

# 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

Vol.370 | 2023.2

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

## 腎臓・糖尿病内分泌・総合内科センター 女医の花道

海老沢 里依子



SPECIAL TALK

腎臓・糖尿病内分泌・総合内科センター  
女医の花道



医員  
海老沢 里依子 専門医

日本内科学会認定医  
日本糖尿病学会専門医  
日本医師会認定産業医

当院では外来含め入院においても  
血糖管理以外に肥満治療にも力を入れております。  
血糖が気になる方、肥満をなんとかしたい方、難しく考えずに  
まずはお気軽に当科外来を受診してみてください。

腎臓・糖尿病内分泌・総合内科センターでは腎臓、糖尿病、内分泌疾患の診断・治療を行なっています。

代謝疾患や内分泌疾患の専門的な内科診療を行なっております。糖尿病診療については他職種と協力体制をとりながら個々に合わせた、きめ細かい治療体制を実践しています。病態に応じ、種々の注射製剤や内服薬を使い、血糖コントロールだけでなく網膜症や神経障害、腎障害、血管障害、脂肪肝などの糖尿病合併症の検査、治療を行なっております。入院では糖尿病教育のためのプログラムを設置し、短期の入院でも退院後良好な血糖コントロールが維持できるよう努めています。

腎臓・糖尿病内分泌・総合内科センター

☎0587-95-6711(代)

午前 9:00~12:00 [ 月・火・木・金・土 ] ※土曜は2/18より開始します



皆様こんにちは。さくら総合病院 糖尿病内分泌科の海老沢です。この度執筆を仰せつかりまして、お題を何にしようかいろいろ考えました。生活習慣病について、今更ですよ…ということで、今回は女医としての私の半生も含めお話ししたいと思います。

私の専門領域であります糖尿病治療の目標は、目の前の血糖を下げるだけでなく、糖尿病のひとが健常のひとと変わらない生活を送れるよう手助けをしていくのが当科の役割であると思っています。

J-DOIT2という研究(かかりつけ医による2型糖尿病診療を支援するシステムの有効性に関する研究)では、患者さんへの受診勧奨と療養指導を介入手段として受診中断を減少させることができるかどうかを検証しています。

コロナ禍において社会、経済的背景を反映しているかのごとく、失業→通院中断、治療放棄により全身状態の悪化のため当院に入院されるケースが非常に多い印象があります。治療中断をいかに防ぐか、これは非常に重要なことであります。

また外来患者さんで見受けられますが、昨今問題となっているスティグマ、アドボカシーの問題も取り組むべき課題であります。違う社会や患者さんの背景への理解を深める意味でも私自身が視野を広くもつことの意義を日々痛感しております。

我が家は夫の仕事の都合上転勤も多かったのですが、いろいろな土地で様々なひととの出会いはいいものです。思い返せば、いい時もそうでない時も周りのひとのあたたかい理解や協力のもと、何だかんだ支え、応援していただきながらの月日でした。

子供が小さい時期はもう無理…でもほんとはもっとできるかも…というジレンマの中でもがく女医は多いはず。子育てと仕事の両立、これは女医にとっては永遠の課題ではないでしょうか。

乳飲み子を抱えながらの綱渡りの時期を過ぎて、子供たちが段々と大きくなってきた現在、あの頃を振り返って子育てと仕事の両立の大変さを時に主張していた日々を反省しています。男性医師も女性医師もそれぞれ少しずつ違った立場でみんな抱える大変さが違うだけだったのでしょう。

40代にさしかかり、医師としてだけでなく、時に孤独になったり、母親としての役割、女としての味いなど本当にいろいろ考えさせられます。

医師、母、女性。こんなにいろんな引き出しがある女性に生まれてきてよかったなと最近つくづく思います。ライフステージで状況に応じてこれからもバランスを変えながら上手くやっていこうと思います。齢を重ねるにつれ、経験を深め、より成熟した人間性を身に付けていきたいものです。

