頑張りますので、宜しくお願いします。



薬局助手

福原 真樹
Fukuhara Maki

早く仕事を覚えられるように頑張
ります。よろしくお願います。



ケアスタッフ

ソニア ペレス
Sonia Perez

頑張ります。よろしくお願いま
す。

カラダにまつわる

ことわざ

【諺：ことわざ】

古くから言い伝えられてきた
教訓または風刺の意味を含んだ
簡潔な言葉

体の部位が入った、故事成語や慣用句は様々な種類があります。
ここでは体の部位についてのことわざをご紹介します。
このコラムを通して、体に関することわざを覚えてください。

甲斐なき星が夜を明かす

か い な き ほ し が よ を あ か す

今にも消えてしまいそうな弱々しい光の星が朝まで光り続けるように、
体の弱い人ほど健康に気をを使うので、かえって長命であること。

足掻きが取れない

あ が き が と れ な い

動作が自由にならない。対処する方法がないこと。



MEDICAL INFORMATION

医療情報

選挙を前に医療現場の現状について取材を受けました

小林豊 病院長へのインタビューや感染管理対策室 看護師長への取材が中日新聞・CBCテレビ・名古屋テレビ・中京テレビより行なわれ、報道およびWebに掲載されました。アーカイブ映像等は、さくら総合病院SNSにURLを掲載しております。



中日新聞



CBCテレビ



名古屋テレビ



中京テレビ

**濃厚接触者 (または疑いがある)の方や
風邪症状がある方へ**

感染防止のため直接受診をお控えください

☎0587-95-6711

病院に入る前にお電話ください!

さくら総合病院 発熱外来のご案内

- 対象の方
- ▶ 発熱、呼吸症状で受診の方
 - ▶ 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザを疑う方
 - ▶ 発熱していないが新型コロナウイルス感染症が疑われる方

来院前に必ず ☎0587-95-6711 にてお問い合わせください

診療時間(月~土) ※土曜は午前のみ

午前 9:00~12:00 受付8:50~ 夕方 17:00~19:30 受付16:50~
一般外来を行なっております。上記症状のある方は、来院前にお電話にてお問い合わせください。

午後 14:00~17:00 [予約診療] ※診療時間以外は時間外診療にて対応いたします
原則、保健所や帰国者・接触者相談センターが濃厚接触と認めた方を対象にした予約診療となります。



PCR検査のご案内 (自費/無症状の方)

- **検査料金** 診察料・検査料を含めて… ¥25,000(税込)
- **PCR検査について(原則、事前予約制)**
 - ▶ 唾液採取にて検査を行いません。
 - ▶ 平日の月~金曜日13:00~17:00の間に ☎0587-95-6711 にて希望日時をお伝えください。
 - ▶ 検査可能時間 9:00~12:00(月~土)、17:00~19:30(月~金)
- **検査結果について**

当院からの連絡は行ないませんので、翌日の昼頃以降に結果が出ているかお問い合わせください。検査会社書式の報告書をお渡しします。
※「陰性」であることを証明する「証明書・診断書」の発行は行なっておりません。

企業向けPCR検査(自費)も実施しています お問い合わせ: ☎0587-95-6711 地域連携室(月~金 9:00~17:30)

大口町 PCR検査費用助成事業

- ▶ 大口町に住所を有する65歳以上の方
- ▶ 無症状で行政機関が実施する検査・医療による検査の対象外で、検査を希望される方

※検査費用25,000円のうち、20,000円を国と町が助成します。(助成は一人あたり年度内に1回まで)

診察料・検査料を含めて
¥5,000(税込)

受付期間: ~2022年3月31日まで

申込方法
大口町健康生きが課
☎0587-94-0051へ
お電話ください

2022年4月入職 新卒 2022年
3月卒 ・既卒者・中途入職 **同時募集** 採用のご案内

医療法人 医仁会で行なわれたイベント・お知らせをご紹介します



看護師採用試験

選考期間：～12月末日まで

書類審査は行ないません。全ての方とお会いします。
個別に日程調整しますので、電話またはメールにてお問い合わせ
ください。〈履歴書は面接日より前着でご郵送ください〉

※授業・実習のない日時を選考日程にしてください。
※面接と病院見学をご希望の方は、あらかじめご連絡ください。



業務拡大のため追加募集!

