



まだまだ暑い日もある今日この頃ですが、皆様は夏バテなどされていないでしょうか。寒暖差があると、夜眠れなかったりして自律神経のバランスが崩れてしまい、疲れやすくなり、免疫力が低下してしまいます。そのため病気に罹りやすくなる事があります。

そういう私も、8月のはじめに带状疱疹に罹ってしまいました。この病気は带状疱疹ウイルスに感染して起こるのですが、水ぼうそうのウイルスと同じで日本人の8割は小さい時に罹って、そのまま体内に保有していると言われています。それが疲れとか、体力が低下した時に増殖して悪さをします。今は抗ウイルス薬があるので治る病気ですが、重症化すると脳症や失明・神経障害など後遺症が残る可能性があります。

症状は人によって様々ですが、私の場合は最初はポツンと小さな発赤で、ニキビが化膿したのかなと思っていました。そうしているうちに、みるみる顔の半分くらいの大きさになって、瞼まで腫れてしまいました。自己判断で侮らないで、早めに病院で診断をしてもらった方が良いでしょう。

プール遊び

毎年子ども達に大人気のプール遊び。今年もみんな元気に楽しみました！



保育室



象さんの滑り台

8月末、裏庭に新しい遊具が設置されました。可愛い象さんの滑り台に子ども達は大喜びで遊んでいます。



一般財団法人育生会横浜病院

診療科目 内科・消化器内科・循環器内科・外科・消化器外科
リハビリテーション科・婦人科・皮膚科・歯科口腔外科
休診日：日曜・祝日

〒240-0025 横浜市保土ヶ谷区狩場町200-7 TEL:045-712-9921

<http://www.ikuseikai-yokohama.com> 育生会 横浜病院 検索

併設

介護老人保健施設 ユトリウム
介護老人福祉施設 よつば苑



【電車・バスをご利用の方】

- 保土ヶ谷駅(JR横須賀線)東口よりバス(約10分)【権太坂上】下車、徒歩3分
- 東戸塚駅(JR横須賀線)東口よりバス(約15分)【権太坂上】下車、徒歩2分
- 戸塚駅(JR横須賀線)東口よりバス(約30分)【権太坂上】下車、徒歩2分
- 横浜駅(各鉄道)西口よりバス(約40分)【権太坂上】下車、徒歩3分
- 井土ヶ谷駅(京浜急行線)よりバス(約15分)【児童遊園地前】下車、徒歩10分(国道1号線を保土ヶ谷方面へ)

【お車で越越しの方】

- 保土ヶ谷バイパス方面より
狩場インターを出て国道1号線を右折、戸塚方面へ500m先、左。
- 首都高速3号線方面より永田ランプを出て保土ヶ谷橋交差点を左折、国道1号線を戸塚方面へ2キロ先、左。

編集後記

今年は梅雨が長く…猛暑でした。そしてやっと涼くなった途端に、8月後半から夏の疲れも出てきて風邪が流行る頃です。体力の回復の為に、表紙に掲載したお料理をぜひ作ってみてください。

そして秋は催し物の季節です。育生会では今年も「育生会フェスティバル」を開催します。この機会に足を運んでいただき、その後の健康管理に当院をお役立て頂ければ幸いです。

広報委員会・委員一同

いくよこタイムズ

目次

表紙	・秋の健康料理 柿レシピ
2ページ	・リハビリ体操 ・「第5回 育生会フェスティバル」のお知らせ
3ページ	・血圧脈波検査装置Vaseraについて ・他研修会
裏表	・ふくちゃんコーナー ・保育室からのお知らせ



ご自由にお持ち下さい
TAKE FREE

秋の健康料理 柿レシピ

柿は、「ビタミンC」「βカロテン」「カリウム」等が豊富な上に、ポリフェノールの一種である「タンニン(渋味成分)」が含まれています。

「タンニン」には抗酸化作用、抗菌作用、高血圧予防などの効果があると言われています。夏の疲れが出る秋ですが、旬の味覚の「柿」をおかずにも取り入れて、たくさん食べましょう！

【柿と豚肉の炒め物】

豚ヒレ肉(カツ用)…300g、柿…2個、小松菜…1束、レンコン…8cm
酒…小さじ2、醤油…小さじ4、赤唐辛子・ごま油・塩こしょう…適宜

(作り方) 豚肉・柿・レンコンは拍子切り、小松菜は5cmくらいに切り揃え、豚肉に塩こしょうを振っておく。ごま油を熱したフライパンで豚肉・レンコン・柿・小松菜の順に炒め、酒・醤油・赤唐辛子を入れ、炒め合わせる。



