



奉仕

今年度 二文字標語



私達は地域の皆様に密着した医療を
実践したいと考え、
いつも親切な医療とやさしい看護を
目指しております。

～病院理念～

1. ひかり輝く心身であれ
2. 患者さまの立場になって考えよ
3. 責任を持って行動せよ



ふたつよいこと さて ないものよ

副院長 北村 純

これは臨床心理学者で文化庁長官を務めた河合隼雄さんの著書「こころの処方箋」に出てくる言葉です。

つまり、なにかひとつよいことがあると、なにかひとつわるいことがあるとのことです。

たとえば、会社で一生懸命に仕事をしてようやく昇進したが、がんばりすぎて倒れたりすることがある。

宝くじに当たって喜んだが、その後、周囲との人間関係が悪くなったりすることがあるなどです。

世の中は、よいことづくめにならないように仕組まれているようです。このことを理解しないと、ぐちを言ったり、がっかりして、ふてくされたりすることもあるでしょう。

だが、このことは“ふたつわるいこともさてないものよ”と読み替えたりできるとのことです。

病気になって、不幸な気分になっても、生活習慣を改めてリハビリに取り組むことにより、長寿を全うできたりもします。

逆に、自分は健康だと過信し、不摂生を続けていたら、結局、急病に倒れたりすることもあるでしょう。

何事もほどほどに、よいもわるいも続くことはないと思えば、おだやかな気分になるでしょう。





「花粉症」対策！免疫力をアップする食材で体質改善を！

■基本は一日三食！

■主食／精白していない「玄米」や「全粒粉」

おすすめは玄米や全粒粉など精白していない穀物。白米や小麦粉よりもビタミン類を多く含んでいます。他にも五穀米や麦など。精白していないものは外皮や胚などが残っているので、食物繊維も豊富です。ビタミン類は免疫を調整する栄養素としてとても重要です。

■副菜／「緑黄色野菜」でビタミンCや鉄分補給

副菜のおすすめは緑黄色野菜やきのこ。

緑黄色野菜には抵抗力を高めるビタミンC、鼻や喉の粘膜を正常に保つカロテン、ビタミンB群を含みます。またきのこには、整腸作用のある食物繊維が豊富です。



<発酵食品と合わせてパワーアップ>

キムチ、納豆、味噌、塩麴

野菜たっぷりのお味噌汁や塩麴漬けなど、味噌や塩麴などの発酵調味料だけでなく素材自体が発酵しているキムチや納豆もよいです。

ちなみに玉葱・キャベツ・アスパラガス・大豆には、乳酸菌のエサになるオリゴ糖が含まれるので一緒に食べることで効果がアップします。



■主菜／魚のDHAやEPAが効果的

魚の油には、多価不飽和脂肪酸と呼ばれるDHAやEPAが多く含まれます。

旬の真鯛や鰯・秋刀魚・鰯・本マグロなどが一押し。えごま油、しそ油、あまに油などにも同じような機能があります。植物性油も、加熱せずに生の状態で食べることがポイント。お肉なら、豚肉やレバーをぜひ。豚肉にはビタミンB群が多く含まれるほか、レバーには免疫を調整するミネラルの亜鉛が多く含まれています。

花粉症予防レシピ

鯖のトマト煮

1人分238kcal

材料（4人分）



さば	1尾（600g）	オリーブオイル	大さじ2
ホールトマト缶	1缶	塩	小さじ1/2
玉ねぎみじん切り	1/2個分	こしょう	少々
にんにくみじん切り	少々	小麦粉	適量

作り方

- ① さばは3cmくらいの筒切りにして、内臓を取りよく洗う。水気をふき取り、塩、こしょうで下味をつけ小麦粉をまぶしオリーブオイルを熱したフライパンで焼き取り出しておく。
 - ② フライパンに残りのオリーブオイル、玉ねぎとにんにくのみじん切りを入れて弱火で炒める。
 - ③ ねぎがしんなりしてきたらホールトマトを加えて軽くつぶし、中火にし10分ほど煮込む。
 - ④ さばを戻して弱火で5分ほど煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
 - ⑤ 器に盛り、あればバジルを散らす。
- * さばの水煮缶を使用する場合は水気をしっかりきって加えましょう。



