

ほ、えみ

令和5年 74号



日体大SMG横浜だより

2023プレナスなでしこリーグ1部が開幕し日体大SMG横浜も3月18日(土)保土ヶ谷公園サッカー場に愛媛FCレディースを迎え開幕戦を戦いました。



日体大SMG横浜は前半4点を上げ有利に試合を進め4対1で見事勝利を収め幸先の良いスタートを切りました！！

三医会の所属する新富士病院グループは今シーズンも様々な形で選手の活躍をサポートをしていきたいと思ひます。

また**5月20日(土)**に保土ヶ谷公園サッカー場で行われる試合を**スペシャルマッチデー**としてコラボレーションを行います。様々なイベントを企画し皆様とゲームを盛り上げていきたいと思ひます。



ミートドリア

🍴 材料 (1人分) 489 kcal
🍽️ 157円

材 料	
精白米	80g
冷凍バター	1g
食塩	0.5g
ターメリック	1g
ホワイトソース	80g
牛乳	10g
豚ひき肉	15g
玉葱	20g
人参	10g
ホールトマト缶	10g
トマトピューレ	1g
ウスターソース	1g
ピザ用チーズ	10g
(付け合わせ)	
サニーレタス	15g
かいわれ大根	8g
人参	8g
ぶどう酒	10g
食酢	7.5g
砂糖	3g

- つくりかた
- ① ホワイトソースを牛乳で伸ばしチキンコンソメで味をととのえる。
 - ② 豚ひき肉と玉ねぎを軽く炒め、つぶしたトマト缶を入れ煮詰める。トマトピューレ、ウスターソースで味を整える。
 - ③ 御飯はターメリックを入れ、1.2倍の水分量で炊飯する。
 - ④ パットに御飯を敷き、その上にホワイトソース、ミートソースの順番に重ねていき最後にピザ用チーズをちらす。
 - ⑤ 余熱しておいたオーブンで230℃、10分焼いて出来上がり。お好みでパセリをふってください。



栄養メモ

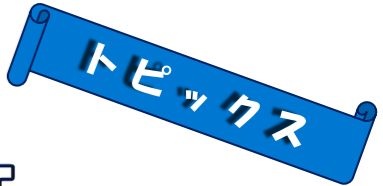
ドリアとグラタンとリゾット・・・見た目はほぼ同じで正直似ていますが、違いを簡単に説明すると・・・

- ・ドリア：ピラフの上にホワイトソースやミートソースをのせてオーブンで焼いたもの
- ・グラタン：シーフード、肉類、麺類、野菜などをホワイトソースで合わせて、パン粉やチーズをのせて焦げ目がつくまで焼いたもの
- ・リゾット：イタリアの雑炊となります。

ドリアは炭水化物、脂質を多く含むため高カロリーな食品ですが、**豚肉**にはタンパク質やビタミンB1が豊富で、**ビタミンB1**には御飯やパンなどの糖質を体内で燃やし、エネルギーへ変える働きがあり、心身を活性化させ健康な状態を保つ効果があります。他にも、**牛乳**にはタンパク質やカルシウムが豊富に含まれていますし、**チーズ**にもタンパク質、カルシウム、ビタミンが豊富に含まれています。

ドリアは横浜のホテルニューグラントに勤務していたスイス人のサリーワイルさんが考案した日本の料理だそうですよ！

- 鶴川記念病院 ナビダイヤルのご案内
- 上質な睡眠をとろう！ ● メディカルアロマ
- 令和5年度 鶴川記念病院 外来担当医一覧
- 日体大SMG横浜だより ● 健康レシピ ● 編集後記



📞 鶴川記念病院 ナビダイヤルのご案内 📞

鶴川記念病院ではお電話でお問合せいただいた際の利便性向上のため、代表電話番号をナビダイヤルに変更しました。

音声案内に従って下記の番号ボタンを押していただくと、担当者とお話しいただけます。

- ① 外来受診に関するお問合せ ② 入院のご相談、医療相談員へのお問合せ
③ 健康診断に関するお問合せ ④ 総務課へのお問合せ ⑤ その他のお問合せ

鶴川記念病院 ナビダイヤル：0570-011-347

編集後記

新しい年度を迎え、長かったコロナ禍も新しい局面を迎えつつあります。ご心配される方も多いとは思いますが、当法人では引続き安心して外来受診をしていただいたり、入院生活をお送りいただけるよう環境整備に努めてまいります。



🖋️ 広報委員 (お問い合わせは 044-987-1312 まで)