糖尿病は疾病が生活と密に関係しているため、生活に介入していく当科の特性上、こうした自分の生活の経験がまた診療の糧になるのではないかと考えております。

我が子の学習を見ていて机上の学力だけではない、本当の意味で社会貢献していける大人になって欲しいと感じることが多々あります。でもきっと、それは頑張っている親の姿をみて育っていくのであれば、明日からもより凛とした姿でありたいものですね。それから何より、医者の不養生とならないように心身ともに健全であることですね。

さて、当院では外来含め入院においても血糖管理以外に肥満治療にも力を入れております。

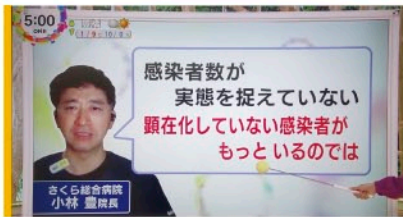
健診で腹囲を指摘されるレベルからBMI50近い方まで、重症度の違う様々な肥満症の治療に積極的に取り組んでいきます。血糖が気になる方、肥満をなんとかしたい方、難しく考えずに、まずはお気軽に当科外来を受診してみてください。当院では医師、看護師、栄養士、理学療法士、その他コメディカルが手厚くサポートしていきます。

患者さんの明日を考えた時に、私がここでできることを、微力ではありますが今後もより誠実に診療に精進してまいります。

最後に。医師として敬愛してやまない小林豊院長。名前の通り、ご自身だけでなく、ひとを、まわりを豊かにしてくれるひとであります。千葉の病院時代から、今回10年ぶりの再会となりました。子育て中の扱いづらい女医を十分承知?で、融通を利かせていただいて心から感謝しております。これはひとつのご縁であると思い大切にしていきたいと思っております。

## 感染拡大による医療現場の現状について、取材を受けました

新型コロナウイルスの感染拡大による医療現場のひっ迫した状況について、各テレビ局より取材を受け、報道およびWebに掲載されました。



### 東海テレビ「NEWS ONE」

病院長「崩壊前夜ですよ」コロナ拡大で医療ひっ迫 行動制限なかった年末年始「入院までタイムラグがある」  
3年ぶりに行動制限のない年末年始となり、感染拡大でひっ迫した医療現場の状況について取材を受けました。

### NHK「まるっと!」

特集】新型コロナ 感染者の死亡増 医療現場で何が…

感染拡大でコロナ病棟は満床の状態が続き、亡くなる人も増えている中で医療現場では何が起きているのかコロナ病棟にて取材を受けました。

## マイナンバーカードを健康保険証としてご利用いただけます



### ご利用方法

- マイナンバーカードを取得し、健康保険証利用の申込みをします。
- 来院時にカードリーダーにかざします。

(かざした後に顔写真で本人確認します)

※保険証利用登録はマイナポータルで登録することが可能です。  
※公費負担受給者証・医療証については、マイナンバーカードでは確認できませんので、必ず原本をお持ちください。

その他、ご不明点がございましたら病院スタッフまでお問い合わせください。

### 注意点

※マイナンバーカードはお住まいの市区町村で申請が必要です。 ※マイナンバーカードがなくても、これまでどおり健康保険証は利用可能です。  
※2022年度診療報酬改定に伴い、状況に応じて診察料に「医療情報・システム基盤整備体制充実加算」が加算されます。



## 病気の早期発見・早期治療にぜひお役立てください ☎0587-95-6711

### 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

認知機能  
セルフチェッカー  
導入



### さくら総合病院 人間ドック (FULL COURSE PLAN)

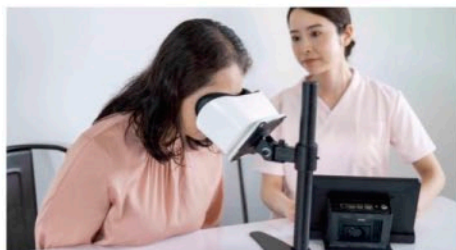
1泊2日  
コース

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!毎日を安心して過ごせるよう、人間ドックをお役立てください。

