



～健康レシピ～

小松菜と豆腐の炒め煮



材料(4人分)	作り方
木綿豆腐 1/2丁 小松菜 1束(5枚ぐらい) 油揚げ 1枚 鷹の爪 1/2本 油 大さじ1/2 だし汁 2/3カップ しょう油 大さじ1	① 木綿豆腐は軽く水を切っておく。小松菜を2.5センチ位に切る。 ② 油あげを短冊切り、鷹の爪は輪切りにする。 ③ 鍋に油を入れて熱し、鷹の爪を入れて炒め、小松菜、油揚げを加え炒める。 ④ 水切りした豆腐を箸で一口ぐらいに粗くほぐして、③に加える。 ⑤ ④にだし汁、しょう油を加え、沸騰したら弱火にして、時々まぜながら、煮る。 ⑥ 器に盛って出来上がり。 (1人分でカルシウム85mgが摂れるレシピです！)



小松菜には、疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれています。さらに、骨や歯の健康に役立つカルシウムも豊富で、その量はほうれん草の3倍、牛乳並みの量が含まれている栄養満点の野菜です。

職員コラム @ 平田さん(巡回健診部)



今年も花粉症が気になる季節となりました。私自身、ひどい花粉症と副鼻腔炎の持病がありましたが、全く薬が必要なくなるまでの体験をご紹介します。

20代のころからひどい副鼻腔炎に悩まされ、MRIで両頬が真っ白に映り、鼻づまりと両頬の激痛に悩まされ、医師から手術しかないと言われるほどでした。何としても手術を避けたいと主治医に相談すると、「商売にならなくなるからあまり教えたくないが、塩のぬるま湯で1日2回の鼻うがいを続ければ治る」と言われて以来、毎朝晩喉→鼻うがいを必死に続けていると、明らかに症状が楽になり、数年後には副鼻腔炎だけでなく、花粉症や風邪もひかず、以来10年以上薬を服用することなく現在に至っています。あれだけ苦しかった症状がうそのように軽快というより完治した気がします。

塩水だと痛いのですが、ぬるま湯にすると不思議と痛くありません。これは人間の体液(0.9%生理食塩水)と同じになり、浸透圧がかからないからです。(作り方:コップ1杯に小さじ1杯弱の塩と人肌のお湯を250CC入れるだけ)花粉症にお悩みの方、騙されたと思ってぜひお試しください。これ以外にも新型コロナの自己防衛のため、朝の入浴(熱めの風呂にしっかり入って体温を上げる)、朝晩ノニジュースを飲む、毎晩デザートにパイナップルを食す。これで免疫力の向上にも努めて、至って元気な毎日を過ごしています。



☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料☆

2月9日(水)に予定されていたメタボ予防改善教室は中止となりました。

*メタボ予防・改善教室の様子を知りたい方はこちらからどうぞ <https://youtu.be/wmlqLL3CdUU> →

QRコードを読み取って
YouTubeへアクセス!



☆YFHS健康フェスタ 開催のお知らせ 参加無料! 申込不要! ☆

日時: 2022年3月8日(火) 9:30~12:00 *感染状況により中止となる場合がございます

会場: ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室(戸塚小学校隣り、旧戸塚区役所跡地)

内容: 健康運動士による運動教室、管理栄養士による栄養講座(運動教室、栄養講座は各回30名限定)

看護師による健康相談・血圧測定 キッズコーナー(←中止となる場合あり)

管理栄養士による栄養相談

握力測定

健康診断予約ブース

健康クイズ

事前申込不要でどなたでもご参加頂けます!



栄養クイズの答え *加工品には味をつけなくても塩分が含まれている物が多いので摂りすぎには注意して下さいね!

...①キムチ40g 0.9g ③三角チーズ1個 0.6g ②ロースハム1枚 0.4g

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



新型コロナウイルスを踏まえた適切な医療機関の受診について

- ①過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります
- ②コロナ禍でも健診や持病の治療、お子さまの予防接種などの健康管理は必要です
- ③医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしています
- ④健康に不安があるときは、まずかかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しましょう



自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。だからこそ、生活習慣病の予防には定期的な健診で健康状態をしっかりチェック。自分の身体を知る事が、健康管理の第一歩です。また、症状がなくても定期的ながん検診を受ける事が早期発見・早期治療に繋がります。

