

ご自由にお持ち帰り下さい

かにえ だよい 2021 年夏号

新任外来担当医師紹介
“木とハーブのガーデン”紹介

元気高齢者募集中！

働くからこそ、元気になる！
働いて、元気な時間を過ごしませんか？



新しい外来担当医師のご紹介

2021年4月より、毎週月曜日に内科外来を担当させていただきます。

専門は循環器ですが、内科全般に対応しております。
心筋梗塞や弁膜症などで大きな病院で手術などの大掛かりな治療を受けられた患者様から、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病のコントロールまで、それぞれの患者様の背景なども考えたうえで最善となるような治療の選択肢を提示させていただけるよう心がけております。
初診の方はもちろん、他科を受診されておられる患者様でも心臓をはじめとした内科全般で気になることがございましたら、お気軽に御相談ください。
よろしくお願い申し上げます。



循環器内科 太田秀彰

皆様、こんにちは。

令和3年4月より毎週木曜日の総合診療科外来を担当させていただきます、稲本と申します。
進む高齢化社会の中で様々な問題を抱えた方々や、どこに相談していいのかわからない、というような時には是非ご相談いただければと思います。
患者様、ご家族に寄り添い、少しでも地域の皆様のためになれるよう頑張りたいと思います。
よろしくお願い致します。



総合診療科 稲本隼佑

4月から毎週木曜日の糖尿病内科外来で勤務させて頂くことになりました。年々増加している糖尿病の方は、予備軍も合わせると6人に1人と報告されており、珍しい病気ではありません。
「食事」「運動」療法が糖尿病治療の基本であり、これらは生活習慣と深く関係しています。患者さん毎に異なる生活習慣をきちんと知り、うまく糖尿病と付き合っていくにはどうすればよいかと考え、日々診療しています。
よろしくお願い致します。



糖尿病内科 清瀬俊樹

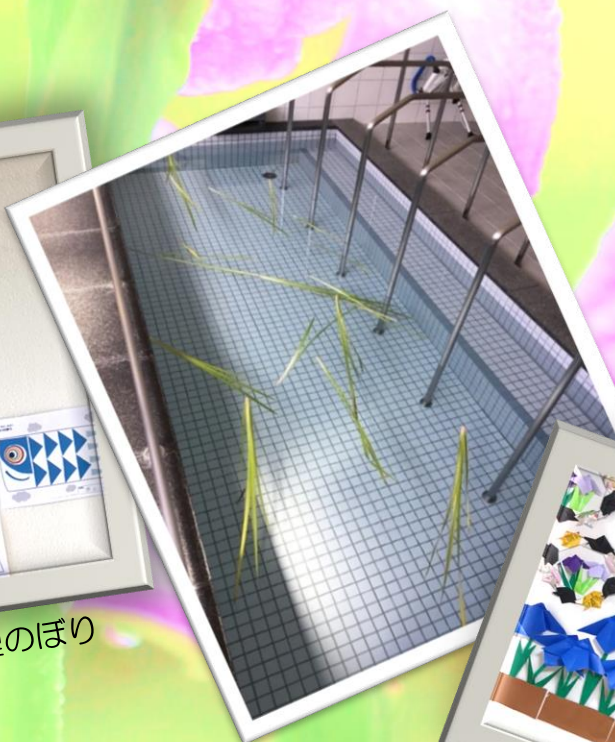
老健かにえ 季節の行事

老健かにえでは、利用者の皆さんに季節の移ろいを感じていただけるよう、環境づくりに取り組んでいます。

5月は二日間にわたって、ささやかながら「菖蒲湯」を楽しんでいただき、クラブ活動でも季節感のある素材を題材に作品づくりをしています。



元気に泳ぐ鯉のぼり



介護老人保健施設かにえ 事務長

新しい仲間が加わりました

4月から16名の新入職員が病院のスタッフとして、仲間に加わりました。看護師、理学療法士、作業療法士、診療情報管理士と職種は異なりますがそれぞれのカリキュラムで研修を受け、消火訓練には一緒に取り組みました。研修後は、配属された職場の一員として頑張っています。



木とハーブ の ガーデン



ヤマボウシ(山法師)

歩行路には水はけがよく、クッション性のある素材を使用しています。



マートル(銀梅花)

ガーデンのお手入れを担当してもらっている佐藤さん。

趣味のガーデニングを仕事に活かし、草木の名前を調べたり、土の状態を確認しながら、暑い日も寒い日も水をやったり、雑草を抜いたり、大切にお手入れしてもらっています。



タイサンボク(泰山木)



病院を訪れるすべてのひとに緑の空間として病院の外まわりと温泉健康増進棟屋上に木とハーブのガーデンを作りました。外周ガーデンにはシンボルツリーとしてオリーブの木を植えました。オリーブの花ことは「平和・知恵」です。皆さまが住み慣れた地域で穏やかな生活が続けられるよう、また医療・介護にかかわる様々な情報の発信基地として当院が地域に貢献できることを祈りオリーブの木を植えました。