病院見学・面接ともに個別対応しております。
下記連絡先までお問い合わせください。

リハビリスタッフ追加募集

職種：理学療法士 (PT) / 作業療法士 (OT) /
言語聴覚士 (ST) …………… 各若干名募集

試験：個人面接 (約1時間)

- 提出書類
- ◆ 履歴書 (書式自由・提出必須)
 - ◆ 成績証明書、卒業見込証明書、健康診断結果 (上記3点より、提出できるもののみで可)

場所 医療法人 医仁会 さくら総合病院

〒480-0127 愛知県丹羽郡大口町新宮1-129

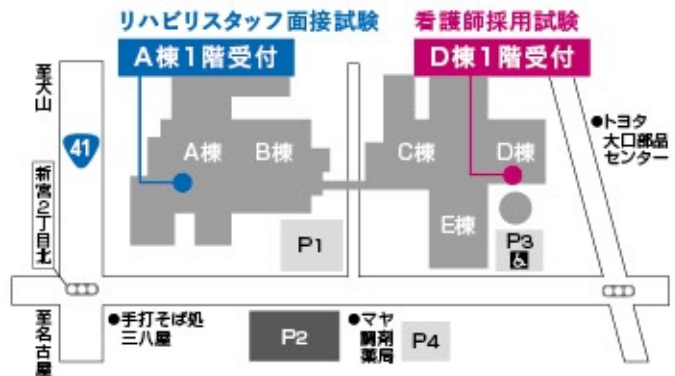
看護師採用試験はD棟1階受付、リハビリスタッフ面接は
A棟1階受付まで、指定時間にお越しください

※お車で越しの際はP2駐車場をご利用ください

人事課
採用担当

☎ 0587-95-6711(代)

✉ sakura-saiyou@ijinkai.or.jp



いびきはどんな病気を引き起こしますか?

医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.57

いびきは呼吸によって、喉や鼻の粘膜が振動して起こります。いびきは気道が狭くなるのが原因で、肥満・加齢による筋肉の衰えや、鼻づまりによる口呼吸、アルコールや睡眠薬で筋肉が緩む、ストレス・疲労などとされています。

気道が狭くなりすぎると無呼吸になって呼吸障害の状態が続いてしまい、眠りが浅くなり疲れが取れないなど、睡眠不足により日常生活に支障をきたしてしまいます。

いびきが関わる病気

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の場合は呼吸が不十分になることで酸素量が不足し、高血圧・糖尿病になりやすくなるなど生活習慣病のリスクが高まります。

また、酸素不足は脳卒中・脳梗塞などの脳疾患から、不整脈や心筋梗塞・心不全などの心臓病、さらには突然死を引き起こす

危険性もあります。

いびきを防ぐには

肥満の方は喉の内部の脂肪が気道を狭めています。運動や食事による減量を行なうことで気道を確保しましょう。舌のむくみ・筋肉のゆるみも気道を狭める原因です。寝酒を控え、寝る時の姿勢は気道が塞がりにくい横向きを心がけ、喉を乾燥させないよう冬場は加湿器を活用しましょう。

また、鼻づまりの解消は、いびきの改善につながります。

いびきでお悩みの方はお気軽にご相談ください。



耳・鼻・喉疾患センター (D棟2階)

〈補聴器相談も行なっています〉 午前 9:00-12:00(月-土)
tel.0587-95-6711 午後 17:30-19:30(月-水)

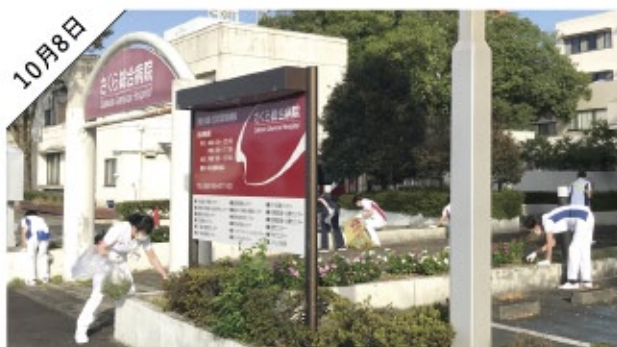




院内勉強会 血流をよくする食事と運動について
循環器内科 梅津ハートセンター長による「血流をよくする食事と運動について」の講義が行なわれました。タンパク質摂取の重要性、スクワットやカープレイズなどの筋トレからヨガまで、食習慣・運動不足の改善による血流力の向上効果について説明がなされました。



