

## 9月8日に『RUN伴（ランとも）2024』のイベントが開催!!



RUN伴（ランとも）は、今まで認知症の人と接点がなかった地域の住民や企業、商店などが本人や家族、医療福祉関係者などと一緒にタスキをつなぎながら走る、まちづくりのイベントです。

今年はデイサービス三輪が『三輪・玉川学園コース』のスタート地点となりました。ランナーがスターバックスコーヒー鶴川店中継所まで2.5キロを走りぬき、たすきは次の中継所『はなことば町田鶴川』までの走者へ渡し、最終地点の『町田シバヒロ』に向けてつながっていきました。



## ガパオ風ごはん



材料（1人分）501kcal



282円



栄養メモ

材 料

つ くり か た

ごはん 150g  
木綿豆腐 150g  
赤パプリカ 40g  
ズッキーニ 60g  
アスパラガス 20g  
卵 50g

鶏ガラ顆粒だし 3g  
オイスターソース 10g  
ナンプラー 3g  
サラダ油 7g

①豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをのせて30分放置して水切りをする。  
②フライパンに油をひいて熱し、溶き卵を入れて、かき混ぜながらそぼろ卵にする。皿などにいったん取り出す。  
③②のフライパンに豆腐を入れ、ほぐしながら炒め、パプリカ、ズッキーニ、アスパラガスを加えて、さらに炒める。  
④③に調味料をいれて混ぜ合わせ、②のそぼろ卵を加えて全体に味をなじませる。  
⑤器にごはんをよそい、④を盛り完成。

豆腐が健康に良いといわれる理由として、代表的な3つを紹介させていただきます。

①腸内環境を整えてくれる  
豆腐の原料であるオリゴ糖は、腸内の善玉菌の栄養源となり、これらの菌の活動を活発にして腸内フローラのバランスを整えることが知られています。加えて、豆腐に含まれる豊富なマグネシウムは、腸の運動を促進するため、便秘の改善に効果的です。

②骨粗しょう症・動脈硬化に効果が期待できる  
豆腐は骨の主要な構成成分のカルシウムを豊富に含み、食することで骨粗しょう症の予防につながります。また、豆腐のタンパク質は血管の健康維持にも役立ち、血管を丈夫にして動脈硬化のリスクを低減します。

③肌にハリが出る  
豆腐に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た構造を持ち、肌のハリや潤いを保つ効果が期待できます。また、サポニンには強力な抗酸化作用があり、肌を老化から守り、活性酸素によるダメージの軽減に効果的です。

肉の代わりに豆腐と卵、野菜を賑やかに使ったガパオ風ごはんです。ヘルシーですが、アジア風のしっかり味なので、一皿でも満足できるはずです。

## 編集後記

今年の夏も厳しい暑さでしたが、やっと過ごしやすい季節になってきましたね。しかしこの時期は夏場の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。まずはしっかりと睡眠・栄養のある食事をとって、適度な運動も心がけてみてください。

また、寒くなるとインフルエンザ等の感染症も流行してきます。鶴川記念病院ではワクチン接種の予約も受け付けております。詳細はホームページをご覧ください。

# ほ、えみ

令和6年 80号

## 鶴川記念病院 訪問診療



## トピックス

- 今号特別特集!!【鶴川記念病院 訪問診療のご案内】
- デイサービス三輪だより
- 健康レシピ
- 編集後記



## 医療法人社団 三医会

鶴川記念病院  
ホームページ



鶴川記念病院【ナビダイヤル】  
鶴川リハビリテーション病院

鶴川リハビリテーション病院  
ホームページ



TEL:0570-011-347  
TEL:044-988-2322

健康診断  
トップページ



デイサービス三輪

ナーシングケアホーム 長沢ひまわり

アクセス  
バス時刻表



LINE@

鶴川記念病院  
公式アカウント



TEL:044-980-3939  
TEL:044-987-9716

今号  
特別特集!!

