

ひだまり

迎春

◎5階療養病棟

レクリエーション

INDEX

- P.2 Message
- P.3 5階療養病棟
- P.4 自然災害への備え
人間ドックのご案内
- P.5 快適ライフ
- 裏表紙 数独
旬の食材

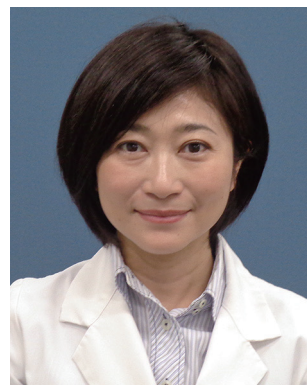


ひだまりWEBページ
バックナンバーも
ご覧になれます

ごあいさつ

高浜豊田病院

薬剤科 杉浦 友美



謹んで新年のご挨拶を申し上げます



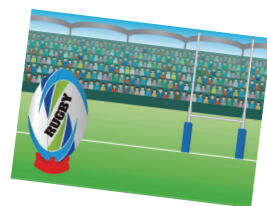
2024年4月より高浜豊田病院へ配属となり、診療技術室薬剤科リーダーを拝命いたしました杉浦友美と申します。高浜豊田病院の一員として地域医療に貢献できるよう尽力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、私ごとではありますが、去年はスポーツ観戦の機会が度々あり、例年以上に様々なスポーツを観戦しました。

プレーや選手に関する話題で生まれる周囲との交流、選手たちの競技に対する真剣で真摯な姿勢や、観客の力強い応援に応える選手のプレーに感動を覚える場面もあり、楽しく充実した時間を過ごすことができました。

明治安田厚生事業団 体力医学研究所が行ったスポーツ観戦に関する最近の研究では、現地観戦、テレビ等のメディア観戦いずれにおいてもスポーツ観戦の頻度が高いほど1年後のメンタルヘルスや生活習慣が良好であるという結果が示されました。ただし、メディア観戦が多い方では肥満や生活習慣病のリスクが伴うようです。(カウチポテト族の習慣がある場合は当然リスクが高くなるでしょう)

お正月は様々なスポーツ中継がメディアで行われます。食べすぎに注意する必要がありますが、温かい室内でテレビ観戦もいいですね。もちろん、現地で観戦して応援団の応援や迫力あるプレーを实际目にするのも盛り上がります。みなさんもスポーツ観戦を楽しんでみてはいかがでしょうか。



当院は療養病床・障害病床・地域包括ケア病床を有しており、さまざまな状態の患者さんが入院されています。5階病棟は療養病床で、高齢の患者さんが多く入院されています。面会や外出が制限されているなか、入院生活がすこしでも明るく健やかに過ごしていただけるように各病棟でレクリエーションを計画し実施しています。

高齢者が行うレクリエーションの目的・効果

- 運動不足の解消
- 認知能力への刺激
- 気分転換
- 他者とのコミュニケーション
- 身体機能の維持・向上



加齢とともに、筋力や認知機能が低下します。レクリエーションは、その低下を和らげたり残された機能の維持、向上につなげたりする効果があります。また、ストレス発散や気分の安定を図ることもできます。

5階のレクリエーション内容

【全身を動かすレクリエーション】

- テレビラジオ体操
- タオル体操
- バランスボール
- 微振動



【身体の一部、頭を使うレクリエーション】

- 季節の壁紙づくり
- 計算・塗り絵・折り紙



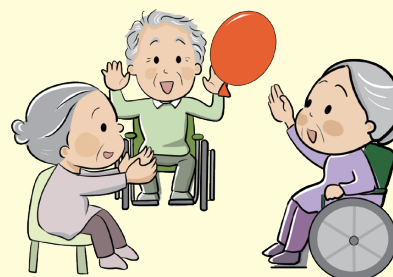
【鑑賞・ケアのレクリエーション】

- 音楽鑑賞
- 時代劇鑑賞
- ハンドケア・手浴・足浴

【チームを組んで楽しめるレクリエーション】

- 風船バレー
- ペットボトルボーリングゲーム
- ボール投げゲーム
- 爆弾ゲーム

レクリエーションを楽しんでもらうため、安全に配慮しつつスタッフも患者さんと一緒に楽しめるように行っています。



5階病棟のデイルームには、患者さんと一緒に制作した季節の壁紙が展示してありますので面会で来院した際は是非ご覧ください。また、体操・塗り絵・折り紙などご自宅でも実施しやすいものがありますので、生活の中でレクリエーションを取り入れてみてはいかがでしょうか。



▲紅葉

◀クリスマス

自然災害への備え 第2回



集中豪雨や地震など、体験したことのない災害に誰もが慌ててしまいます。避難が遅れることや、生活ができなくなることが無いように日頃から備えておきましょう。落ち着いて行動するためにどんな備えが必要か、4回に渡りご紹介いたします。今回は2回目です。

家族との連絡手段を確認しておく

電話回線のトラブルなどが起きた時、以下のような手段でお互いに安否を伝える手段を確認しておくことで安心して行動ができます。



避難先や集合場所を
決めておく

災害時伝言ダイヤル(171)を
使うことを共有しておく

玄関にメモ用紙を用意し
行き先を伝言する

電話やインターネットが使えない環境でも、伝言の方法を決めておけば安否を確認することができます。この機会にご家族と話しあってみてはいかがでしょうか。

事務部 神谷武



人間ドックのご案内

35歳を過ぎたら→生活習慣病年齢
年に一度は人間ドックを受けましょう!