人間ドックの結果を正しく理解していますか?親身になって相談できますか?これらをきちんと解消し、スッキリしてからお帰りいただけます。



## 認知機能セルフチェッカー導入のお知らせ



65歳以上の4人に1人が認知症と、その予備軍といわれます。認知症は治療が難しく、定期的に認知機能を把握し、予防・対策をとっていくことが大切です。そこで、セルフで認知機能をチェックできる機器を導入しました。VR内で出される課題に「視線だけ」で解答でき、正解と思うものを見つめるだけの5分程度の検査です。視線の動きから認知機能の状態を評価しMCI(軽度認知障害)リスクを把握できます。単体での検査、診察来院時のついで検査、健康診断のオプションに追加等、どのような組み合わせでも検査可能です。ご予約はD棟1階受付・A棟1階受付、または代表電話にて行なっておりますので、お気軽にお問い合わせください。



**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



**0587-95-6711**

感染防止のため直接受診をお控えください

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

診療時間(月～土) ※土曜は午前のみ、日曜・祝日は診療なし

午前 9:00～12:00  
受付 8:50～12:00

夕方 17:00～19:30  
受付 16:50～19:00

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。

来院前に必ず **0587-95-6711** にてお問い合わせください

感染拡大防止の観点から、新型コロナウイルス感染症を疑う症状のある方への時間外の診察を制限しております。通常診療時間内の発熱外来への受診にご協力をお願いします。



## 新型コロナウイルスワクチン **オミクロン対応ワクチン** 接種のご案内

対象の方 (当院をかりつけにされている**18歳以上の方**) ※主治医の判断によります

- ▶ 市町村から届いたコロナワクチン予診票と予防接種済証をお持ちの方
- ▶ 1、2回目接種済みの方
- ▶ 前回の接種より3ヶ月以上経過している方  
※当院の新型コロナウイルスワクチンは  
**オミクロン対応株**になります

### ご予約方法

かかりつけの診療科を受診の際に  
「コロナワクチンの予防接種を当院で受けたい」  
旨をお申し出ください

※電話・FAX・Web・受付窓口でのご予約は承っておりません



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)
- ▶ 予約票
- ▶ 予防接種済証
- ▶ 身分証(保険証や運転免許証など)
- ▶ 料金:無料(ワクチン接種について)

接種(ご予約)可能日時

2/1・8・15・22  
平日(水)9:30～12:00

当日の予約はできません

### 注意事項

※以前に接種したワクチンの種類がファイザー製かモデルナ製かは問いません。※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。

## カタカナ語 の 由来

### 【カタカナ語】

片假名で表記される語。  
主に外来語を指しますが、  
和製英語についてもいます。

## インテリ【intelligent】

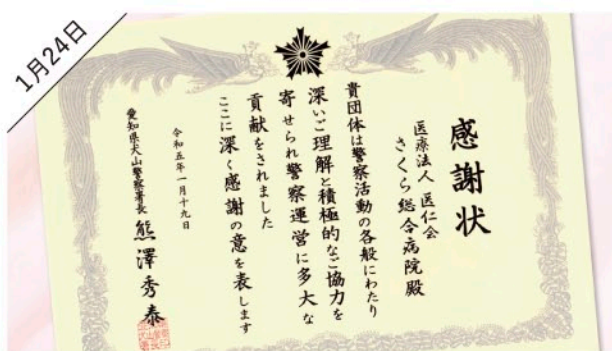
知識人や知識階級を意味する「インテリ」は、一見するとインテリジェンスまたはインテリジェントの省略形のように思われますが、インテリの語源は英語でなく、ロシア語で知識階級を意味するインテリゲンチャです。





### デイケアセンター御嶽 クラフトバンド手芸

デイケアセンター御嶽 12月のクラフトバンド手芸は、来年の干支ウサギの置物を制作しました。いろんな表情の可愛いウサギが完成し、記念写真を撮影しました。次回も皆様に楽しんで頂ける催しを開催いたします。お気軽にご参加ください。



### 犬山警察署から感謝状をいただきました

愛知県犬山警察署から感謝状をいただきました。今後も近隣の皆様のお役にたてるよう地域医療に貢献してまいります。

## 入退院支援室の業務について

医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.72

入退院支援室では、患者さんご家族に対し、その人らしく穏やかに住み慣れた地域で生活できるよう入院早期から退院後の生活を見据えた支援をしています。

入院決定時より患者さんやご家族の意向を確認させていただき、医師や看護師・薬剤師・栄養士・リハビリスタッフ等と連絡を取り合い、必要に応じて他の医療機関や訪問看護ステーション・ケアマネジャー等への調整や自宅での療養環境の準備を行ないます。

