

ほ、えみ

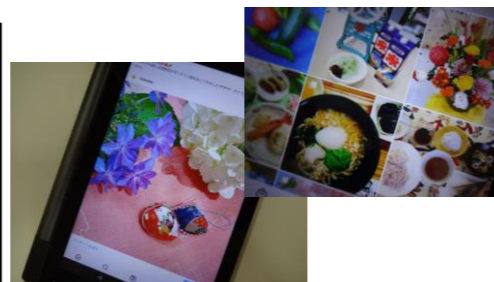
令和5年 75号

デイサービス三輪だより

Instagramのご紹介

デイサービス三輪では2018年2月28日にInstagramを開業し、日常の様子や年間行事の敬老会など様々な写真をアップしています。

特に月1回のイベント食は季節の食材をたっぷり使い、彩も良いので毎回とても好評です。是非デイサービス三輪のInstagramをチェックしてみてください。



そしてこれからも続々と更新してまいりますので、よかったらいいね♡とフォロー宜しくお願い致します！



miwaday



Follow me



鯖と鶏照のバケット



材 料

<鯖バケット>	
バケット	1/6カット
鯖	40g
レモン果汁	1g
レタス	1枚
新玉葱	8g
赤パプリカ	5g
黄パプリカ	5g
食塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	少々
<鶏照のバケット>	
バケット	1/6カット
薄力粉	少々
鶏もも肉	50g
醤油	4g
砂糖	2g
料理酒	1g
みりん	1g
キャベツ	20g
マヨネーズ	8g
辛子	1g

つくりかた

- <鯖のバケット>**
- ①新玉ねぎを薄くスライスし水にさらす。
 - ②パプリカも薄くスライスする。レタスは一口大にちぎる。
 - ③鯖に塩、胡椒しオリーブオイルをかけて焼く。鯖が焼けたらレモン果汁をかける。
 - ④バケットをトースターで2分程焼く。
 - ⑤焼けたバケットの側面に切り込みを入れ、レタス、新玉ねぎ、鯖、パプリカの順に挟んだら鯖のバケットの完成。
- <鶏照のバケット>**
- ①キャベツを千切りにします。
 - ②鶏もも肉に薄力粉をまぶし、焼きます。Aを入れ照焼にします。
 - ③マヨネーズと辛子を和えておきます。
 - ④バケットをトースターで2分程焼きます。
 - ⑤焼けたバケットの上から切り込みを入れキャベツ、辛子マヨ、鶏照の順に挟んだら鶏照のバケットの完成。

栄養メモ

鯖は・・・
DHAやEPAに代表されるオメガ3系高度不飽和脂肪酸を豊富に含んでおり、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす一方、善玉コレステロールを増やす働きがあります。動脈硬化の予防、改善や高血圧などの生活習慣病から私たちの身体を守ってくれます。

鶏肉は・・・
良質なたんぱく源であり、ビタミンB群も豊富です。消化吸収が良く、胃腸の調子が悪い時でも食べることができます。美容・アンチエイジング効果も高いので女性にオススメですし、お付き合いの味方となる食材です。日頃から無理なく取り入れると良いでしょう。

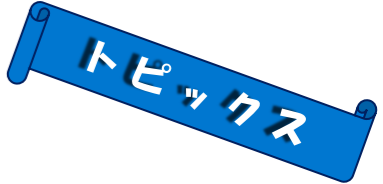
<フランスパン豆知識>
バケットはフランスパンの種類の一つで長さが70~80cm、重さが300~400g程度で細長く塩味があることが特徴です。日本語で「杖」という意味があります。

材料 (1人分) 397kcal

181円



- ドライビングシミュレーターについて
- 鶴川リハビリテーション病院回復期病棟について
- 日体大SMG便り
- デイサービス三輪だより
- 健康レシピ
- 編集後記



編集後記

コロナが5類となり、皆様の生活はどう変化されましたでしょうか。当法人では、地域の皆様が安心して生活が送れるように外来受診、入院治療や在宅療養に尽力し支えられるよう、職員一同努力してまいります。

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



健康診断
トップページ
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

LINE@

鶴川記念病院
公式アカウント



当院のリハビリ室に「自動車運転評価」に使用する「ドライビングシミュレーター」が導入されました！

3つのモニターに道路の正面や側面も状況が映し出され、状況に応じたハンドル・アクセル操作が可能か？反応課題への反応速度は適切か？色々なモードがあり、**自動車運転に関する評価やトレーニング**が行えます。

脳卒中など脳の疾患になった場合は、免許センターでの自動車運転評価が必要となります。このシミュレーターを使用することで、退院して免許センターへ行く前のある程度の評価やトレーニングが行えます。今まで使用していたSDSA（脳卒中ドライバーのスクリーニング評価 日本版）などの結果と併せて評価していきます。



※注意※
当院のドライビングシミュレーターは入院患者様専用です。自動車運転のみでの外来受診は受け付けていません。

鶴川リハビリテーション病院回復期病棟増床について

鶴川リハビリテーション病院 院長
新井 基央

令和元年に回復期病棟を開棟しましたが、近年のリハビリ治療に対する需要と期待が高まった事を踏まえ、本年6月より当院の回復期リハビリテーション病棟を60床に増床させていただき運びとなりました。

コロナウイルスが蔓延していた昨今では、感染された患者様がリハビリ目的で入院してこられることも非常に多かったです。今年に入り感染も徐々に落ち着き、平常な生活が戻りつつあるとは思われます。今まで制限されていた外出や旅行に行かれる方も増えてくる中で、脳卒中や転倒による骨折等の疾病を罹患される可能性も同時に高まって参ります。我々、鶴川リハビリテーション病院スタッフ一同は突然の病気で長期入院・手術を受けられ身体機能が低下してしまった患者様を一日でも早く、住み慣れた地域にお戻りいただけるお手伝いをさせていただきたいと考えております。

当院の回復期リハビリテーション病棟では、ご自宅へ退院するのに不安を感じている患者様とご家族様のサポートも同時にさせていただきながら、ご自宅へ退院される喜びと安心と一緒に感じられる様に誠心誠意を込め、リハビリ治療を行わせていただきたいと思います。お困りの際には当院に是非ご相談ください。宜しくお願いたします。



日体大SMG横浜便り

大玉選手、日本陸上選手権準優勝

6/10（土）、6/11（日）に秋田県営陸上競技場で**第107回日本陸上競技選手権大会・混成競技**が行われました。本大会に出場した、鶴川記念病院の健診部に所属する大玉華鈴選手が女子七種競技で準優勝しました。



初日、最も得意とする走高跳で、自己ベストタイとなる1m78に成功。砲丸投では、自己記録を47cmも更新する13m59をマークしました。

競技が進むごとに順位が入れ替わる激しい戦いの中、最終種目の直前では1位にいた大玉選手でしたが、最後の800mで2位の選手がわずかに上回り、惜しくも準優勝となりました。

今大会の結果を受けて、今年7/12（水）から7/16（日）にタイのバンコクで開催される、**バンコク2023アジア陸上競技選手権大会の日本代表選手として選出されました。**

これからも活躍していく大玉選手からますます目が離せません！



日体大SMG横浜とは

総合型地域スポーツクラブを目指す組織で、なでしこ1部リーグに所属する女子サッカー部と、陸上競技女子七種競技の大玉選手からなります。なおSMGとは、三医会が所属している新富士病院グループ(Shin-fuji Medical Group)の頭文字です。