デイケアセンター御嶽 クラフトバンド手芸
9月のクラフトバンド手芸は、カボチャのかごを制作しました。ハロウィンに合せたようなカラフルなかごを、先生や職員にヘルプを受けながら作りました。リボンを付けて、完成したら記念撮影です。来月も楽しいイベントを予定しています。お気軽にご参加ください。



環境美化運動 屋外清掃
10月度の環境美化運動を実施しました。病院玄関前から、歩道や駐車場内の清掃を行ない、袋がいっぱいになるほどゴミや落ち葉が回収できました！
厳重警戒措置が解除されましたが、引き続き感染防止対策を徹底しましょう！

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
- 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。



個別検診のご案内
2022年 1/31(月) まで実施
大口町 がん検診
大口町内にお住まいで、勤務先などで検診を受ける機会のない20歳以上の方が対象となります
「要精密検査」が出た場合は、より詳しい検査が必要となります

胃がん検診
胃部X線検査:2,500円
20歳以上(H14.4/1以前生まれ)

大腸がん検診
便潜血検査:500円
20歳以上(H14.4/1以前生まれ)

肺がん・結核検診
胸部X線撮影:700円
20歳以上(H14.4/1以前生まれ)
かくたん細胞診検査:2,000円
50歳以上で1日喫煙本数×
喫煙年数が600以上の方

乳がん検診
超音波検査:1,500円
20歳以上(H14.4/1以前生まれ)
マンモグラフィ検査:1,500円
和暦奇数年生まれの35歳以上
(S62.4/1以前生まれ)

さくら総合病院 健康チェック
(健康診断・人間ドック)

ニーズに合わせた6コースをご用意！健康診断(A・B)コース、人間ドック(C・D・E・F)コースよりお選び頂けます。オプションの組み合わせなど、お気軽にお問い合わせください。

オプション:内視鏡検査、脳ドックセット、乳がん検診セット、CT検査、腫瘍マーカー、骨密度検査、血圧脈波検査、超音波検査、甲状腺セット

さくら総合病院 人間ドック **1泊2日**
(FULL COURSE PLAN) **コース**

快適な環境で受ける人間ドック。MRI・CT・X線などを用いて全身の検査を多角的に行ない、疾患を発見します！毎日安心して過ごせるよう、人間ドックをお役立てください。

お問い合わせは **tel.0587-95-6711**





11月14日は世界糖尿病デーです

糖尿病の改善には運動療法と食事療法があり、共に糖尿病治療の基本といわれ、継続することで効果が期待できます。運動療法のなかでも、いつでも・どこでも・無理なく続けることができる、散歩やウォーキングの効果を高めるポイントについてをご紹介します。

糖尿病に関する運動の効果

- インスリン*1の働きが高まる
 - 筋肉で糖分の利用が促進される(糖分を消費する)
 - 筋力や体力の増強に役立つ(消費する体をつくる)
- *1:インスリン=血糖を下げるホルモン



運動はいつ、どれだけ?

- 週3日以上、できれば週5日以上*2
- 1回につき15~30分間
- いつ行なっても構いませんが、特に食事の1~2時間後に行なうと食後の高血糖状態が改善されます*3



*2:一時的なインスリンの働きの改善などの効果は72時間ほどといわれています。

*3:血糖を下げる薬を飲んでいての方は下がりすぎてしまうことがあるため、心配な方は主治医にご確認ください。

効果を上げる! 歩きのポイント

- ①腕をしっかり振る!
- ②少しだけ大股で歩いてみる!
- ③スピードを上げてみる!



