

コロナウイルス感染拡大を回避するため  
責任ある行動を心がけましょう!!

自宅で簡単エクササイズ第6弾をご紹介します!

肩こり、スマホ首を解消!! ~肩甲骨に注目~

肩こりの原因と対策

長時間同じ姿勢でのパソコン作業やスマートホンの使用により、首や肩に負担がかかり、頭痛や肩に痛みが生じます。肩甲骨は首、肩、背中中の筋肉と密接に関わっていますので肩甲骨を動かして肩こりを解消していきましょう!!

肩甲骨の運動 (※どこでもできるのでお試しください。)



- ▲背筋を伸ばし、タオルを両手で持ち、肩の高さまで上げます
- ▲両腕を胸の方へ付けるようにしてまっすぐ引いていきます
- ▲肩甲骨を寄せるようなイメージで行ってください10回を目安に3セット行いましょう

※注) 肩に痛みがある場合は無理に行わないようにしてください。

簡単エクササイズで肩こりを解消!  
肩こり以外に頭痛や腰痛にも...

在宅訪問栄養指導のご案内

当院には“在宅訪問管理栄養士”が在籍しており、令和3年4月より、在宅訪問栄養指導を開始する予定であります。通院が困難な方を対象にご自宅に“在宅訪問管理栄養士”が訪問させていただき、栄養や食事、調理方法などのサポートをさせていただきます。また、嚥下調整食や糖尿病食、食欲不振などでお困りの方のお役に立てればと考えております。まずは“かかりつけ医”または、ケアマネジャーにご相談ください。

【在宅訪問管理栄養士のご紹介】

在宅訪問担当 管理栄養士 穴倉 祐子 (ししくら ゆうこ)  
いつも明るく、親切、丁寧な対応を心掛けて患者さまと向き合っております。地域包括ケアにも意欲的に取り組んでおり、“在宅訪問管理栄養士”の資格を取得いたしました。ご自宅で栄養、お食事に不安がある方はぜひ一度ご相談ください。地域の皆様が健康的な生活が送れるようお手伝いをさせていただきます。



在宅訪問管理栄養士 穴倉 祐子(ししくら ゆうこ)

第6弾/10月のハロウィンには“パンプキンケーキ”を...

10月のハロウィンには、ご自宅で手づくりの“パンプキンケーキ”を作ってみませんか( ^ω^ )...?!

【材料】

- ① 南瓜 > 1/4個
- ② 牛乳 > 50ml
- ③ 砂糖 / 50g
- ④ たまご > 2個
- ⑤ ホットケーキミックス > 150g
- ⑥ ブラックココア > 10g



▲川口章代 管理栄養士

- A. ワタと種を除いた南瓜にラップをして電子レンジで5分間加熱する ※カット南瓜を購入すると簡単です
- B. Aの皮を取り除き2/3をつぶし、牛乳と砂糖とたまごを加えて混ぜる
- C. Aの残り1/3は小さめに角切りにする
- D. Bにホットケーキミックスを加えてダマが無くなるまで混ぜる
- E. ボールにラップを敷き、Dを2/3ほど入れ、Cを加える
- F. Dの残り1/3にブラックココアを加えて混ぜ合わせたら、Eに入れる
- G. Eの中身をスプーンで下からすくい上げるように2~3回ほど混ぜる
- H. 蒸し器にEを入れて布巾をかぶせて30分程蒸したら粗熱を取り完成 ※蒸し器がないときは、深めの鍋でOKです



インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月1日より、65歳以上の定期接種対象者を優先にインフルエンザ予防接種を開始いたします。10月26日からは65歳未満の方で基礎疾患を有する者、3歳以上で小学校低学年(2年生)までを優先に順次対応いたします。

※当院では3歳の未満のお子さんの接種は行っておりません。また、妊婦の方は主治医の承諾が必要となります。ご了承ください。

- 接種日時 > 月~金曜日(祝日を除く) 9:00~11:00 / 14:00~16:00  
土曜日午前(祝日を除く) 9:00~11:00
- 受付時間 > 月~金曜日(祝日を除く) 8:30~16:00  
土曜日午前(祝日を除く) 8:30~11:00
- 接種料金 > 一般の13歳以上 / 3,000円  
一般の13歳未満 / 3,000円(1回目)  
1,700円(2回目)
- 持ち物 > 住所、年齢、氏名が確認できるもの(健康保険証等) 診察券(当院を受診されたことがある方)  
ご不明な点がございましたら、お電話にてお問合せください。  
☎ 043-444-0137(代)



◆入院、転院のご相談は、下記までお気軽にお問合わせください。

医療法人社団 誠和会 長谷川病院  
＜地域連携部(MSW)：渡邊、山本、安部＞  
電話：043(444)0137 FAX:043(444)0257  
ホームページ ⇒ <http://www.hp-hasegawa.or.jp/wp/>

＜空床情報＞  
回復期病棟(5床)  
療養病棟(0床)  
※10/5現在  
ホームページで確認できます