

元気レシピ

トロピカルフルーツスムージー！



冷凍マンゴーを使うことで、冷たく仕上がります！

-材料-(4人分)

- ・マンゴー(冷凍) 180g
- ・バナナ 1本(100g)
- ・パイナップル 80g
- ・トマト 小1個(100g)
- ・ヨーグルト 100g
- ・豆乳 200g

ミキサーでなめらかになるまで混ぜて完成！

| | | | | | |
|-----|---------|-------|-------|-------|------|
| 1人分 | エネルギー | たんぱく質 | カリウム | βカロテン | 葉酸 |
| | 112kcal | 3.4g | 377mg | 427μg | 70μg |

<トロピカルスムージーの効能>

世界三大美果といわれるマンゴーは、熟れてくるとβカロチンの量も増えていきます。βカロチンは、細胞の老化防止、視力低下の予防、喉などの粘膜を丈夫にする、癌の発生を抑えるなどの働きがあります。また、マンゴーに含まれる葉酸は、赤血球の形成を助け、貧血防止に役立ちます。更に、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は整腸作用があり、便秘予防や免疫機能の活性化に繋がります！

夏バテ予防！美容と健康に グラス1杯いかがですか？

| | | | | |
|-------|--------|-----------|--------|--------|
| H29年度 | 今月は... | 8月27日 | 9月10日 | 10月15日 |
| 日曜日健診 | 7月9日 | 11月12日 | 12月10日 | |
| のお知らせ | | H30年1月21日 | 2月18日 | 3月11日 |

職員コラム

私は、趣味でお囃子をしています。お囃子は、あまりメジャーな音楽ではありませんが、日本の伝統音楽として誰もが一度は耳にしたことがある音楽ではないかと思えます。私の所属する囃子連では、お正月に獅子舞で町内を回って厄払いをしたり、夏は神輿と一緒に町内を回ったりと、日本の夏を地元の皆様に楽しんでもらっています。他にも、老人ホームを慰問して昔を懐かしんでもらったり、小学校を訪問して日本・地域の伝統文化に親んでもらったりと、活動をしています。そのこともあり、日本の祭文化が無形文化財に登録されたというニュースは、とても嬉しかったです。これから夏に向けて、お祭りや花火大会など楽しい行事が増える時期になります。お祭りに行った際は、屋台の美味しいご飯と共に囃子の音色も楽しんでもらえたら嬉しいです。

下根さん(事務)

p.4 旬の食材de漢字クイズの答え ... ①とうもろこし ②すいか ③すずき ④はも

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



平成29年6月24日(土)に、地域医療公開講座【乳腺濃度ってなあに？～正しい乳がん検診の受け方～】をONE FOR ALL横浜にて、開催しました。



講師は、ピンクリボンアドバイザーの資格も持つ、亀山幸江事務長(戸塚共立第1病院附属サクラス乳腺クリニック・戸塚共立メディカルサテライト健診センター)でした。参加者からは、『セルフチェックの仕方を他の人に広めていきたい。』や『横浜市の乳がん検診に行く際に、この講座の話を頭に入れて受けます。』などの感想が寄せられました。

当施設の5階に、骨密度測定装置を導入しました！骨密度検査が、平成29年8月31日(木)まで通常3,240円のところ⇒1,890円(税込)となるキャンペーンを実施しています！おすすめです！！

ご予約・お問合せ先 ☎0120-733-153 平日 9:00~16:00 土曜日 9:00~12:00

戸塚共立メディカルサテライト

QRコードからだ、簡単にHPへアクセスできます！

- ☆ 目次 ☆
- p1. 表紙【地域医療公開講座 乳腺濃度ってなあに？の様子】と【骨密度検査キャンペーンのお知らせ】
 - p2. 【第7回健康まつりのお知らせ】と【3Fフロアリニューアルのお知らせ】と【無料教室のお知らせ】と【旬の食材de漢字クイズ】
 - p3. 【熱中症予防】(管理栄養士より)
 - p4. 【元気レシピ】と【日曜日健診のお知らせ】と【職員コラム】

第7回 戸塚共立 **健康まつり** のお知らせ

日時:平成29年7月27日(木)10:00~16:00
 会場:ONE FOR ALL横浜 地域交流施設
 (旧戸塚区役所跡地)