健診センター

検診日 月曜日～金曜日および第1・3土曜日(祝日、病院指定休日は除く)
※毎週木曜日は「レディースデー」としてすべての予約を女性のみ限定しております。

時間 午前8時30分から受付を行い、おおむね午前中に終了いたします。

申込方法 お電話または窓口にお越しいただき、ご予約をお取りいたします。

☎0566-52-8660 (健診センター直通)

コース 半日ドック：Bコース(25,300円)、Dコース(36,300円)
協会けんぽ：生活習慣病予防健診(5,282円)
高浜市委託健診：総合検診(12,000円)、成人ドック(6,000円)

検診結果 後日、人間ドック成績表を送付いたします。
なお、精密検査(2次検査)が必要な場合は、その旨もご案内いたします。



LINE
予約→

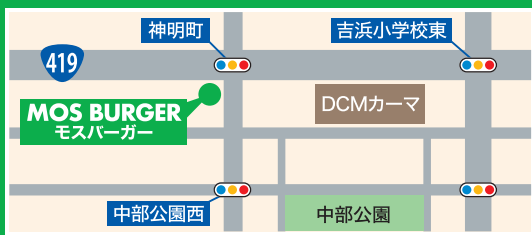
※その他
企業健診
なども行って
おります。



お食事券のご案内

モスバーガー三河高浜店

高浜市湯山町2丁目5-13 TEL 0566-52-9188



高浜豊田病院では、人間ドックを受診された方へお食事券をご用意しております。お食事券の提携先店舗は健康志向・安心安全に定評のあるモスバーガーです。ぜひ皆さまも、受診いただきご利用ください。
※健康診断のコース内容によりお渡ししていない場合がございます。

9:00~11:00 (土・日・祝 8:00~)

A イートインのみ



スタートプレート
セット

B



モーニングドック
セット

C



チキンバーガー
+ドリンク

11:00~24:00

C



チキンバーガー
+ドリンク

D



チーズバーガー
+ドリンク

ドリンク一覧

ウーロン茶・
コーラ・
メロンソーダ・
ジンジャーエール・
アイスコーヒー・
アイ스티ー・
ブレンドコーヒー・
紅茶

※ご注文時に「お食事引換券」をご提示ください。
ドライブスルーをご利用のお客様は、
ご注文時に「高浜豊田病院健診食事券使用」とお伝えください。



快適ライフ



ピンクリボンデー

毎年10月はピンクリボン月間と呼ばれ、全国各地で乳がんの正しい知識を広め、早期発見・早期治療の大切さを伝える月間です。日本でも東京タワーやレインボーブリッジ、名古屋のテレビ塔やオアシス21でピンク色のライトアップを見たことがある方もいるのではないのでしょうか。

乳がんは、今では9人に1人がかかり、早期に治療を行えば9割は治るがんと言われています。また、自分で発見できる数少ないがんです。

当院では毎年10月第3日曜日を「ピンクリボンデー」として日曜日にマンモグラフィ検診を行っています。平日に健康診断を受けることができない方々には、毎年この日の健診が好評です。例年はマンモグラフィのみ実施していましたが、多くの方からのご要望にお応えし、今年は乳腺超音波と骨密度の検査も行えるようにいたしました。

乳腺超音波は、非常に人気が高い検査です。マンモグラフィと同日に行うことで総合的な判定ができ、乳がん発見率が約1.5倍高くなると言われています。

骨密度は閉経前後で大きく変化し、骨密度の低い方は骨粗しょう症により骨折の危険性が高くなります。まずは、現在の骨密度を知ることが骨の健康維持のスタートです。受けたことのない方、受けてから数年経過している方は、是非ご検討ください。

今年のピンクリボンデーでは予定数を大幅に超えるお申込みをいただき好評を得ました。来年も引き続きピンクリボン活動を行い、皆さまのご期待にお応えできる環境作りに努めてまいります。

診療技術室 放射線技術科 森佐知子

出典：国立がん研究センター がん情報サービス「登録・統計」



あしがき



あけましておめでとうございます
本年も皆様にとって良い1年となるように
祈念しております。

寒い時期が続きますが、皆様におかれましては
どうぞご自愛ください。



事務部 伊藤裕太

《数独の解答》

9	1	7	6	5	3	8	2	4
5	4	3	2	1	8	9	6	7
8	6	2	7	4	9	1	3	5
4	9	8	3	2	5	7	1	6
7	2	5	1	6	4	3	9	8
6	3	1	9	8	7	4	5	2
2	7	6	4	3	1	5	8	9
1	8	4	5	9	6	2	7	3
3	5	9	8	7	2	6	4	1

