



5病棟

節分

2月3日 節分 5病棟でも豆まきをしました。

赤鬼さんと青鬼さんを追い払おうと、患者さまはスタッフと一緒に「鬼は外！」と。しかし、なかには鬼さんと握手をされる患者さまもおられたりして、終始笑いの中で豆まきは幕を閉じました。どうか今年も5病棟に福がきますように(^_^)



「鬼は～外！ 福は～内！」
5病棟に赤鬼と青鬼がやってきました。

「鬼さん、鬼さん、豆ばはいよ～」
「豆はいくつ貰えますか～」

「ときめき鬼!(^^)！」
みんな懼れたらいいよ～」

健康増進課

健康増進課は、企業健診、特定健診、人間ドック、老人会・地域イベントへの参加などを介して地域の方々や、働く皆様の健康管理のお手伝いをさせて頂くことを主な業務としていますが、地域の保育園児、幼稚園児、小学生のディサービスとの交流や、まち探検の窓口として、また中学生に対しましては毎年、高齢者疑似体験学習・車椅子体験学習を実施しております。これからも地域の皆様との絆を深めて参ります。私たちを見かけたらどうぞ気軽に声かけて下さい！



小学生とディサービスの交流



つづき

さわだ

まえだ



中学生の高齢者疑似体験



地域イベントへの参加



小学生 まち探検



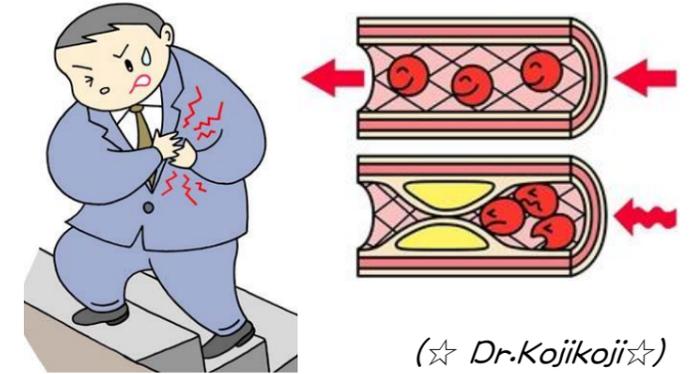
地域老人会への参加



動脈硬化

有名な内科医オスラー博士の言葉で「人は血管とともに老いる」という名言があります。血管には動脈と静脈があり、全身に酸素や栄養素を運搬する重要な役割を果たしているのが動脈です。動脈は年齢とともに老化して弾力がなくなったり、血管の内側にさまざまな物質が沈着して内腔が狭くなり血流が悪くなってつまりやすい状態になります。このような動脈の状態を動脈硬化と言い、さまざまな病気のもとになります。虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)、脳や頸部の血管に起きると脳血管疾患(脳梗塞、脳出血、脳血管性認知症)、腎臓の血管に起きると腎動脈硬化症による腎血管性高血圧や腎不全…。

いずれの病気も生命予後に大きく関わる重大な病気です。動脈硬化の進行には様々な原因があります。高血圧・高脂血症・糖尿病・喫煙・肥満・運動不足・ストレスなど、いずれも動脈硬化を進行させるリスクとして知られています。「最近血圧が高めだなあ…」「職場健診でコレステロールが高いと言われた」など心当たりのある方は、是非受診していただき動脈硬化の予防を始めませんか？



(☆ Dr.Kojikoji ☆)

ロコモコかおりんの健康レシピ

春の訪れを感じさせる陽気になってきましたね。春は野菜類がおいしくなる季節です。今回は春らしい色合いとヨーグルトを入れてさっぱりとした味わいのサラダを紹介します。

「グリーンピースと新じゃが芋のサラダ」です。今回は生のグリーンピースと新じゃが芋を使用しましたが、材料以外でも新たまねぎを入れたり、グリーンピースの代わりに空豆や枝豆などで作ってもおいしいですよ。

春を感じて
下さいね♪



『グリーンピースと新じゃが芋のサラダ』

【材料(4人分)】

- ・グリーンピース(さやを外した量) 100g
- ・新じゃが芋 150g
- ・ハム 2枚
- ・卵 1個
- ・酢 小さじ1杯(5cc)
- ・塩 小さじ1/3(約1.5g)
- ・こしょう 少々 お好みで
- ・マヨネーズ 大さじ3杯(約40g)
- ・ヨーグルト 大さじ2杯(約30g)

【作り方】

- ① 生のグリーンピースはさやを外して熱湯で3分ゆでたあと冷ます
- ② じゃが芋はコロコロ状に切って茹でる。竹串が刺さる程度にやわらかくなったらお湯を捨ててボールに入れ、半分くらいつぶす。酢と塩とこしょうを入れて混ぜ、冷ます。
- ③ ハムはじゃが芋の大きさと同じくらいに切る。卵はゆで卵にして大き目のみじん切りにする。
- ④ マヨネーズとヨーグルトを混ぜておく
- ⑤ じゃが芋の入ったボールにグリーンピース、ハム、茹で卵、④の調味料を入れて混ぜ合わせれば完成！