当院では、院内感染防止のガイドラインに基づき、感染対策に取り組んでいます。



受診前の検温

ソーシャルディスタンスの確保



消毒液の設置

検査機器等の消毒



換気

院内における新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト

<input checked="" type="checkbox"/>	職員に対して、サージカルマスクの着用、手指衛生を適切に実施しています。
<input checked="" type="checkbox"/>	職員に対して、毎日(朝、夕)の検温等の健康管理を適切に実施しています。
<input checked="" type="checkbox"/>	職員が身体の不調を訴えた場合に適切な対応を講じています。
<input checked="" type="checkbox"/>	患者、取引業者等に対して、マスクの着用、手指衛生の適切な実施を指導しています。
<input checked="" type="checkbox"/>	発熱患者への対応として、事前に電話での受診相談を行う、または対応できる医療機関へ紹介する等の対策を講じています。また、発熱患者を診察する場合には、時間的または空間的に動線を分けるなどの対策を講じています。
<input checked="" type="checkbox"/>	受付における感染予防策(遮蔽物の設置等)を講じています。
<input checked="" type="checkbox"/>	患者間が一定の距離が保てるよう必要な措置を講じています。
<input checked="" type="checkbox"/>	共用部分、共有物等の消毒、換気等を適切に実施しています。
<input checked="" type="checkbox"/>	マスク等を廃棄する際の適切な方法を講じています。

健診受診前には体温を計測するなど体調に問題がないか確認しましょう。帰宅後も手洗い、消毒など感染予防対策をしましょう。



参考:厚生労働省ホームページ

☆ 目次 ☆

- p1. 【新型コロナウイルスを踏まえた適切な医療機関の受診について】
- p2. 【看護相談ブース】・【血糖値改善サポート】のお知らせ、【栄養クイズ】
- p3. 【あなたの周りにフレイル(虚弱)の方はいませんか? (管理栄養士より)】
- p4. 【健康レシピ】、【職員コラム】、【無料健康教室のご案内】





看護相談ブースでお困りの事を相談してみませんか？

健診結果で気になる事がある、お身体に関してお悩みの事、健康に関する事...等、当施設の看護師にお気軽にご相談ください！

無料

【開催日時】 第3水曜日 9:00～11:15 / 14:00～15:30 (2022年2月16日、3月16日)

【予約受付】 3階 【実施場所】 3階 看護相談室

* 相談費用はかかりませんが、事前に予約が必要です。



血糖値が気になる方...改善へ向けてサポートさせていただきます！

高血糖の状態を放置して、糖尿病になってしまうとどんな危険性があるでしょうか。

糖尿病の恐ろしい点は、

自覚症状がないままに全身の毛細血管をボロボロにし、様々な合併症を引き起こす事です。

自覚症状が出てから受診しても、気づいた時には重症化しており、「人工透析」、「失明」、「切断」といった取り返しのつかない事態になってしまう事が少なくないのです。



まずは生活改善で血糖値を下げたい！なるべく薬は使わずに改善したい！
というあなた！是非お話し伺わせて下さい！

～血糖値改善サポートの流れ～

電話で予約

管理栄養士と面談

採血 & 管理栄養士と生活習慣の振り返り

採血結果が届く



3ヶ月後



2回面談+採血 3,000円(税込)

ご予約日、不明点等お気軽にお問合せ下さい。

* 管理栄養士による栄養相談のみでも実施しております(1回税込 1,000円)。

血糖値の改善以外でも体重を減らしたい、健診結果で悪かった数値を食事で改善したい、普段の食事に関して聞きたい等、是非お気軽にご相談下さい。

☎0120-733-153 (栄養科直通→電話番号からガイダンスで【3】)

☆栄養クイズ☆

次の食材を塩分(g)が多い順に並べて下さい

- ①キムチ小鉢1皿(40g)
- ②ロースハム1枚(15g)
- ③三角チーズ1個(18g)



2021(令和3)年度 日曜日健診実施日

2022年 **2月13日**
3月27日

平日がお忙しい方にお勧めです！

公式LINEアカウントあります！
お友達登録しませんか？



あなたの周りにフレイル(虚弱)の方はいませんか？

フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階と言われ、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

健康



フレイル



要介護状態



「フレイルの評価基準」とは、

- ①体重減少
- ②主観的疲労感
- ③日常生活活動量の減少
- ④身体能力(歩行速度)の減弱
- ⑤筋力(握力)の低下

* 5つの項目のうち、3項目以上該当した場合を**フレイル**
* 1～2項目該当した場合を**前フレイル (プレフレイル)**
* 該当項目が0の場合は**健常**となります。



いつも持っていた荷物が運べなくなった...



何もしていないのに体重が減っている...

何だか最近疲れやすい...



青信号の間に渡りきれない...

早期発見・早期支援で、多くの高齢者の生活機能の維持向上を目指し、適切な支援を受けることで**健常な状態に戻ることができる時期**ともされています。予防は大切です！



おばあちゃん、フレイルじゃないかしら...。私も当てはまる箇所がある...。でも自分で診断してしまっているのかしら...。そもそもフレイルだからって何をしたら良いの...？

当施設では「フレイル」専用の健診と問診を実施する事が出来ます！
管理栄養士による問診では是非お悩みの事、お困りの事、お話し聞かせて下さい。そして、フレイルから脱する為の方法を一緒に考えさせて下さい。



フレイル健康診断

一般健康診断+問診(管理栄養士による面談) 【毎週月曜午後のみ】

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コードを利用されるとHPへ簡単にアクセスできます！