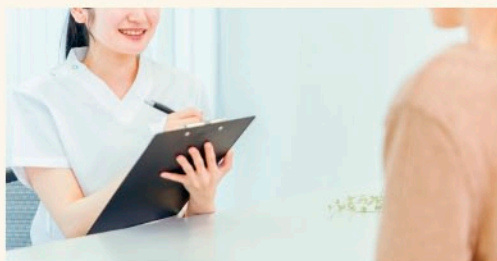
入院してすぐに退院後の生活についての意向を確認させていただくと「えっ？もう退院なんですか？」「病院から追い出すんですか？」とビックリされることがあります。

誰もがいつでも命に関わる大きな病気やケガをする可能性があり、命の危険が迫った状態になると、約70%の方が自らが望む治療やケアを決めたり、人に伝えたりすることができなくなると言われています。

人生会議という言葉を知ったことはありますか？もしもの時のために本人が望む医療やケアについて、前もって考え、家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、共有する取り組みをアドバンスケアプランニング(ACP)と言い、人生会議とはその愛称です。患者さんがどのような治療やケア、療養場所などを望んでおられるかなど症状が進む前に早期から話し合っていくことが大切です。患者さんご本人が意思決定できるうちから希望を聞き、その思いをスタッフ間で共有させていただき、入院から退院後までつないでいきたいと思えます。

#### 支援・内容

- ◆ 訪問診療、訪問看護などの相談
- ◆ 介護保険など福祉サービスの説明
- ◆ 退院に向けた療養環境の準備
- ◆ 地域の医療、福祉関係者との連携
- ◆ 医療処置・医療機器導入による自宅での管理とケアについての相談



※医療ソーシャルワーカー(相談員)と連携しながら支援させていただきます。

お問い合わせ  
連絡先

さくら総合病院 医療福祉サポートセンター 入退院支援室  
tel.0587-95-6711(代表)

2023年4月入職 新卒 2023年  
3月卒 ・既卒者・中途入職 **同時募集** 採用のご案内

## 看護師採用案内

選考期間：随時受付中

書類審査は行いません。すべ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。新人看護師からの  
YouTube動画  
メッセージ

## 薬剤師採用案内

選考期間：随時受付中

面接のみ、人物重視で選考します。  
※授業・実習のない日時を選考日程にしてください。  
**（事前の病院見学参加が必要となります）**病院  
見学当院の薬剤師が同行し、見学(2時間程)を行ない  
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。

## リハビリスタッフ面接試験

日時：随時受付中 ※言語聴覚士は中途採用のみ

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)

応募期限

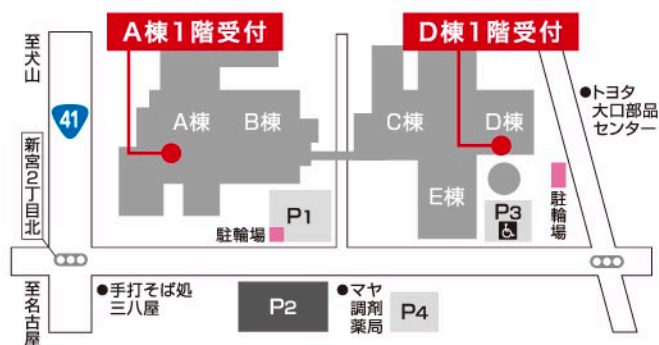
◆各面接日の1週間前までに、下記連絡先まで  
お問い合わせください。病院  
見学**（事前の病院見学参加が必要となります）**  
個別に日程調整しますので、電話または  
メールにてお問い合わせください。

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職種により受付場所が異なります。A棟1階受付  
またはD棟1階受付まで指定時間にお越しください。  
集合場所には、採用担当スタッフがお待ちしております