鶴川記念病院



# 訪問診療のご案内



Since1995



当院の訪問診療の歴史は古く、開設時は、1名の医師と3名の看護師が四畳半ほどの狭いスペースに拠点を置き、三輪地区の訪問からスタートしました。

現在では、約200名の患者様を12名の医師と、看護師4名、事務員3名、総勢19名のスタッフで支えています。



在宅支援室の看護師・事務員スタッフ

## 在宅緩和ケア充実病院

訪問看護、薬局と連携しながら、質の高い在宅緩和ケアを提供します。



## 訪問診療とは？

通院が困難な患者様のもとに医師が定期的に訪問し、計画的に治療や健康管理を行います。

当院では、月2回の訪問を基本にしていますが、病状によって医師と相談し、訪問回数を決めています。



## どんな方が対象？

- ・病院への通院が困難になってきた方
- ・退院にあたって在宅生活に不安がある方
- ・認知症や寝たきりの方
- ・老々介護をされている方
- ・お世話をされるご家族がいなかったり、日中独居の方

神経難病、がん末期、慢性循環器疾患、慢性呼吸器疾患などで在宅療養が必要な方や中心静脈栄養、胃ろう、尿道カテーテルなどの医療処置が必要な方も対応しています。

診療時間：月一金  
9：30～11：30／13：30～16：30

## 24時間365日対応します

訪問診療の患者様とは、24時間365日連絡をとれる体制をとり、在宅療養をサポートしています。  
ご相談内容に応じて、緊急訪問や入院先の手配などを行います。  
ご自宅での看取りも積極的に対応しています。

緊急時、入院できる病床を確保しておりますのでご相談ください。



## 訪問診療開始までの流れ

1、ご相談 → 2、面談・契約 → 3、診察開始

まずはお電話にてご連絡ください。  
ご本人、ご家族、ケアマネジャー、介護事業者、医療機関、施設関係者など、どなたでも構いません。  
お気軽にご相談ください。



※現在かかりつけ医のある方は、情報提供書（紹介状）をご準備いただきます。

日程を調整し、在宅支援室の看護師がご自宅や施設などに訪問します。体の状態やご自宅で困っていること等お話しください。  
診療のシステムや費用等についてご説明し、契約をします。

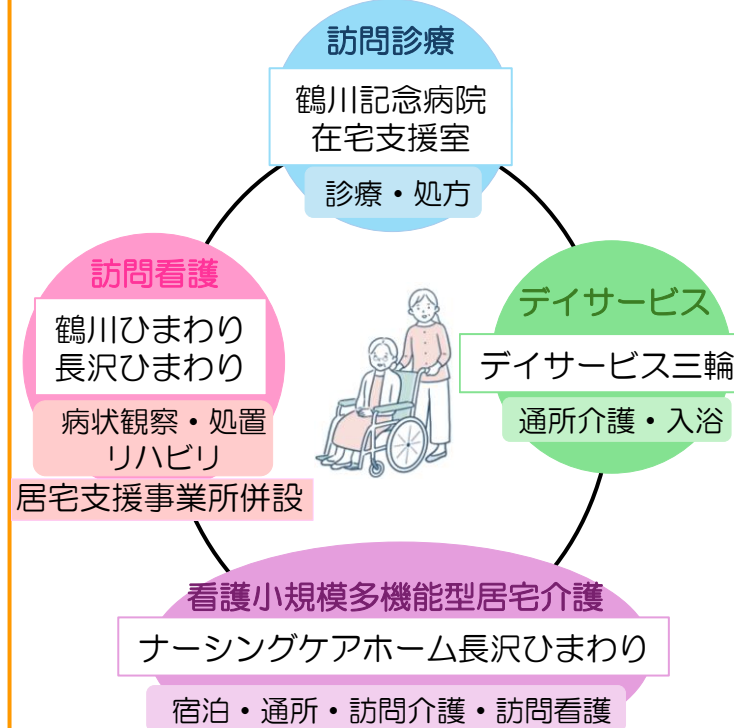


症状に応じて、訪問日の計画を立て、診療を行います。  
継続的な診療により、日頃からの慢性疾患の管理や病気の予防・早期発見に繋がります。



## チームで支える在宅医療

三医会では、複数の在宅サービスを備えています。それぞれと連携をとり、一つのチームとなって在宅医療を支えています。



## 診療費用について

訪問診療は健康保険適応ですので、各種健康保険がご利用頂けます。

例：後期高齢者で1割負担の方

| 月2回の訪問 | 1ヵ月の医療費（自己負担額） |
|--------|----------------|
| ご自宅訪問  | 6,000～8,000程度  |
| 各施設訪問  | 3,000～5,000程度  |

※お薬の費用・緊急時の往診などは別途費用が発生します。  
※介護保険のサービスをご利用の方は、居宅療養管理指導料が別途必要となります。

## 【お問い合わせ】

鶴川記念病院 在宅支援室  
TEL:044-980-1305

（直通）

月一金 9：00～17：00

まずはお気軽にご相談ください！



住み慣れた我が家で、自分らしく暮らしたい