- ご自身に合った方法で安全に行ないましょう。無理は禁物です!
- 血糖を良好に維持するには食事の管理も重要です。運動と食事どちらが欠けてもうまくいきません。



新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

対象の方

- ▶当院をかりつけにされている方
- ▶大口町民(当院初めての方も接種可能です)
- ▶入院患者、施設利用者(太郎と花子・さくら荘)

接種料金

無料(ワクチン接種について)

接種時間・場所

毎週土曜 14:00~15:00
さくら総合病院 D棟2階
(ワクチン外来)

※D棟1階よりお入りください



接種当日の持ち物(マスク着用)

- ▶予診票(事前に記入してください)・接種券(接種済証)※シール
- ▶予約票
- ▶身分証(保険証や運転免許証など)

ご予約方法

かかりつけ患者さんは、診療料を受診の際に診療料で予約を取得してください

※電話・FAX・Web・受付窓口でのご予約は承っておりません

大口町民の方は、大口町HP掲載の予約方法(電話/LINE/Web)にてご予約ください

※当院窓口・電話での予約は受け付けておりません



注意事項

ファイザー製ワクチンを集団接種や他院ですでに1回接種している方で、接種希望日が1回目の接種から3週間以上経過した方も当院で接種可能です。10代・20代の男性に限り、1回目モデルナ製→2回目ファイザー製の接種可能です。但し、1回目と2回目の接種間隔が27日(約4週間)以上必要となります。※ご予約のない方の接種は承っておりません。ご不明な点は、当院スタッフまでお問い合わせください。



きょうは
何の日
霜月

いい医療の日

いい(11)い(1)りょうの語呂合わせから。より良い医療の在り方について考え、さらなる医療の向上が目的です。



11/1

ラジオ体操の日

1928年11/1にラジオ体操の放送が開始されました。誰でも気軽に取り組める体操として親しまれています。



11/1

文化の日(国民の祝日)

「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨に制定されました。



11/3

いい歯の日

いい(11)歯(8)の語呂合わせから。80歳で自分の歯を20本以上保つ「8020運動」推進が目的です。



11/8

レントゲンの日

1895年、ドイツのレントゲン博士がX線を発見した日にちなんで制定されました。



11/8

119番の日

緊急通報用電話番号「119番」にちなみ、防火・防災意識を高めることを目的に制定されました。



11/9

介護の日

いい(11)いい(11)の語呂合わせから。国民全体が介護について考える日となるよう制定されました。



11/11

皮膚の日

いい(11)ひ(1)ふ(2)の語呂合わせから。皮膚の健康と疾患について正しい知識の普及を目的に制定されました。



11/12

世界糖尿病デー

糖尿病の全世界的脅威を認知することを目的に制定されました。



11/14

七五三

男の子は数えて3歳・5歳、女の子は3歳・7歳の年に、成長を祝って神社・寺院などに参詣します。



11/15

勤労感謝の日(国民の祝日)

「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」ことを趣旨に制定されました。



11/23

患者さん図書館 さくらの森通信

月-金 10:00~12:00
13:00~15:00



今月の
図書紹介
Book of the Month



今月の図書紹介
介護する人のための
誤嚥性肺炎
こうすれば
防げる!助かる!

監修
稲川 利光

誤嚥性肺炎は、食べ物が誤って気管に入ってしまうことで引き起こされます。日本人の死亡原因として代表される肺炎で、リスクは高齢者になるとぐんと高まり、80歳以上の肺炎のほとんどは誤嚥が原因です。危険な誤嚥を防ぐにはどうしたらいいのか。本書は、口腔ケアをはじめとして、介護者の生活援助のポイントや、嚥下機能を高める体操など具体的に紹介されています。介護者の方が、誤嚥性肺炎を防ぐためのかわりを理解し、明日からの実践につながることをめざして著された図書です。

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

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

まちがいさがし

右側の絵と左側の絵を見比べて、**違っている箇所を7個見つけ出しましょう。**

すっかり肌寒くなり、紅葉の見頃の時期になりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症対策をしっかりとし、行楽やイベントを楽しみましょう。