頭				2		
の	1	数独			7	
体					8	
操			6		5	

《数独のルール》

数独は9×9のマスに「1～9」までの数字を入れるゲームです。ただし数字は、①②③のルールを守って入れてください。

- ①縦の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ②横の列(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。
- ③太線で区切られた3×3のブロック(9マス)で同じ数字が被ってはいけません。

●例題をルールにしたがって解いてみましょう●

- ①まずは、黄色で塗った、3×3のブロックを見てみましょう。空いているA・B・C・D・Eのマスには、残りの数字2・3・4・6・8が入りますが、A・B・C・Dは上のマスや右のマスに「2」があるので、Eのマスに「2」が入ります。
- ②また、Eのマスに「2」が入ったことで、B・C・Dは右のマスに「4」があるので、AまたはEのマスに入る可能性のあった「4」がAのマスに入ります。
- ③次に、ピンクで塗った、縦の列を見てみましょう。空いているF・G・H・Iのマスには、残りの数字1・3・6・8が入りますが、G・H・Iには同じ3×3のブロックの中に「3」があるので、Fのマスに「3」が入ります。
- ④このように、分かる数字からマスを埋めていくと、その数字が次のヒントになり、徐々に問題が解けていきます。

●例題

			7		1	6		
8	2		F					
		7	9	5				
5	A	1	2	7				
B	C	D	4				2	
7	9	E	5					3
6			G		2		4	
9			H	3		7		
	5		I			3		9

問題

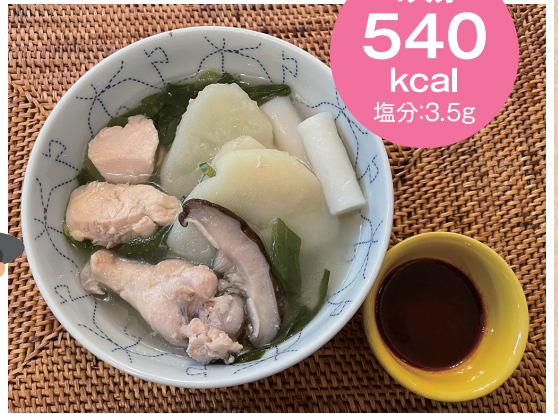
	1	7				8	2	
5	4		2	1	8	9		
8	6	2	7		9		3	5
4			3		5			6
7								
6	3		9	8			5	
		6	4	3				9
			5			2	7	
					2			1

※解答は5ページに掲載しています。

旬の食材 美味しく食べて健康に

鶏むね肉のタッカンマリ

寒い冬にぴったりの韓国鍋タッカンマリをご紹介します。日本の鶏の水炊きに似ており、本場韓国では鶏一匹を大量のにんにくと煮込みます。夏は夏バテ防止の滋養食、冬は体をあたためる鍋として人気の料理です。今回のレシピで使用する鶏むね肉は高たんぱく・低脂肪で抗酸化作用や疲労回復効果があるとされています。辛いもの好きな方はタレをかけてお召し上がりください。



1人分
540 kcal
塩分:3.5g

作り方

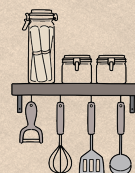
- ① 鶏むね肉は一口大、じゃがいもは1cmぐらいの輪切り、長ねぎの白い部分は輪切り、しいたけは薄切り、玉ねぎはくし形切りで食べやすい大きさに切っておく。長ねぎの葉、にらも食べやすい大きさに刻んでおく。
- ② 鍋に鶏むね肉、手羽元、玉ねぎ、長ねぎ(白い部分)、水を入れて、酒、しょうが、にんにく、黒こしょうを加え、玉ねぎが透明になるぐらいまで、中火で15分ほど煮込む。
- ③ ②の鍋を一度濾し、スープと鶏肉のみ残しておく。
- ④ ③の鍋をきれいにし(濾したスープをタレ調味料用にとってから)③で残した鶏とスープにじゃがいもとしいたけ、トッポッキ、塩、鶏がらスープの素を加えてじゃがいもが軟らかくなるぐらいまで煮込む。
- ⑤ 長ねぎの葉、にらを入れて、さっと煮込んで出来上がり!
- ⑥ タレの調味料をよく混ぜて、かけていただく。

材料/4~5人分

- | | | | |
|------------|------|----------|--------|
| 鶏むね肉 | 2枚 | 水 | 1.5L |
| 鶏手羽元 | 5本 | お酒 | 大さじ2 |
| じゃがいも | 3個 | 塩 | 大さじ1/2 |
| 長ねぎ | 1本 | 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| しいたけ | 2個 | 黒こしょう | 10粒 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | にんにく | 1粒 |
| 長ねぎの葉 | 1本分 | しょうが | 3片 |
| にら | 1/2束 | | |
| トッポッキ(韓国餅) | お好み量 | | |

【タレの調味料】

- | | |
|--------|--------|
| 鶏スープ | 大さじ3 |
| 粉とうがらし | 大さじ1.5 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |



管理栄養士 寺島彩香