※お車でのお越しの際はP2駐車場をご利用ください

◀当院へのアクセスはこちら



## さくら総合福祉センター施設見学会

場所

さくら総合福祉センター 太郎と花子  
〒480-0127 愛知県丹羽郡大口町新宮1-10随時  
開催中当法人の職員が同行し、見学・質疑応答(2時間程)  
を行ないます。福祉の現場で働いている職員が  
質問にお答えいたします。  
※授業・実習のない日程にお越しください。医仁会の福祉施設(有料老人ホーム・老人保健施設・  
デイケア・ショートステイ)をすべて見学できます！電車(名鉄犬山線・小牧線)でお越しの際は、  
さくら総合病院の無料巡回バスをご利用ください  
※太郎と花子ご利用の旨を乗車の際、運転手にお申し出ください  
お車の場合は太郎と花子隣接の無料駐車場をご利用ください

病院・福祉施設見学、面接のお問い合わせは

人事課  
採用担当

☎ 0587-95-6711(代)

✉ sakura-saiyou@jinkai.or.jp





# リハビリ 健康体操



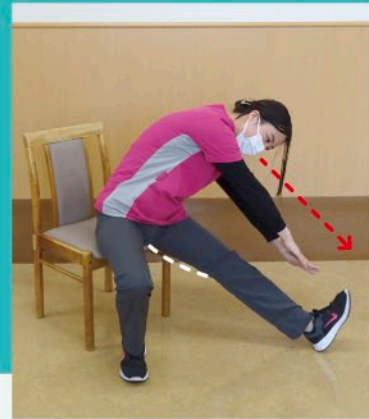
にゃんにゃんにゃん

## 2/22は猫背改善の日

老若男女問わず気になる「姿勢」。「反り腰」や「猫背」というように人によって異なります。今回はそれぞれの姿勢にあわせて姿勢を整えるストレッチをご紹介します。

### 猫背向け： 太ももの裏のストレッチ

- ①椅子に浅く腰掛け、片方の足を伸ばします。
- ②息を吐きながら、伸ばした足に向かって体を倒します。
- ③息を止めずに30秒ほどかけてゆっくりと太ももの裏を伸ばします。



### 反り腰向け：足の付け根のストレッチ

- ①足を前後に大きく開き、片方の膝を床またはクッションの上につきます。
- ②このとき胸を張り、腰が回らないようにして体を前に移動させます。
- ③息を止めずに30秒ほどかけてゆっくりと足の付け根(下腹部)を伸ばします。



机や台に手をつけて  
バランスをくずさないように  
行ないましょう!



### 7ポイント

- 身体に痛みや違和感が現れた場合は中断してください。
- 行なうときは「息を止めない!」「反動をつけない!」「無理をしない!」。
- また、関節の動きは人それぞれです。気持ちいい範囲で行なってください。

## 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  
採用情報

各職種の詳細はこちらをご覧ください



**FREE Wi-Fi**  
院内でご利用いただけます

病院を利用する皆さまに院内で気軽にインターネットを利用していただけよう、4月より無料のWi-Fiサービスを提供いたします。他の方のご迷惑にならないよう、マナーを守ってご使用ください。

### 患者さんへお願い

本人確認のため、受診の際は  
スタッフへお名前を  
フルネームでお伝えください



患者誤認防止にご協力お願いいたします

医療安全推進委員会





### フレイルの日

フレイルは加齢により心身が衰えた状態をいいます。身体・認知機能の低下を防ぎ、健常を維持しましょう。



2/1

### 節分

犬山成田山 大聖寺では2日・3日に節分まつりが予定され、開運招福・厄難消除を祈願されます。



2/3

### 高齢者安全入浴の日

入浴中の事故は65歳以上の高齢者に多くみられ、寒暖差による血圧の変化が主な原因です。



2/4

### 予防接種記念日

天然痘の予防接種を成功させた記念日です。予防接種を受けることで社会全体の感染症対策にもなります。



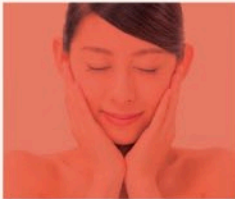
2/14

### 頭痛の日

頭痛について相互理解を深めるため制定。原因不明の頭痛でお困りの方は、頭痛外来へご相談ください。



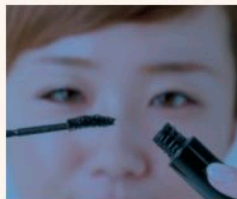
2/22



さくら美容外来とは、人生を健やかに楽しく生き生きと過ごして頂けるよう、健康と美容を維持するための外来です。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。