（ホームページの施設紹介より）

シンボルツリーのオリーブ。
周りには数種類のハーブが植えられています。

歩行訓練中の一コマ。
理学療法士が患者さんに寄り添って、
ガーデン内のコースを周回します。

オリーブ

ロシアンセージ

ラベンダー



食事で紫外線対策！



暑い夏がやって来ましたが、皆さん紫外線対策は行なっていますか？

日焼け止めを塗るだけでなく、食事でしっかり栄養を取ることで身体の内側から紫外線対策が出来るのです！今回は、紫外線対策に効果的な栄養素とレシピをご紹介します！

効果のある4つの栄養素

ビタミンA

皮膚の粘膜を正常に保つ働きがあります。

ビタミンC

紫外線を浴びると、シミの原因となる活性酸素が生成されてしまいます。ビタミンCには、この活性酸素を除去する働きがあります。

ビタミンE

肌の新陳代謝を高め、老化を防ぎます。

たんぱく質

肌をつくる材料になります。

食べてほしい栄養豊富な食材

ビタミンA

人参



ビタミンAの素となるβ-カロテンを多く含みます。

ビタミンC

ゴーヤ



ゴーヤのビタミンCはトマトの約5倍！また、ゴーヤのビタミンCは熱に強く、加熱しても栄養が損なわれません。

ビタミンE

ナッツ類



特にアーモンドに多く含まれます。脂質が多いため摂り過ぎには注意し、1日20粒程度を目安にしましょう。

たんぱく質

豚肉



ビタミンCと一緒に摂ることでコラーゲンの生成を高めます。また疲労回復効果のあるビタミンB1も含み夏バテ予防も期待できます！

夏に食べたい！

栄養士おすすめレシピ



ゴーヤの肉詰め

材料 2人分

ゴーヤ 1本
 片栗粉 適量
 ごま油 大さじ1
 豚ひき肉 120g
 玉ねぎ 1/4個
 溶き卵 1/2個
 醤油 小さじ1
 塩・こしょう 適量
 片栗粉 小さじ2

作り方

- ① ゴーヤを1cmの輪切りにし、わたと種を取る。
- ② ボウルにAを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ①のゴーヤに片栗粉をまぶし、②の肉ダネをゴーヤに詰め、両面をならす。
- ④ フライパンにごま油をひき、中火で焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火で3~4分蒸し焼きにする。
- ⑤ 器に盛り付け、お好みでソースをかける。

ゴーヤの苦味が苦手な方へ

輪切りにしたゴーヤ1本分に対し、塩小さじ1/2、砂糖小さじ2を混ぜ合わせ10分置きます。その後サッと湯がき、水気を取ってから調理してみてください！



効果的な栄養素が一緒にとれちゃう！



診療技術部 栄養科 管理栄養士

おうち体操

上半身のストレッチ編

日常生活の中で「身体が動きづらい」と感じることはありませんか？

物を拾ったり、立ち上がった時に身体が動きづらいと感じたことはありませんか？それは、からだの柔軟性が低下しているせいかもしれません。

年齢を重ねるごとに、筋肉の伸張性の低下が生じます。筋肉の伸張性の低下は関節の動きに影響し、動きづらさの原因となります。さらに血行も悪くなってしまうため、疲れやすさや肩こり・腰痛などを引き起こします。ストレッチにより筋肉の伸張性を取り戻すことで、筋肉の老化防止や血行改善につながります。

背中筋肉を伸ばしましょう

- ①手を組み胸の前に輪を作ります
 - ②頭を輪の中に入れ背中を丸めて体を前に倒します
 - ③10～15秒ほど保持しましょう
- ※腰を痛めている際は痛みのない範囲で行ってください



胸の筋肉を伸ばしましょう

- ①腰の後ろで手を組みます
 - ②片を後ろに引き胸を張ります
 - ③10～15秒ほど保持しましょう
- ※肩を痛めている際は痛みのない範囲で行ってください



肩周りの筋肉を伸ばしましょう

- ①手を組み前に伸ばします
 - ②腕が耳の横にくるようにまっすぐ上に背伸びをします
 - ③10～15秒ほど保持しましょう
- ※肩を痛めている際は痛みのない範囲で行ってください



外来担当表

		月	火	水	木	金	土
午前	受付時間：8：00～11：30（診療時間：9：00～12：00）						
	内科 1	榊原院長 (神経内科)	下野 (神経内科)	榊原院長 (神経内科)	榊原院長 (神経内科)	榊原院長 (神経内科)	—
	内科 2	太田 (循環器内科)	岡本 (総合診療科)	医師 (循環器内科)	稲本 (総合診療科)	伊藤 (神経内科)	前田 (神経内科)
	内科 3	—	—	—	清瀬 (糖尿病内科)	服部 (消化器内科)	—
	整形外科	坂野副院長	福井 (7～9月)	坂野副院長	山口	坂野副院長	坂野副院長 森田（交代制）
午後	受付時間：16：00～18：30（診療時間：17：00～19：00）						
	内科 1	太田 (循環器内科)	—	リウマチ科 (17：45～)	—	医師 (交代制)	—
	整形外科	医師 (交代制)	医師 (交代制)	坂野副院長	—	—	—

- 診察は予約制ではありません
- 介護保険でのリハビリ（通所リハ）も行っていますが、医療保険のリハビリとの併用はできません



～お知らせ～

➤ 健診センター

- ・今号に掲載した記事の通り、各種健診を行っています
- ・ご予約についてはお電話または受付窓口までお気軽にお問い合わせください
☎ 0567(96)2000(代表)

➤ 介護老人保健施設かにえ

- ・お電話または受付窓口で、お気軽にご相談ください

☎ 0567(96)7001(代表)

➤ 居宅介護支援事業所かにえ

- ・お気軽にご相談ください

☎ 0567(96)7009(直通)



医療法人瑞頌会 尾張温泉かにえ病院
在宅療養総合支援センターかにえ



編集・発行：広報委員会 発行年月日：令和3年7月1日