申込不要

入場無料



公開講座タイムスケジュール

11:00~12:00
「いきいき健康づくりのための介護予防食」
 講師:田中裕子(戸塚共立メディカルサテライト健診センター 管理栄養士)
「運動で身体と脳を鍛えよう!認知症予防の体操」
 講師:金子さつき(戸塚共立健康支援センター 健康運動指導士)

14:30~15:00
「寝たきりを予防するために!お家でできる簡単筋トレ」
 講師:深澤友樹(戸塚共立健康支援センター 健康運動指導士)

15:00~16:00
「訪問診療ってなあに? ~病気や障害があっても住み慣れた家で過ごすために~」
 講師:岡松孝男(戸塚共立第1病院 在宅医療部部長)

10:00~16:00

相談コーナー
 管理栄養士による**栄養相談**
 医師・看護師による**健康相談**
 介護職員による**介護相談**

検査体験コーナー
骨密度測定(先着200名)
血管年齢測定(先着200名)
 ※整理券がなくなり次第終了となります。ご了承ください。

お問合せ先:医療法人 横浜柏提会本部(平日 10:00~16:00) TEL 045-865-0900

サテライト健診センター3Fフロアがリニューアル!

二次検査や内視鏡検査等のフロアになりました。

二次検査のご予約が、午前中も可能となりました。



| | 午前 (9:00~11:00) | 午後 (14:00~16:30) |
|---|-------------------|--------------------|
| 月 | 工藤医師 (循環器科その他) | 大谷医師 (消化器内科その他) |
| 火 | 工藤医師 (循環器科その他) | 大谷医師 (消化器内科その他) |
| 木 | 内田医師 (腎臓内科その他) | 内田医師 (腎臓内科その他) |
| 金 | 福本医師 (内分泌科その他) | 大谷医師 (消化器内科その他) |

二次検査のご予約 ☎045-869-4608
 平日 9:00~16:00 土曜日 9:00~12:00

第92回 メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ

日時:平成29年7月19日(水) 14:30~16:00
 会場:ONE FOR ALL横浜 地域交流施設
 (戸塚小学校となり、旧戸塚区役所跡地)
 内容:バランス食のお話や運動の実践など。
 動きやすい服装でお越しください。

無料

定員 15名

※要予約 ☎0120-733-153
 戸塚共立メディカルサテライト健診センターまで

旬の食材de漢字クイズ♪
 なんと読むでしょう?



- ①玉蜀黍(野菜)
- ②西瓜(果物)
- ③鱸(魚)
- ④鱧(魚)

答えは、4ページに掲載

熱中症予防

環境省
 熱中症予防情報サイトより



平成28年は5~9月の間に、熱中症による救急搬送は全国で5万412人でした。(総務省 消防庁より)
 熱中症を予防しましょう!

熱中症とは...

気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまった為に、現れるさまざまな症状の総称。

症状

大量の発汗、脱水症状(めまい・立ちくらみ等)、汗が出なくなる、体温の上昇、頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、けいれん、意識障害など



熱中症を予防するには...

①暑さを避ける

室内では... 扇風機・エアコン・遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用して温度を調節しましょう。
 屋外では... 日傘・帽子・日陰・こまめな休憩、気温の高い日の日中の外出・運動を控えましょう。
 衣類は... 通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。



②暑さに備えた体づくりをする

暑熱順化と言ひ、暑い日が続くと体が慣れ、暑さに強くなります。(発汗量の増加や汗に含まれる塩分濃度の低下などが起こります。)日頃から、ウォーキング等で汗かく習慣を身につけて、暑熱順化をしておきましょう。



③体調をととのえる

その日の体調の良し悪しも、熱中症に影響します。脱水状態(食事をしていない下痢をしている等)で、暑い環境を過ごさないようにしましょう。睡眠もしっかりとりましょう。



④こまめに水分を補給する

のどが渇く前に水分を摂りましょう!



人間の体のほとんどが水

新生児で約75%、子ども70%、成人60~65%、高齢者50~55%が水です。

毎日、皮膚から汗などで600ml、呼吸から400mlほど無意識のうちに出しています。尿から約1000~1500mlの水分が出ていく為、1日に2000ml程の水分が必要になります。

大量に汗をかいた場合は、塩分濃度0.1~0.2%の水分がおすすめ
 です。例:1000mlの水に対して、1g(小さじ1/6)程度の塩

※心臓や腎臓の病気で飲水量・塩分制限等のある方は、必ず主治医にご相談ください。