☀️ 医療法人社団 三医会 ☀️



鶴川記念病院【ナビダイヤル】
鶴川リハビリテーション病院



TEL:0570-011-347
TEL:044-988-2322



デイサービス三輪
ナーシングケアホーム 長沢ひまわり

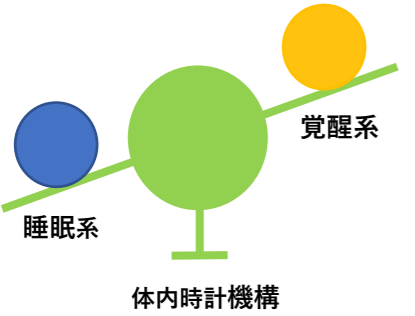


TEL:044-980-3939
TEL:044-987-9716

上質な睡眠をとろう！

厳しい寒さもやわらぎ、春光うらかな季節となりましたが、皆さんは夜間しっかり眠れていますか？「春眠暁を覚えず…」という有名な漢詩にもあるよう、昔から春先には多くの方が眠気を感じるようです。環境の変化、花粉や大気汚染などのアレルギー症状、激しい寒暖差などに加え、眠りを調節する体内時計機構が大きく関係しています。今回はこの体内時計機構に焦点を当て、自分でできる対処法を簡単にご紹介します。ぜひ、睡眠の質を上げて、快適な春の朝を迎えましょう！

これが大事！！上質な睡眠のためのポイント



生活リズムを整える

- ・ 休日も毎日同じ時間に起きる。
- ・ 朝起きたら太陽光を浴び適度な運動をする。
- ・ 昼寝は20分以内。15時以降は控える。
- ・ 眠る直前に寝室へいく。
⇒ 布団の中で眠れない状態が長いと緊張や焦りに繋がり悪循環に。15分以上たっても眠れない時は布団や寝室から出てリラックスしましょう。

五露>コーヒー>紅茶の順でカフェインが多いと言われているよ！

リラクセスのコツを身に付ける

- ・ 入浴、運動で体を温める。(就寝2時間前頃の入浴が効果的)
- ・ 寝る前のブルーライトは控え、好きな音楽、香りでリラックスを。
- ・ 午後のカフェイン、寝酒を控える。
⇒ カフェインは就寝4～5時間前から控えましょう。寝酒はトイレの回数を増やし、睡眠の質を下げます。



上手に睡眠をとるためにはこのバランスを目指そう！

メディカルアロマ

アロマテラピーとは

芳香植物（良い香りのする植物）が生み出す精油を心身の健康と美しさを保つために役立つ療法のことです。

精油とは

芳香植物から抽出した、芳香分子（香りのつぶ）の集合体です。植物によって芳香分子の含まれる部分は異なります。「水蒸気蒸留法」シナモン（樹皮）・ラベンダー（花穂）ローズ（花）など様々「圧搾法」オレンジ（果皮）主に柑橘系の果物より抽出

デイサービスにてメディカルアロマ講座を行っています。開催回数を増やしていきますので是非ご参加ください。



アロマテラピーの効果

- (鼻から)**
 - ・ 良い香り・心地よさ→脳へ伝わり体の調子を整える
 - ・ 呼吸器（肺）に伝わり、血管から全身に作用します
- (皮膚から)**
 - ・ 皮膚から吸収されて、血管から全身に作用します
 - ・ 塗った部分に作用します（かゆみや炎症をやわらげたりします）
- ラベンダー+オレンジの香り**
安眠作用があり夜使用することでぐっすりとお休みなれ、生活リズムを整えることで、認知症の予防にもなるとTVでも紹介されました
- ローズマリー&レモンの香り**
ローズマリーやレモンの香りは、朝、すっきり目覚めさせてくれて、記憶力や認知度アップにも最適です。昼の活動力を高め、記憶力にも良いので認知症予防になるとTVで紹介されました。

鶴川記念病院 外来担当医一覧

受付時間 8:30～11:45 (診療開始 9:00)
13:30～16:45 (診療開始 14:00)

診療科目	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	くさかど 草鹿砥	平田	松本	木田 小池	松本	杉山
	リハビリテーション科	-	笠井	-	-	整形 軽辺	-
	小児科	小野	小野	小野	小野	小野	小野
午後	健診	船津 婦人科 洞下	-	川村 内視鏡 中本	丁 内視鏡 横山	山内	婦人科 島形 (第3土曜)
	内科	船津 鈴木	近藤 杉原	岸 新井	樋川	山内	-
	リハビリテーション科	-	-	-	-	整形 軽辺	-
午後	小児科	小野	小野	升森	ワクチン・健診 要予約	鈴木	ワクチン 要予約
	健診	-	婦人科 津田	-	マンモ 横山	-	-

※赤字は女性医師

循環器内科 内科一般 月 船津 到 水 金 松本 直樹 水 岸 良示 木 木田 圭亮 金 山内 彰人 リハビリテーション科 火 笠井 史人 金 軽辺 朋子 (整形専門)	内科一般 木 小池 淳樹 小児科 小野 朋洋 水 升森 智香子 金 鈴木 真波	呼吸器内科 内科一般 月 草鹿砥 るい 火 平田 健人 水 新井 基央 木 樋川 志織 婦人科検診 月 洞下 由記 火 津田 千春 土 島形 晶子	糖尿病 内科一般 火 近藤 朗彦 代謝内分泌 内科一般 土 杉山 美奈子	神経内科 内科一般 月 鈴木 孝昭 火 杉原 浩
--	---	---	--	--



■リハビリ室受付時間 ・外来リハビリテーション 8:30～11:30, 13:30～16:30
・マッサージ 8:30～11:00, 13:45～16:30
■お問合せ先：0570-011-347 (たぐやル) ☎ 外来診療(①をプッシュ)・健康診断(③をプッシュ)