自宅で出来る予防運動シリーズX



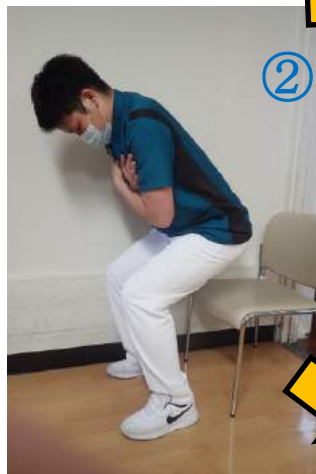
～簡単にできるスクワット方法～ リハビリテーション科

スクワットで鍛えられる筋肉部位は、主に大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋があります。脚の筋肉は起立や歩行に大変重要な筋肉です。今回は椅子を使った、効果的でより安全な方法を紹介します。

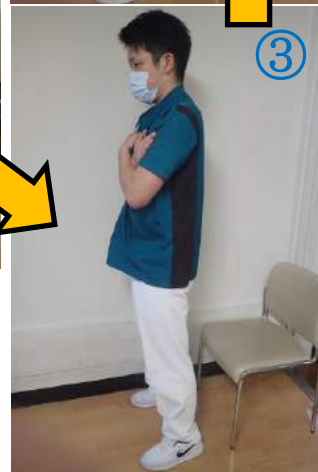
①足の裏全体がきちんと床につくように浅く椅子へ座り、背筋を伸ばし腕を胸の前で組みます。



②太ももに体重をのせるように上体を少し前に倒し、この姿勢をキープしゆっくりと膝を伸ばしながらお尻を持ち上げます。



③背筋をのばしたままお尻と膝を同時に伸ばしながら立ち上がります。



ポイント！

※座る際は③→①へ戻ります。立ち上がる時はゆっくり息を吐き、座る時はゆっくり息を吸いながら立ち座りとも4秒間かけて行ないます。回数は1セット10回を目安に、毎食ごとに行ないましょう。はじめは少しずつ、無理のないようにしましょう。

間違った方法



上体が起きてしまっている



上体が丸まってしまっている

外来診療担当表

2020年4月現在

	月	火	水	木	金	土
内科 1		金児・井田 (糖尿病代謝) ※	北川 ※ 第1.3.4 (内科)			
皮膚科					中山	
乳腺外来					宮原 (予約制)	伊勢日赤 (予約制) 第1.2.3.5
内科 2 (総合診療科)	北村	北村	北村		北村	伊勢日赤 (予約制) 第2.4 (肝臓内科)
小児科	園田			園田		園田 第2.3.4
内科 3 (呼吸循環器)	木下	木下	木下	木下	都島 ※ 月1回	玉田 (予約制) 第1.3.5 (心療)
内科 5		宮西	宮西	宮西	宮西	宮西 第1.3
内科 6		範江				
外科	三重ハートセンター (循環器) ※			鈴木 ※		
整形外科	前田	前田	前田		前田	
神経内科 1				※宇都宮 第2.4 中村 第1.3.5		
神経内科 2	山本 ※	山本 ※	山本 ※	山本 ※	村井	山本 ※
脳神経外科	堂本	堂本	村井		堂本	堂本
内科 (東洋医学・漢方鍼灸)	服部	西村	服部	服部	服部	服部 第2.4
婦人科・婦人内科			林 ※	林 ※	林 ※	
小児神経		※ 前澤 第3		西村		
形成外科						廣田 第1.3
泌尿器科						県立奈良医大
放射線科			三重大			
内視鏡						伊勢日赤 第1.3
特殊外来	堂本 (午後：リハビリ外来)		堂本	堂本 (午後：リハビリ外来)		

- ◆受付時間 8時00分から12時00分となります (整形外科受付は11時30分となります) ※予約優先
- ◆初診受付時間 8時00分から11時30分となります
- ◆診療時間 9:00~12:00
- ◆休診日 日曜 祝祭日 年末年始 (12/30日午後~1/3日) 担当医は変更になることもあります



伊勢慶友病院

介護医療院 (定員 40名)

4階医療療養病床40床を介護医療院に転換

介護
医療院
とは

長期的な医療と介護の両方を必要とする方に「日常的な医学管理」や「看取りやターミナルケア」などの「医療機能」と、「生活施設 (在宅)」としての機能を兼ね備え、安心して長期療養生活を送れる新しい介護施設です。

入所対象となる方：要介護1~5の介護認定を受けている状態の安定した方

*詳しい内容に関しては下記にお問い合わせ下さい。
TEL: 0596-22-1155 (担当内線714)

2020年5月1日 OPEN予定!

