



食事は大事

らっきょう



らっきょうはその昔、中国で漢方として使われてきたそうで、調べてみるといろいろな効能がありました。らっきょうには辛さと臭いがありますが、これは「硫化アリル」という成分からくるものです。硫化アリルに含まれる成分には活性酸素を除去する働きがあり、がんの予防・抑制効果が期待されています。更に、強い抗菌作用もあり、ピロリ菌にも有効です。玉ねぎでよく知られる血液をサラサラにする働きもあります。また、食物繊維が豊富で、主に含まれる「フルクタン」の量は野菜の中でもNo.1です。フルクタンには整腸作用、食後の血糖値の上昇を抑える働き、コレステロールや脂肪をつきにくくする働きがあり、生活習慣病予防に期待ができます。※食べ過ぎるとお腹がゆるくなってしまうので、1日3〜4粒程度にしましょう。

ワンポイントアドバイス

これからの季節、夏バテ予防・疲労回復にはビタミンB1をとりましょう。硫化アリルにはビタミンB1の吸収を助ける作用があります。今回はビタミンB1を多く含む豚肉とあわせたレシピをご紹介します。



RECIPE 豚肉のタルタルステーキ 1人分

●豚肉(ロース)…60g ●塩、こしょう、サラダ油
●卵…20g ●らっきょう…10g ●タルタルソース(市販)…10g
●ブラックペッパー…少々 ●コンソメ顆粒…0.5g

作り方

- 1.タルタルソースを作る。ゆで卵を作り、フォーク等で潰す。らっきょうはみじん切りにする。ゆで卵とらっきょう、調味料を混ぜあわせる。
- 2.豚肉は筋切りし、塩・こしょうで下味をつける。フライパンを中火で温め、サラダ油を適量入れ、豚肉を入れる。お肉の周りが白っぽく色が変わってきたら裏返し、焼き目がつくまでじっくり火を通す。
- 3.お皿にお好きな付け合せの野菜を添える。②を盛り付け、タルタルソースをたっぷりかければ完成。

献立 ・ご飯(170g)・豚肉のタルタルステーキ・彩り野菜のごまマヨソース・小松菜のお浸し・清し汁
(栄養量)・エネルギー:633kcal・たん白質:25.5g・脂質:24.8g・塩分:2.6g

外来診療担当表

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	中尾 一久 (循環器内科)	中尾 一久 (循環器内科)	—	田尻 祐司 (内分泌代謝内科)	竹下 奈穂 (循環器内科)	佐野 謙 (神経内科)
	2診	野原 夢 (循環器内科)	姫野 秀崇 (内科)	永田 剛 (循環器内科)	永田 剛 (循環器内科)	吉崎 学 (内科)	松本 久美 (呼吸器内科) 10時～
	3診	—	—	吉崎 学 (内科)	—	山下 寿 (整形外科)	橋田 竜騎 (整形) 第4週
午後	1診	—	中尾 千穂子 (内科)	—	田尻 祐司 (内分泌代謝内科)	竹下 奈穂 (循環器内科)	—
	2診	野原 夢 (循環器内科)	—	—	—	—	—
	3診	—	—	姫野 秀崇 (内科)	—	山下 寿 (整形外科)	—

編集後記

8月も近くなり、日に日に暑さを増していく中、皆様いかがお過ごしでしょうか。夏は、海や花火大会などの楽しいイベント事が多くあります。私は毎年、筑後川の花火大会を楽しみにしています。一方で暑い日が続く、夏バテや熱中症といった体調を崩しやすい時期でもあります。沢山汗もかくと思いますので、こまめな水分摂取を心がけて元気に夏を乗り切りましょう。

元村・佐々木



高良台からの風

VOL.

39

2016
SUMMER

高良台の
こと人

サポート部

秋山 香代子

この度の熊本大震災で被害をうけられた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。
今回、あらためて普段の生活がいかに大切なものであるかを感じました。

先日、目に留まった記事で「受け身の病院事務職」では生き残れない時代が到来する。「新しいことを学びながら、能力を発揮すること」とかかれていました。これからは受け身ではなく、現場の雰囲気を読み、何が必要かを判断して自発的にいろいろなことを学び、周りを動かしながら、学んだことを実行できることが大切だと解説され、わが身を振り返り非常に反省させられる記事でした。これから視野をひろげ、チャレンジ精神を持ち、諦めずに、事務職としてのキャリアを重ねないといけないと感じる今日この頃です。皆様方のご支援とご理解をお願い申し上げます。



医療法人社団久英会

高良台リハビリテーション病院

〒830-0054 福岡県久留米市藤光町 965-2

TEL (0942)51-3838 FAX (0942)51-3535

URL <http://www.kyueikai.jp>

E-mail kouradai-web@kyueikai.jp



新任の挨拶 姫野秀崇リハケア部長(医師)

みなさま、こんにちは。

この4月より高良台リハビリテーション病院に常勤医としてまいりました姫野秀崇と申します。1967年7月7日生まれで、今年で49歳になります。出身は久留米市のおとなり、八女・広川町です。昨年度まで実家の姫野病院や同町内の馬場病院で仕事をしておりました。今は久留米市に住んでおり、趣味は読書(歴史ものや自己啓発書等)。家には妻と3人の娘(18歳、16歳、13歳)と愛犬(トイプードル・オス)がおり、にぎやかな日々を過ごしています。