健康と美容を維持するための外来  
**さくら美容外来**



**診療場所**  
消化器病センター 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**

### 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

## 新型頭痛「脳過敏症候群」のすべてがわかる本

清水 俊彦  
監修

頭痛に伴う原因不明の耳鳴り、めまい、不安感、不眠などの不快な症状は、目先の痛みをなだめることに終始し、実は水面下に生じる脳の異常な興奮を放置したために引き起こされたもので、その総称を本書の監修者である頭痛専門医が「脳過敏症候群」と提唱しています。頭痛から変化した様々な不快症状のメカニズムと根本治療や、薬物療法についても詳しく解説。脳の過敏性をやわらげる日常生活への10の心がけも紹介されています。しつこい頭痛に日々悩んでいる方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

## 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5個見つけ出しましょう。**

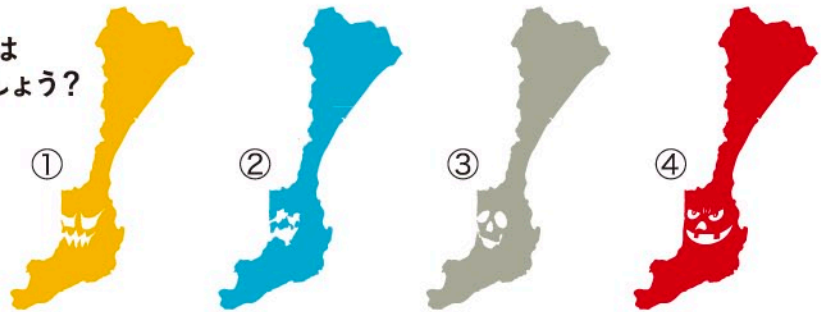
かまくらは降雪地域に伝わる伝統行事です。東北だけでなく、岐阜や長野でも作られており祭などのイベントも行なわれているようです。



### 形あてクイズ

本物の石川県はどれでしょう？

右の絵の中に、本物の絵が1つあります。シルエットは180度、回転させてあります。本物の石川県はどれでしょう。



### 読み間違いやすい漢字

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い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 柔和

性格や態度が穏やかなさま  
「仏様のような  
柔和な笑顔をしている」

③ 行灯

ろうそく等を燃料とした  
照明器具  
「八丁堀の屋行灯、中村主水」

② 荒らげる

激しい語気の声を出すこと  
「怒りのあまり、声を荒らげる」

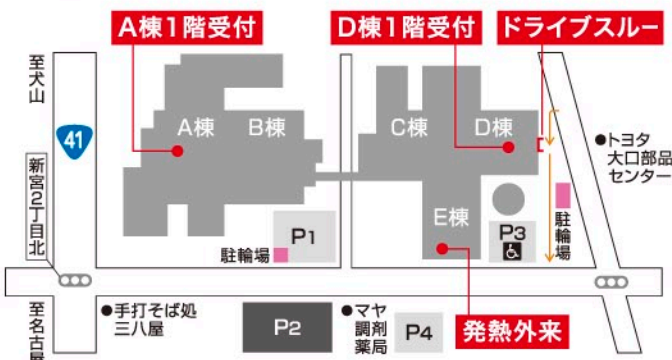
④ 読本

読みやすく書かれた  
入門書や解説書  
「席について読本をひらいた」

### 病院からのお知らせ

夕方診療の受付は16時からです

\*16時以前の受付は行いません(発熱外来は16時50分/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】

☎ 0587-95-6711(代)



## 長ネギの効能

長ネギは大きく分類すると白い根元の部分を食べる「根深ネギ」、緑色の葉の部分を食べる「葉ネギ」があります。関東では白ネギといわれる根深ネギ、関西では青ネギといわれる葉ネギが好まれています。

