



2020年

医療法人社団 誠和会 Hasegawa-HP 広報

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!!

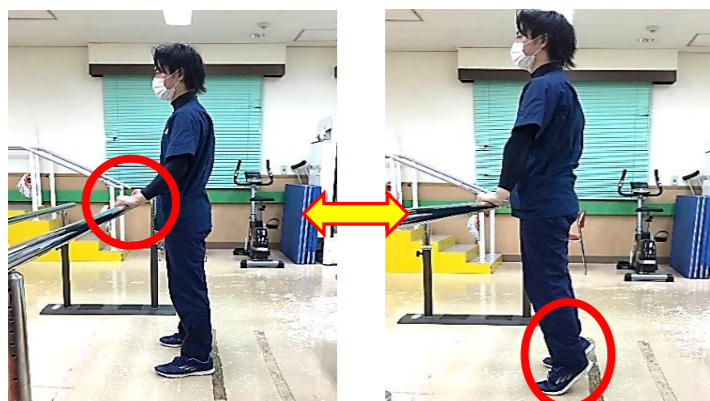
自宅で簡単エクササイズ第7弾をご紹介します!

第2の心臓! ? ふくらはぎを動かして“むくみ対策”

ふくらはぎは第2の心臓とも言われています。足の筋肉の中で循環が悪くないやすい部位のため、循環が悪くなってしまうと足がむくんでしまいます。足は体から一番遠い場所であるため水分が溜まりやすいのでご注意ください。

簡単エクササイズで“ふくらはぎ”の筋肉を刺激して血流の改善を行きましょう。

～つま先立ち～<どこでも簡単にできるので、お試しください>



▲壁や手すりなどにつかまり、両足を肩幅に開いて立ちます

▲踵を床から離し、背伸びをするようなイメージで行ってください



Point ▲踵をしっかりと浮かせてください



Point ▲肩幅程に足を開いて立つとやりやすくなります

壁や手すりなどつかまるものがある場所で行ってください。無理のない範囲で行ってください。

目安です!

10回を3セット行いましょう。
出来る人は片脚でチャレンジしてみてください。

健康に暮らしていける明るい未来のために...

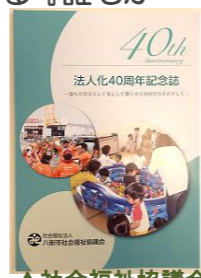
私たちは「八街市社会福祉協議会」と共に“未病”への取り組みを行っております!

今年、設立から40周年を迎えた「社会福祉法人八街市社会福祉協議会」の基本理念である『安心して暮らせる街づくり』の一環として、当院では“健康教室”などを開催し“未病”のためのお手伝いをさせていただいております。また、昨年3月の八街市と八街市社会福祉協議会の主催による『誰もがくらしやすいセミナー』では、当院の副院長である菊池により“長谷川病院が実践している活動”についてお話をさせていただきました。

昨年秋の台風15号での災害時では、八街市への支援物資や瓦礫の撤去などに職員を派遣するなどの協力体制をとらせていただきました。これからも“長谷川病院”は、地域のみならずと共未来を生きていきます。



▲支援物資の運搬



▲社会福祉協議会 40th 記念誌

陰で支えるスタッフを紹介!

「美味しい」の言葉がモチベーションです!

当院の料理長を務める杉村は、中華店を営む父親の影響を受けて調理の道へ入りました。「食」は治療の一環」との当院の理念に感銘を受け、一流ホテルでの経験を経て入職しました。身体を作り、整え、患者さまを笑顔にする「食」を提供するために日々努力を重ねております。専門であるフレンチ、イタリアンの創作料理を得意としており、コロナ禍で院内でのイベントが中止とされる中、美味しく楽しんでいただける食事を心がけております。10月はハロウィンにちなみ、手作りクッキーをのせた“パンプキンプリン”が患者さまを楽しませました。患者さまの笑顔と『美味しい』の言葉が、モチベーションとなっております。



▲杉村料理長



▲かわいいクッキーをのせたパンプキンプリン

管理栄養士の「川口章代」おすすめのかんたんレシピをご紹介します

第7弾/トースターで簡単「包み焼きケーキ」

旬である「八街産のさつまいも」を使用した包み焼きケーキをご紹介します。いろいろなトッピングをお楽しみください。

- 【材料】
- ① 薄力粉/80g
 - ② バター/4g
 - ③ マーガリン/60g
 - ④ 砂糖/50g
 - ⑤ たまご/2個
 - ⑥ バナナペースト/3滴
 - ⑦ さつまいも/小1本
 - ⑧ はちみつ/30g

<下準備> さつまいもは皮を取り除き輪切りにし、キッチンペーパーに包み500wで5分ほど加熱したら、潰してはちみつと和えてください。(※はちみつはお好みで)

- 1) ③を常温で軟らかくし、ボールに入れて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる
- 2) 1)に砂糖を入れてよく混ぜ、溶き卵を3回ほどに分けて混ぜ合わせる
- 3) 予め①と②をビニール袋に入れて混ぜておき、2)に加えてさっくり混ぜる
- 4) アルミホイルにサラダ油を塗り折り目を付けて3)を大きじ1ほど薄く広げ、下準備をした⑦を中央にのせて、さらに上から3)を大きじ3ほど広げてのせる
- 5) ホイルを縦と横から包み込んで、トースター500~800w予熱5分かけてから17分焼いて、竹串に生地が付かなければOK



▲さつまいもと抹茶の包み焼きケーキ

インフルエンザの予防にはどんな方法がある?

1. マスクの着用 (飛沫感染を防ぐ)
2. うがい手洗い (接触感染を防ぐ)
3. 免疫力をつける (バランスのとれた食事を摂取を心がける)
4. 加湿 (乾燥による気道粘膜の防御機能の低下を防ぐ)
5. 人混みへの外出を控える (感染リスクを減らす)
6. ワクチンの接種 (重症化することを防ぐ)

◆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)025
ホームページ ⇒ <http://www.hp-hasegawa.or.jp/wp/>

<空床情報>
回復期病棟(6床)
療養病棟(0床)
※11/5現在
ホームページで確認できます