

ほ、えみ

令和6年 77号

ひまわり保育室
児童共同作品



デイサービス三輪だより

～デイサービス三輪スタッフに聞きました！～

1 海鮮御膳

11月の涼しい時期しか食べられない海鮮御膳は本当にお勧め！「美味しい」の一言です。



2 敬老会特製弁当

旬の食材を取り入れ、色もよし味もよし値段もよしの絶品ランチでした。



2023年度イベントランチ ベスト3

3 手打ちうどん

朝からこねて作る手打ちうどんはもちもちで1回食べたらずみつきです。



食べる鯖サラダ

材料 (1人分) 307kcal
180円



材 料	
鯖	80g
水菜	10g
スナップエンドウ	10g
赤パプリカ	10g
ブロッコリー	15g
グリーンカール	20g
プロセスチーズ	18g
オリーブオイル	10g
レモン果汁	8g
食塩	0.3g
黒コショウ	少々

- つくりかた
- 鯖を塩焼にし、一口大にほぐす。
 - 筋を取ったスナップエンドウとブロッコリーを茹でる。
 - パプリカは種をとり半分は薄くスライス、グリーンカール、水菜は一口大に切り、水で洗う。
 - 器に野菜を敷き、鯖とチーズを上に乗せる。
 - 調味料を合わせ、サラダの上からかける。



さばをこんがり焼いてカリッと感が美味しさの秘訣。塩を振ってしばらく置くと、臭みが抜けます。

パプリカなどの緑黄色野菜には抗酸化作用のあるビタミンEやβ-カロテンがたっぷり！鯖に含まれるEPA、DHAは酸化しやすい栄養素なので、一緒に食べることで、無駄なく栄養素を吸収できます。

栄養メモ

焼き鯖にはたくさんの栄養効果がありますが代表的なものを紹介します。

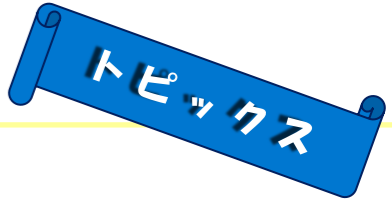
- 免疫力アップ**
偏った食生活や、加齢、冷え、ストレスなどが原因で免疫力が低下してしまうと、風邪やインフルエンザなどのウイルス感染や食中毒などの細菌感染を起こしやすくなってしまいます。焼き鯖に含まれているタンパク質は白血球などの免疫細胞や、免疫に関わる酵素の材料となり免疫力をアップする効果があります。
- がん予防**
焼き鯖にはがん細胞の増殖や転移の抑制、体の細胞をがん細胞へと変化させるように促す活性酸素を対外へと排泄する働きがあるDHAやEPAと、活性酸素を除去、抑制する働きがあるビタミンC、E、セレンなどが含まれ、がん予防の効果が期待できます。
- 認知症の予防**
鯖に多く含まれるDHAは、脳の構成成分であり、記憶力、判断力の向上に繋がることから、認知症の予防に効果が期待されます。また、鯖にはEPAも多く含まれ、EPAには血管を拡張して血行を促進する作用があります。これにより生活習慣病の予防に繋がり、結果として認知症の予防になると言われています。



医療法人社団三医会
船津理事長よりご挨拶



感染症の猛威が続いておりますが、「withコロナ」をどう乗り越えるか今年のテーマとしておりました。本年も引き続き当院で患者様に安心して生活ができるような取り組みを考えて行動してまいります。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



- 鶴川リハビリテーション病院 医師紹介
- 回復期病棟リハビリスタッフ紹介
- 日体大SMG便り
- デイサービス三輪だより
- 健康レシピ
- 船津理事長より新年のご挨拶
- 編集後記

編集後記

新年あけましておめでとうございます。コロナに限らず様々な感染症の流行があり、とある大学病院の報告で自己予防の重要性が発信されておりました。皆様におかれましては日々の健康管理を大切にしてください。安全・安心な生活が送れますよう祈願し新年のご挨拶とさせていただきます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

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
ホームページ



鶴川リハビリテーション病院
ホームページ



健康診断
トップページ



アクセス
バス時刻表



LINE@
鶴川記念病院
公式アカウント

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



鶴川リハビリテーション病院 手島 啓幾

皆様、こんにちは。私はこれまで10年以上にわたり、脳神経外科医として活動してまいりましたが、最近ではこのリハビリ病院での勤務に転身いたしました。こちらでは、患者様の健康と生活の向上に専念しております。

長らくの脳神経外科医としての経験を通じ、患者様の回復と健康維持に対する熱意を深めてまいりました。しかし、リハビリテーションの重要性を感じ、個別の患者様のニーズに合わせたケアを提供できるこちらの病院でのキャリアを選択いたしました。

当院では、信頼関係を築くことを重視し、患者様の笑顔と健康をサポートしております。同僚と協力し、最新の医療情報を学びつつ、患者様が自立した生活に戻るお手伝いをさせていただいております。

皆様と共に、健康で幸せな日々を築くことが私の使命であり、光栄でございます。新たな職場での挑戦を受け入れ、多くの方々に希望とほほえみをお届けできることを楽しみにしております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

回復期リハビリテーション病棟のスタッフ紹介

回復期リハビリ病棟で勤務する療法士に聞きました。
「リハビリをする時に心掛けている事は何ですか？」

理学療法士 津田さん

リハビリをするにあたって、患者様の要望や生活に必要な動作を考え、患者様に合った内容のリハビリを行うように心掛けています。



言語聴覚士 岡田さん

いつも患者様の気持ちに寄り添うことを心掛けて言語や嚥下のリハビリをしています。患者様にとって心強い存在になれるよう努力していきたいです。



患者様が大切にしている作業や、興味・関心のある活動を再獲得し、その方らしい生活を送れるように日常生活動作や応用動作練習を行っています。



作業療法士 野沢さん

当院回リハ病棟の自宅復帰率は**95.1%**です！
(令和5年11月30日時点・直近6ヶ月)



日体大SMG横浜便り

今回は当院の院内健診部に所属し、陸上混成競技の選手の大玉華鈴選手に、昨年を振り返ってみての感想や今年の抱負について取材しました。



Q1.令和5年を終えての感想を聞かせてください。

今年も日本一にはまた一步及ばずでしたが、日本代表としてアジアの試合につき二つ出場でき、とてもいい経験になりました。世界との壁を感じる部分もありましたが、それ以上にもっとこの舞台で活躍したいという気持ちが高まりました。今年は大きく成長できた一年になったと思います。

Q2.一番印象に残っていることを教えてください。

一番印象に残っていることはアジア大会です。今までにない大きな会場と声援、そして360度3階席まで観客で埋め尽くされている試合は初めてで、とてもワクワクしました。もちろん緊張もしましたが、それよりもこの舞台で試合することがとても楽しかったです。

Q3.最近ハマっていることはありますか。

YouTubeを見ることです。買い物をする際も好きなYoutuberの購入品紹介を参考にしています。また、家にいるときは常に動画を流しながら家事など色々なことをしています。



Q4.来年の抱負を聞かせてください。

来年こそ日本人初6000点を超えて日本一になりたいと思います。そして世界大会に出場できるように、頑張っていきたいと思います。

当院一階の待合室にて、昨年9月末に開催されたアジア大会の様子を放映しております。また、実物のメダルや賞状も掲示しておりますので、ぜひご覧ください。これからも応援よろしくお願いいたします！！



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。