### 愛知の伝統野菜「越津ネギ」

越津(こしづ)ネギは江南市・岩倉市ほか尾張地域一帯で栽培されている、愛知の伝統野菜です。かつては徳川三代目将軍、徳川家光公にも献上されていました。白ネギと青ネギの中間のような特徴を持ち、白い部分・緑の部分の両方が余すこと無く食べられます。食感は柔らかく、甘みが強く生でも食べやすいので薬味から鍋ものなど幅広く使われています。



### 越津ネギの効能

緑色の葉にはβ-カロテンやビタミンCなど、緑黄色野菜と同等の栄養価が含まれています。白い部分に含まれる辛み成分アリシンには発汗・解熱作用があり、喉の痛みを鎮めます。また、胃を刺激して食欲の増進、免疫力・抵抗力を高めるなどの効果が期待できます。アリシンは熱に弱いので、長く煮込むと効力が下がります。薬味など生食がよいでしょう。

## 旬を食す

鍋料理などに用いられる、旬の冬野菜

### 白菜

大根・豆腐と並ぶ養生三宝といわれ、鍋料理にはかかせない冬の代表的な野菜です。

寒くなり霜にあたることで、柔らかさや甘味が増してきます。切り口が瑞々しく重みがあるものを選びましょう。



### 小松菜

アブラナ科の緑黄色野菜です。寒さに強く冬菜・雪菜ともいわれ、霜があたると甘みと柔らかさが増して美味しくなります。β-カロテンをはじめ、カルシウムや鉄分が豊富に含まれています。



### えのき

お店でよく見かける白いえのきは暗室で日に当たらず栽培されています。茶色いえのきは自然の中で栽培されているので、傘が茶色く軸が太くシャキッとした食感になります。



※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

土鍋で作る煮込みラーメンで、体の中から温まりましょう

## 冬野菜のラーメン鍋

[ 材料 ] (2人分)

- みそラーメン……………2袋
- 豚バラ肉……………300g
- 白菜……………200g
- 小松菜……………1/2束
- えのき……………1/2袋
- 長ネギ……………1本
- 水……………1ℓ

- 1 豚バラ肉・白菜・小松菜は4cm幅に切る。えのきは石づきを落として半分に切る。長ねぎは斜めに切る。
- 2 土鍋に切った具材を入れ、水を入れて中火にかける。沸騰し、豚肉の色が変わったら麺を入れる。
- 3 1分ほど煮て麺を軽くほぐし、2分ほど煮たら添付の粉末スープを入れ、混ぜて完成です。  
七味やゴマ、キムチをのせて美味しくいただきます。



心とこころが通い合う

## 老人保健施設

# さくら荘

### 短期入所/ショートステイ

日常生活への復帰を目指して——  
ぜひ、ご活用ください

ご自宅まで  
送迎  
いたします

リハビリ  
介護を受けれる  
入所施設

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  
**☎0587-95-6722**  
受付時間 9:00~17:30  
FAX 0587-95-6787 [24時間受付]

安全に自宅復帰できるよう、理学療法士・作業療法士による専門的リハビリを行います。また、集団活動やレクリエーション等も実施し、きめ細やかな介護やリハビリを提供致します。是非ご活用下さいませ。

# 家で楽に 痩せやすい体質に! 抗肥満薬サクセンダ[GLP-1]で 健康痩せ! [毎日家で簡単注射]

## 代謝が上がる冬こそ減量を!!

**1本 22,000円**  
採血 **6,600円** (初回のみ)  
ご予約 ☎0587-95-6711 お気軽にご相談ください  
診察日 9:00~12:00 (月~土) 17:00~19:30 (月~金)

**減量**

[食欲抑制剤]サクセンダ注射の効果  
食欲を抑え体重を減少させる  
血糖値を急上昇させず脂肪の蓄積を防ぐ  
少量の食事で満腹感が得られ持続しやすい

**体質改善**

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 柔	和	○にゅうわ ×じゅうわ
② 荒らげる		○あららげる ×あらげる
③ 行	灯	○あんどん ×ぎょうとう
④ 読	本	○とくほん ×どくほん