形あてクイズ

愛知県はどれでしょう？

右の絵の中に、本物の絵が1つあります。シルエットはランダムに回転させてあります。本物の愛知県はどれでしょう。



読み間違えやすい漢字

正しく読んでいるつもりが間違っている？
多くの方が読み間違えやすい漢字をご紹介します。
あなたは間違わずに読めていますか？

① 大舞台

自分の力量を存分に発揮できる、晴れの場所
「歳前は最高の大舞台」

③ 一世一代

一生に二度とないような重大なこと
「一世一代の晴れ舞台」

② 郎女

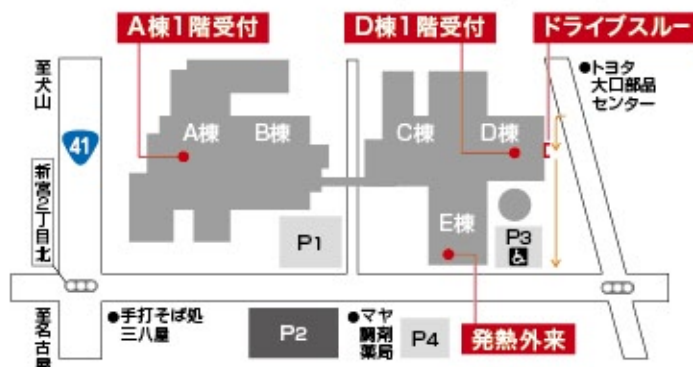
若い女性に対する親愛の情をこめた呼称
「華やかで美しい郎女」

④ 奇しくも

不思議にも、偶然にも
「奇しくも父の命日に男児が生まれた」

夕方診療の受付は16時からです

A棟・D棟共に16時から夕診受付が可能です。(発熱外来は16時50分)
*16時以前の夕診受付は行ないません。(歯科口腔外科は除く)



電話再診による処方箋発行をご利用ください(ドライブスルー)



下記の受付時間に
定期受診されている
診療科まで
お電話いただき
「電話再診」希望の旨を
お伝えください。

受付時間 / 午前 9:00~12:00【月・土】
午後 17:00~19:30【月・金】
電話番号 / 0587-95-6711(代)



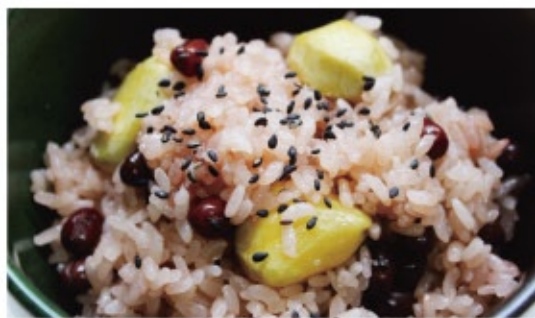
おこわの健康効果

おこわとは、もち米をだし汁で蒸したご飯のことです。お食い初め・七五三など、祝いの席で食べられる赤飯も、おこわの一種になります。特別な日に出される、堅い食感のご飯は「強飯(こわい・こわめし)」と名付けられ、おこわの語源「御強(おこわ)」といわれるようになりました。

現在では、五目おこわのように季節の山菜から鶏肉・鮭などの具材を替えて作るなど、バリエーション豊かに楽しめます。

赤飯は、おこわの中で最もなじみの深い料理です。日本では古くから赤い色には災いを祓う力があると考えられ、神様に赤米を炊いて供える風習があったそうです。お米は高級な食べ物でもあり、魔除けの意味を含め、縁起の良い祝いの席で出されるようになりました。

赤飯の赤い色は、あずきを煮たときに溶け出した色です。煮汁には強い抗酸化作用があるサポニンやポリフェノールが含まれており、脂肪の吸収を妨ぎ、血中中性脂肪の値を低下させるなどの効果が期待できます。



もち米に含まれるデンプンのアミロペクチンは消化に時間がかかるため腹持ちが良く、胃を温める効果もあって代謝を上げ、ダイエットにも効果が期待できます。白米と比べて糖質やカロリーが高めになりますので、少ない量をよく噛んで食べましょう。

旬を食す

おこわに用いられる秋の味覚

栗

お菓子や炊き込みご飯で馴染み深い、秋の味覚のひとつです。栗きんとんは中津川や恵那の名物として知られます。バランスよく栄養が含まれており、渋皮に多く含まれるタンニンには強い抗酸化作用があります。



ぎんなん

稲沢市祖父江町は生産量日本一で特産品となっています。食する部分の仁(じん)には、疲労回復に糖質・ビタミンB1が豊富に含まれています。食べ過ぎは中毒のおそれがあります。ご注意ください。



