

# デイサービス三輪だより 「デイサービス三輪」と「ツクイ町田鶴川デイサービス」との共同で合同展示会を行いました！

10/28・29



合同展示会は、デイサービスの事を沢山の方に知ってもらう為のイベントです。

利用者様が作成した手工芸作品や書道、ぬり絵の展示コーナーや、藤・紫陽花・撫子・若竹から選ぶオリジナルワセリン作り、インボディ測定の体験コーナー、介護の事が無料で相談できる介護相談コーナー等で、ご参加頂いた方には楽しくデイサービスを知って頂く事が出来ました。



和光大学ポプリホール鶴川

## ブロッコリーとカリフラワーの豆乳シチュー



材料（1人分）501kcal

229円



### 材 料

|         |       |
|---------|-------|
| ブロッコリー  | 50g   |
| カリフラワー  | 50g   |
| じゃがいも   | 70g   |
| 玉ねぎ     | 100g  |
| にんにく    | 2g    |
| オリーブオイル | 15g   |
| 水       | 150ml |
| コンソメ    | 6g    |
| 塩       | 0.3g  |
| こしょう    | 0.1g  |
| 豆乳      | 150ml |
| 牛乳      | 50ml  |
| 粉チーズ    | 適量    |

### つ くり か た

- ①ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎを一口大に切り分ける。にんにくは薄切りにし、じゃがいもはすりおろす。
- ②鍋にオリーブオイルをひいて中火にかけ、玉ねぎとにんにくを炒め、にんにくの香りが立ったらブロッコリーとカリフラワーを加えて軽く焦げ目をつける。
- ③②に水、コンソメ、塩、こしょうを加えて味を整え、じゃがいもを加えて5分程煮込む。
- ④スープの色が透明になってきたら豆乳を加え、弱火にして10分ほど煮込む。器に盛ってチーズを散らしてたら完成。

### 栄 養 メ モ

今回のメイン食材、ブロッコリーやカリフラワーには免疫力をアップさせる栄養素が豊富に含まれていますが、そのいくつかを紹介させていただきます。

①食物繊維・・・便秘の解消や腸内環境を整える効果から免疫力をアップさせるには食物繊維の摂取は非常に重要とされています。他にも、血糖値上昇の抑制や血液中のコレステロール濃度を低下させるなど、さまざまな効果が期待できます。

②ビタミンE・・・強い抗酸化作用を持つ脂溶性ビタミンです。細胞膜を守る効果や、外部からウイルスなどの侵入を防ぎ免疫力を向上させます。他にも、血流の改善や、美肌効果があるといわれ、日々の健康を支え、病気に打ち勝つ強い体を作る手助けをしてくれています。

じゃがいもをすりおろすことで小麦粉を使わずとろみをつけたホワイトシチューです。ベーコンや人参をプラスすれば、さらに色彩アップ！免疫力を向上させて寒い冬を乗り切りましょう！！

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。寒さ厳しく体調を崩しやすい季節になりました。今号では寒い時期の対策も紹介されています。皆様の体調維持に繋げ健康に過ごすための参考にさせていただけると幸いです。職員一同明るく元気に頑張りますので本年も何卒よろしくお願い申し上げます。



# ほ、えみ

令和7年 81号



医療法人社団三医会  
船津理事長よりご挨拶



謹んで新年のご挨拶を申し上げます

昨年はマイコプラズマ、コロナウイルス、インフルエンザなど感染症の流行が続き、皆さまにとっても健康への不安が尽きない一年だったかと存じます。当院では、地域の皆さまが安心して暮らせる医療環境を提供するため、疾病治療のみならず、予防医療にも力を注いでおります

担当医外来枠以外では、事前予約制ワクチン集中週間や時間帯を設けております

健康診断やがん検診といった予防医療を治療部門と分離し、より効率的かつ快適にご利用いただける仕組みを整えました。新たに予約制の健診システムを導入し、待ち時間を軽減するとともに、女性医師による対応など、受診しやすい体制も強化してまいります

本年も「地域と共にある病院」として、皆さまの健康を支える存在であり続ける所存です  
どうぞよろしくお願いいたします



## トピックス

### 体調管理についてご注目！！

- 感染症の予防対策！
- 冷えは大敵！体調管理に役立つ手のつぼのお話
- 入浴中の事故はなぜ起こる？何故が分かれば対策できる！

◎インフルエンザも猛威を振るっております 体調管理にお役立てください



## 医療法人社団 三医会

三医会  
ホームページ



健康診断  
トップページ



アクセス  
バス時刻表



三医会  
各種SNS



デイサービス  
SNS



LINE@

鶴川記念病院  
公式アカウント



鶴川記念病院【ナビダイヤル】 TEL:0570-011-347  
鶴川リハビリテーション病院 TEL:044-988-2322

デイサービス三輪 TEL:044-980-3939  
ナーシングケアホーム 長沢ひまわり TEL:044-987-9716



## お正月太りしていませんか？

お正月はつついおいしいものをたくさん食べすぎてしまい、気付いたら体重が増えていた。なんてことになっていませんか？

お茶碗1膳のごはんは約160kcal。それを運動で消費しようとする45分から1時間もウォーキングをしなければなりませんそれはとても大変ですね。買い物や掃除などでこまめに体を動かす習慣が大切です。あとはやっぱり食べ過ぎないことですね！