医師としては、麻酔科医の資格を持っておりますが、長年一臨床医として、内科をはじめとした幅広い診療を行ってきました。健康・医療に関することであれば、何でもお気軽にご相談いただければうれしく思います。誠心誠意、対応させていただきたいと考えております。これから、あたらしい環境で、あらたな患者さまやご家族の方々とつながり・ご縁をいただけることをとてもうれしく、またたのしみにしております。また、久英会のみなさんとともにしごとができることを大変こころよく思っております。

この広報誌には、「高良台からの風」という素敵なタイトルがついています。

みなさまに、すこしでもやさしく、心温かい風を届けることができるよう、微力ながら力を注いでまいりたいと思います。



高良台シニアビレッジ通信

高良台シニアビレッジも、おかげ様で7月1日に開設3周年を迎えました。これも偏にご利用者様やご家族様のお陰と、心より感謝を申しあげます。

高良台シニアマンションでは、飼育していた2羽のセキセイインコ(ピーちゃん・プーちゃん)のヒナが今年の3月5日に誕生しました。全身が黄色いのでバナナちゃん・レモンちゃんと呼びつけられ、手乗りインコとしてすくすく成長しました。ご利用者様だけでなくご家族様も見学に来られ、触れ合い、皆様のアイドルになっています。ぜひ会いにいらしてください。

また、リハビリガーデンでは、ご利用者様と一緒に菜園作りにも取り組んでいます。春に植えた「さつまいも」は、隣のパンダ保育園の園児さん達と一緒に収穫が出来たらと考えています。インコ同様に見学にいらしてください。



セキセイインコの
(↑)プーちゃんと
(→)ピーちゃん

簡単!

エクササイズ

EXERCISE

高齢者の約40%は、お口の渇き(口腔乾燥)を自覚していると言われています。

唾液の減少は、食べる事そのものにも支障をきたすと共に、お口の中の粘膜を傷つけ、痛みを伴う事で、食欲を低下させる恐れがあります。そこで今回は、一人で出来る「お口の運動」を紹介します。これは、唾液の分泌を促進する効果があり、唾液が分泌される事で、嚙みで飲み込む動きもスムーズに行う事が出来ます。

4つのステップで簡単、一人で出来る「お口の運動」!!

STEP1 頬

頬の中央部を外側に膨らまします。



STEP2 頬(2)

硬さを調べるつもりで、ゆっくり揉みほぐします。



STEP3 舌(左右)

舌を前方に出して、舌の真下に指を入れ上下に動かして揉みほぐします。



STEP4 舌の付け根

(奥・左右)アゴの下を片手で押さえ、指と手で挟むようにして硬いコリを揉みほぐします。

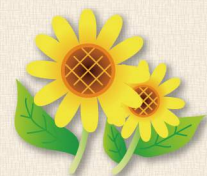


舌を挟みながら
マッサージ!

ワンポイント アドバイス

お口が乾燥していると、ムセたり、飲み込みにくくなったりします。これらの運動を食事前に行なうことで、唾液の分泌が促進され、食べるための準備が整ったお口に近づけることができます。無理はしないよう、毎日継続して行うことが大切です。

TOPICS



パンダ保育園が開園

4月から開園したパンダ保育園です。

0歳児3名、1歳児1名、2歳児2名の6名で、毎日ワイワイにぎやかに過ごしています。天気の良い日には、「今日はどこに行こうか?」と散歩コースを考え、いろんな所に行っています。毎日大きな声で泣いていた子も少しずつ慣れ、今ではわんぱくな姿も見られるようになってきましたよ。保育士が歌を唄いだと1、2歳児の子と一緒に唄い、0歳児の子は体を揺らしたり手をたたいたりして、ご機嫌な笑顔を見せてくれます。又、みんな絵本が大好きなので、始めると一生懸命に見てくれます。

生まれて初めてお家の人と離れ、とっても頑張っている子どもたちです。いろんな体験をして、元気に成長してほしいと願っています。見かけたら声をかけて下さいね。



健康教室のご報告とご案内

- ・肺炎って、どうやって予防するの?
- ・最近、腰痛が気になるんだけど、何か良い運動はないかな?
- ・認知症予防の為にできることはないかな?
- 私たちと、健康について考えてみませんか?**

高良台リハビリテーション病院では、地域に暮らす皆様の健康増進の支援と地域交流を目的に、健康教室に医師、看護師、介護士、リハビリスタッフなどをボランティア講師として派遣し、地域の皆様の健康づくりのお手伝いをしています。昨年度は、荒木校区で開催されている「いきいきふれあい食事会」「男性いきいき学級」など年10回参加し、健康に関するお話や、レクリエーションなど地域の皆様と全身をつかい、充実した楽しい時間を過ごすことができました。ぜひ、一緒に楽しく健康について学びましょう!皆様とお会いできることを楽しみにしております。



第13回 高良台ビレッジ祭開催のお知らせ

本年も高良台ビレッジ祭を開催いたします!

日程	平成28年10月16日(日)10:00受付開始
場所	高良台リハビリテーション病院、高良台シニアビレッジ 各1階フロア/屋外ステージ
特別講演	三遊亭歌之介師匠

今年も三遊亭歌之介師匠による笑いあり、涙ありの特別講演や、屋外特設会場において楽しい催し物、各種出店を予定しております。皆様の多数のご来場をスタッフ一同心よりお待ちしております。