【柿とカブと生ハムのマリネ】

柿…2個、カブ…2個、生ハム…50g、酢…大さじ4、砂糖…大さじ2、塩…小さじ1/3、赤唐辛子…適宜 ※お好みでオリーブオイル…適宜

(作り方) 柿・カブは厚さ2ミリのいちょう切り、生ハムは食べやすい大きさに切り揃える。合わせた調味料に浸し、赤唐辛子を入れ、冷蔵庫で1時間以上ねかせる。食べる直前にお好みでオリーブオイルを適宜垂らす。

【柿のカッテージチーズ和えスモークサーモン巻】

柿…2個、胡瓜…1/2本、カッテージチーズ…120g、塩こしょう…少々
スモークサーモン…1パック、オリーブオイル…大さじ1・盛り付け時適宜

(作り方) 柿・胡瓜は1cmの角切りにし、カッテージチーズで和える。塩こしょうで味を調べ、オリーブオイルを廻し入れ混ぜておく。スモークサーモンに和えた具材を巻く。お好みで盛り付け時に更にオリーブオイルとこしょうを振る。



リハビリ～フレイル回復トレーニング

リハビリ室にある器械を用いたトレーニングを紹介します！！

1. その前に準備体操ー！！

- 太腿の曲げ伸ばし（左右10回 5秒かけてゆっくりと動かす）
- 膝伸し（左右10回 5秒ほど止め）
- 足部の運動



2. 階段昇降

手すりを利用し、足部に十分に意識を向けて2足1段で昇り降りします。こうすることで膝折れや転倒を予防します。



3. リカレントタイプエルゴメーター

転倒のリスクがあるが、しっかりと筋力を上げたい場合に有効な器械です。また、運動しながら心拍数も測定出来るので安心です。



インフルエンザ予防ワクチン接種・実施のご案内

実施予定日：令和1年11月頃予定

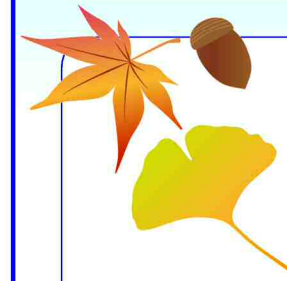
費用：4,400円(税込) ※横浜市内在住の65歳以上の方は 2,300円

ご案内：(1)費用はいずれも1回分の金額です。

(2)患者様の健康状態により、医師の判断で接種が行えない場合がございますので、ご了承ください。

(3)現在は予約制ではありませんが、ワクチンの入荷状況で予約制に変更となる場合がございます。事前にお電話でお問い合わせの上、お越しください。Tel・045-712-9921

血圧脈波検査装置Vasera



血圧脈波検査装置の測定項目は

- ★CAVI(血管の硬さ)
 - ★ABI(血管の詰まり)
 - ★血管年齢
- です。



高血圧、糖尿病、コレステロールが心配な方は受診時に診察医師にご相談下さい。検査方法は簡単です。

検査方法は、
圧を測るような感覚で、動脈の硬さ・血管のつまりを測定します。

動脈硬化の早期発見のために、定期的に検査を受ける事をお勧め致します。

保険診療可能です。(3割負担は1回300円です。)

(2割負担は1回200円です。)

(1割負担は1回100円です。)

※検査費のみの金額です。



第5回 育生会フェスティバル

今年も開催致します！

10月5日(土) 11:30～14:30

今年も3施設(横浜病院・ユトリウム・よつば苑)を廻ってスタンプを集めると、素敵な景品をプレゼント！

他にも催し物が盛り沢山！

子どもから大人まで楽しい一日が過ごせます♪



フランクフルト



☆オープニング：和太鼓(南中学校の生徒さん)

☆津軽三味線

☆モルセル乗車体験、スタンプラリー

☆屋台：カレー、フランクフルト、豚汁他

☆病院催し物：ナース体験、薬局体験

☆よつば苑催し物：介護相談コーナー、輪投げ 他



どなたでもお気軽にお越し下さい！！



看取りについて研修

7月30日(火)17:30～

講師：育生会横浜病院外科部長 大山 倫男
テーマ：看取り

職員対象で看取りについての研修を行いました。詳細な式から簡易式までいくつか計算方法があり、これを用いて基礎代謝量を決定し、ストレス係数・活動係数を用いてエネルギー量を決定するなどの計算方法なども学びました。

院内感染防止研修

6月21日(金)17:30～

講師：丸石製薬株式会社 戸津 龍乃 様
テーマ：消毒剤の特徴と選択

医療関連感染とは、院内・病院感染、在宅ケアでの感染も含めます。感染は感染力と抵抗力の力比べともいわれます。ガイドラインにそった予防法の確認と、今回は当院で使用している消毒剤の特徴と選択、濃度調整や消毒時間、使用方法について詳細に学びました。