## インフルエンザ大流行！！

昨年末から全国的にインフルエンザが大流行しており、東京都でも患者数が注意報の基準を超えました。毎年インフルエンザは2～3月頃まで流行する傾向にあります。年明け以降も感染者は増える可能性が高いため、しっかりと「うつらない」「うつさない」対策を心がけましょう。

### 「うつらない」ために

#### 十分な休養とバランスのよい食事

日ごろから十分な睡眠・休養をとり、バランスの良い食事を心がけることで免疫力を高めます。

#### しっかり手洗い、うがいをする

流水・石けんによる手洗いとうがいは、インフルエンザウイルスを洗い流すのに有効です。手洗いは30秒以上かけてしっかり洗い流します。

#### 予防接種

インフルエンザに感染しても症状が重くないよう、予防接種を受けましょう。当院でも接種可能ですのでご相談ください。



### 「うつさない」ために

#### 早めに医療機関へ

発熱や咳、鼻水、関節痛、頭痛などインフルエンザの症状があるときはマスクをして早めに受診しましょう。

#### 外出を控える

インフルエンザに感染したら、なるべく外出をしないようにし、睡眠をとるなど安静にして過ごしましょう。

#### 咳エチケット

咳やくしゃみが出ている間は、家族や周りの人にうつさないようマスクをし、しっかり口と鼻をおおって「咳エチケット」を心がけましょう。



## 冬の入浴中の事故に要注意！

入浴時の事故が多くなる原因の一つは急な温度差による血圧の急激な変化です。



- 1.入浴前に脱衣所や浴室を温めておく
- 2.温度は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 3.浴槽から急に立ち上がらない
- 4.食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 5.お風呂に入る前に、同居する家族に一声かける
- 6.家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

以上の6つに気を付けながら今冬を乗り切りましょう！



## いつでも簡単に！手のツボ押して冷えを改善！

身体が冷えると血流が悪くなるため、免疫力や内臓機能が低下するなど様々な不調を引き起こします。身体を温めて、健康に過ごしましょう！

♪ 移動中やすきま時間にも簡単にできる、身体が温まる手のツボです

『押すと痛いけれど気持ちよい』ポイントを見つけましょう♪

### 合谷

- 手の甲の人さし指と親指の間の骨のくぼみ
- 反対の手の親指で時計回りに押しながら回す

### 陽池

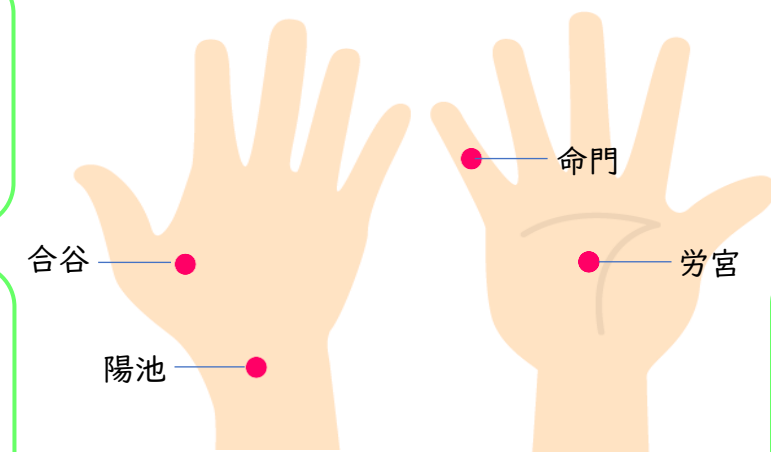
- 手の甲側の手首の関節の真ん中のくぼみ
- 反対の手の親指で垂直にゆっくり押す(5回)

### 命門

- 小指の第二関節の中央
- 反対の手の親指の第二関節で上下に押して動かす

### 劳宮

- 手のひらの真ん中のくぼんだところ
- 反対の手の親指の第一関節で指先に向かって押して流す



指先や指の間を押したりマッサージして血流を良くすることも効果的です



## 日体大SMG横浜便り

鶴川記念病院の健診部に所属する大玉華鈴選手（陸上競技）に、今年度の活動を振り返って初めての感想や、来年度の抱負についてインタビューしました。

今シーズンはなかなか思うような結果が出せず苦しいシーズンとなりました。中でも日本選手権の800mでは、思うような試合運びができず、色々な感情でスタートラインに立ったのをよく覚えています。あの時感じた悔しさは来年日本一を獲るまで決して忘れてはいけなく強く思いました。

### ～24年度の主な大会の成績～

|                    |      |      |
|--------------------|------|------|
| 第108回日本陸上競技選手権大会   | 混成競技 | 第5位  |
|                    | 走高跳  | 第13位 |
| 第78回 国民スポーツ大会 陸上競技 | 走高跳  | 第14位 |

来年度も日本一や日本新記録を目指します！今年度は悔しい思いをした分、来年度は笑って終わられるように頑張ります。地方での試合が多いですが、ぜひ会場に足を運んでいただけると嬉しいです。



大玉選手  
Instagram



今年度もたくさんの応援をありがとうございました！  
来年度もよろしくお願いいたします！

