

ほ、えみ

令和7年 83号



トピックス

- 熱中症予防・対策について
- 良睡眠について
- 新規健診医師のご紹介
- 日体大SMG横浜だより
- デイサービス三輪だより
- 健康レシピ
- 編集後記



デイサービス三輪だより

～ざっくり工程～

①小麦粉に水と塩を混ぜる。

②足で踏む。

③美味しく食べる！

6月20日
手打ちうどん
イベント開催

毎年恒例行事となっている手打ちうどん。
朝のレクレーションの時間
を利用し、大きな鉢でうどん
粉を「触ったり」「混ぜた
り」「足踏み体験」までうどん
作りを楽しみました。
そして昼食に出来立てのう
どんを皆で食べる事ができ、
大満足のイベントとなりました！

湘 南 し ら す ア ボ ガ ド 丼

材料(1人分) 480kcal

372円

材 料	つ くり か た	栄 養 メ モ
ご飯 200 g しらす干し 40 g 天かす 8 g アボガド 40 g しば漬け 12 g 万能ねぎ 1 g 白いりごま 0.3 g	①天かすを電子レンジで 600Wで20秒かけカリカリ にしておく ②ご飯を盛りしらす干しを ご飯の上にまんべんなく のせる ③アボガドを真ん中に、 しば漬けをまわりに飾る ⑤白いりごま、天かす、 万能ねぎを上から散らす ⑥醤油+わさび、めんつゆ、 オリーブオイルなどお好 きな調味料でどうぞ	★しらすはカルシウム・ビタ ミンD・たんぱく質・EPA・ DHAなど私達の体を健康にし てくれる栄養素が含まれてい ます。低カロリーだからダイ エットにも最適です。 ★アボガド1/2個で不足しが ちなカリウム・ビタミンE・ 食物繊維・不飽和脂肪酸が とれ、健康や美容の為にとり たい栄養素が詰まった魅力的 な食べ物です。

乗せるだけで簡単！
卵黄を乗せると
美味しく栄養もアップ
します

編集後記

梅雨も明け、いよいよ夏本番を迎える季節となりました。日差しの強さや気温の高さが増すこの時期は、熱中症など体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給や室温管理など、日頃の暑さ対策を心がけ、元気に夏を乗り切ってまいりましょう。
今後も皆様の健康を第一に考え、地域に寄り添った医療の提供を続けてまいります。

広報委員（お問い合わせは 044-987-1312 まで）

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】
鶴川リハビリテーション病院

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

デイサービス三輪
ナーシングケアホーム 長沢ひまわり

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

今年の夏も猛暑になると予想されています。いつでもどこでも誰でも熱中症になる危険性があります。正しい予防法を知り、普段から気を付けることで熱中症を防ぎましょう！

熱中症 こんな症状に注意！！

めまいやほてり

体温が高い・皮膚の異常

筋肉痛や筋肉のけいれん

汗のかきかたがおかしい

体のだるさや吐き気

呼びかけに反応しない
まっすぐ歩けない
→すぐに病院へ

水分補給ができない
→すぐに病院へ

このような症状が出る前に
熱中症予防をしましょう！

熱中症予防のためには…

水分をこまめに取ろう

喉が渇いていなくても水分をこまめに補給し、たくさん汗をかいた後は塩分も取りましょう

丈夫な体をつくろう

バランスの良い食事をとり、熱中症にかかりにくい体づくりをしましょう

睡眠環境を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使うなど温度を快適に保ちぐっすり眠りましょう

室内を涼しくしよう

エアコンや扇風機で温度を調整したり遮光カーテンやすだれを利用しましょう

熱や日差しから守ろう

日傘や帽子で直射日光を避けましょうなるべく日陰で活動しこまめに休憩をとりましょう

冷却グッズを身につけよう

首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく冷やすことができます

良い睡眠をとる方法

寝ているはずなのに日中眠たい、朝起きた時にスッキリしないという方は十分な睡眠がとれていない可能性があります。以下を参考に質の良い睡眠を手に入れましょう。

朝

- ・毎日規則正しい時間に起きて朝の光で体内時計をリセット
- ・しっかり朝食をとる
- ・休日の夜更かしや朝寝坊は避ける



昼

- ・定期的な運動習慣を
- ・昼寝は15～20分程度に長い昼寝は夜の睡眠に影響を与えます



夜

- ・入浴は就寝の2～3時間前に40度以下で20～30分ゆったりとつかる
- ・就寝前のカフェインやアルコール、喫煙を避ける
- ・就寝前のスマホやパソコンは早めにOFF
- ・快適な睡眠環境を整える（室温は、夏は25～28度、冬は18～22度、湿度は50～60%を目安にすると睡眠の質を上げられます）



健診医師のご紹介

当院健診部に2名の女性の専任医師が入職しました。2ヶ月ほど一緒に働いてみた印象を、健診職員に聞いてみました。



まじめで丁寧

テキパキしている

頼りがいがある

ちずわ
千須和真由子医師
(月・火・水・金担当)



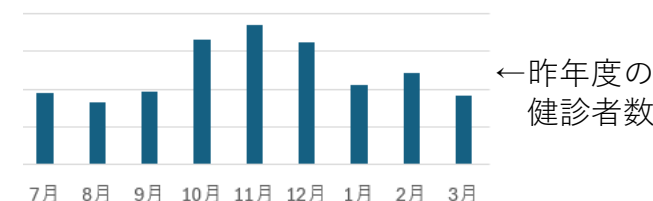
明るい

エネルギッシュ

安心感がある

おくだ
奥田奈生子医師
(火・水・木担当)

受診者の皆さんに今までよりさらにご利用していただきやすい健診部を目指しますので、今後ともよろしくお願いします！



*** 10月以降は混み合いますので、お早めの受診計画をお勧めいたします ***



第109回日本陸上選手権大会

7月12,13日に健診部所属の大玉華鈴さんが第109回日本陸上選手権大会混成競技（女子七種競技）に出場しました。結果は5381点、3位と43点差で惜しくも4位でした。皆様、ご声援ありがとうございました。今後も応援お願いします！



健診部 大玉

2日目思うように記録を伸ばせず今年も悔しい結果となりましたが、みなさんのご声援が私の頑張る源でした。必ず結果で恩返しができるように今後も頑張ります！

職員募集

- ①病棟看護師 ③作業療法士 ⑤調理師
- ②訪問看護師 ④社会福祉士

詳細は鶴川記念病院 総務課にご連絡ください。

TEL : 044-987-1311 e-mail : info@tsurukawakinen.or.jp