椎茸

乾燥させることで、骨の成長を促すビタミンD等の栄養や旨味が生成されます。干し椎茸の戻し汁は和風出汁として活用されており、冷凍しても風味が落ちず、酵素の働きで香りや旨が増すといわれています。



※写真はイメージです。

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

炊飯器でつくる、旬の食材を使ったおこわです

秋の五目おこわ

[材料](4人分)

- うるち米……………2合
- もち米……………2合
- 栗……………200g
- ぎんなん……………適量
- 干し椎茸……………4枚
- 鶏もも肉……………200g
- 醤油……………大さじ3
- 味醂……………大さじ1
- 酒……………大さじ2

- 1 うるち米・もち米を合わせて洗ったら、水気をきり炊飯器に入れます。
- 2 椎茸を水でもどしたら軸を切り、細切りにします。鶏肉を1cm角に切って醤油・味醂をもみ込んだら、椎茸を混ぜます。栗は皮をむいて半分に切ります。ぎんなんは殻から出し、お玉で薄皮をこすりながらゆでて皮をむきます。
- 3 炊飯器に椎茸のもどし汁・酒、材料を加えて炊きます。炊いたら10分位蒸らして完成です。
※米は洗ったら30分程置き、水の量は米の8割位で炊きましょう。



入院時必需品レンタルシステム 入院(CS)セットをご活用ください



院内の感染対策・より手厚い看護を行なうため、CSセットを導入しました。入院の際に必要な衣類・タオル類・日用品・紙おむつ類を日額定額制のレンタルでご利用頂けます。ご希望のプランをお選びの上、お申込みください。

ご利用の
メリット



入院準備や
補充の手間が
軽減!



衣類・
タオル類は
全て洗濯つき!



高性能な
紙おむつを
使用できます!



CSプラン 423円(税込)×契約日数

【衣類】

・浴衣(S/M/L/LL)
・パジャマ(S/M/L/LL)
・介護ねまき(M/L/LL)

【タオル類】

・バスタオル
・フェイスタオル

※下着類はご持参ください

サービス品

ご利用の方は必要に応じ、下記サービス品をお使い頂けます
歯ブラシ・歯磨き粉・義歯洗浄剤・義歯ケース・口腔スポンジ
ストローコップ・BOXティッシュ・ウェットティッシュ・スリッパ

※リンスインシャンプー・ボディソープは浴室に備え付けがございます



紙おむつプラン①

407円(税込)×契約日数

使用量が
多い方に

紙おむつプラン②

308円(税込)×契約日数

使用量が
少ない方に

病院職員の意見を参考にお選びください。
ご容態に応じてプランを変更する場合がございます。
※紙おむつプランは医療費控除の対象です

ご利用上
の
注意点

・開始日～終了日までの全日数分の料金が発生いたします
・配布の有無・使用枚数に関わらず、日額定額制です
・退院日も請求に含まれます



毎日家で
簡単注射

家で楽に痩せやすい体質に!
お医者さんと一緒にダイエット

体質改善

すこ や
健痩せ

with



1本

22,000円(税込)

採血:(初回のみ) 6,600円(税込)

採血は旅行前に必ず実施させていただきます。
※直近2ヶ月以内にHbA1cを含めた採血あれば免除

治療法 注射

ご予約 ☎0587-95-6711

健痩せについてのご質問・お問い合わせ・
ご予約など、お気軽にお電話ください。



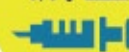
アメリカ、EUなど
世界各国で認可!

食欲抑制剤

こんな方におすすめ!

- 運動が苦手で長続きしない
- 間食が多く、夜食がやめられない
- 食事がストレス発散になっている
- 忙しすぎてダイエットに取り組めない
- ダイエットするたびに、いつもリバウンドする
- 痩せたい気持ちはあるが、つつい食べ過ぎる

減量



さくら総合病院 SNS



facebook



twitter



instagram



LINE



頭の
体操
解答



まちがいさがし

形あてクイズ



読み間違えやすい漢字

- | | |
|--------|------------|
| ① 大舞台 | ○ おおぶたい |
| | × だいぶたい |
| ② 郎女 | ○ いらつめ |
| | × ろうじょ |
| ③ 一世一代 | ○ いっせいいちだい |
| | × いっせいいちだい |
| ④ 奇しくも | ○ くしくも |
| | × きしくも |