

ともしあゆむ



日中線のしだれ桜 (福島県喜多市にて)

- ◎春先はストレスに要注意 (豆知識)
- ◎おもしろレシピ
- ◎ほのぼの展覧会
- ◎ミニ健診のご案内
- ◎くらた病院「介護型療養病床を医療型療養病床」へ転換
- ◎表紙写真 & 「ほのぼの展覧会」作品一般募集

倉田会の基本理念

一、患者様と共に

患者様とともに、トータルケアを目標として歩みます。

一、地域と共に

地域とともに、保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し、地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

一、関係者と共に

関係機関への情報提供や、セカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

一、職員と共に

最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様の利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。



ミニ健診のご案内

僅か10分程の検査時間で健康チェック
春の訪れと共に寒さも薄れ、陽気ホカホカ、気持ちも明るくときいた
い所ですが、気候の変化や新たな環境等、何となく身体が気だるい・
眠い・イライラして情緒不安定になりがちで、体調を崩しやすい時季
でもあります。そこで季節の変わり目に健康状態をチェックしてみま
せんか。

でも・・・「仕事や家事で、なかなか時間が取れない・健診の待ち時間
が煩わしい」と忙しい貴方にお薦め致します。

特徴

肝臓・脂質・腎臓・腫瘍・血糖・貧血のみ特化した検査です。

食事は外食で済ませることが多く偏食しがちの方

お酒をよく飲まれる方

生半端なリズムが不規則な方

検査方法
採血と血圧測定のみです。

健診結果
解りやすい説明書付きで2週間
程で郵送致します。

健診料金
2,700円(税込)



※注意事項

ミニ健診は、国の健康制度上定められた、定期健康診断及び特定健康診査
に代わるものではありません。あくまでも生活習慣上で、右記・特徴で気
になる方への任意による簡易健康チェックです。

各所属団体、健康保険組合等による契約や補助制度との併用は出来ません。
健診結果判定に基づき疾患のおそれがある方は、お早めにかかりつけ医に
ご相談されるか病院等受診をお薦め致します。

「相談されるか病院等受診をお薦め致します。」
「予約の際は、検査内容等をよく確認の上お申込み下さい。」
尚、夏・秋期間は大変混み合いますので、他期間の受診をお薦め致します。

日帰り人間ドックご夫婦セットプランも用意しております。

お問合せ・ご予約は・・・
倉田会メディカルサポートクリニック
☎04663(27)1011

くらた病院 「介護型療養病床を医療型療養病床」へ転換

当院では高齢社会の介護保険制度導入に伴い、介護サービス
に対応した長期療養の出来る医療提供を行って参りましたが、
この度、国の療養病床の再編見直しで、平成29年4月1日より
介護型療養病床(30床)を医療型療養病床に転換致しました。
これにより全ての病床(70床)を医療保険適応にて、入院が必
要な慢性期の患者様への医療サービスを提供することになりま
す。また、転換に伴い人工透析を8ベッド増床して、
入院患者様へ円滑な対応を行って参ります。
尚、介護保険ご利用の場合は、併設の介護
老人保健施設扱いとなります。



お問い合わせは・・・
くらた病院 ☎04663(53)1955
入院に関するお問い合わせは・・・
相談室 ☎04663(53)1943

広報誌「ともしあゆむ」表紙写真 & 「ほのぼの展覧会」作品一般募集

本誌の表紙を飾る春・夏・秋・冬の季節感ある風景写真と
「ほのぼの展覧会」掲載作品を募集致します。
ご本人様はもとより、ご家族(お子様やお孫様等)や知人の
ご自慢の風景写真や想い出の作品(絵・詩・
川柳・書画・工作等)を是非とも載せて
みませんか。



写真及び作品応募は画像データにて、
ご提供頂くか、作品の場合は撮影させて頂
きます。尚、詳細につきましては、制作・
発行元「広報準備室」まで、お気軽にお問
合せ下さい。

広報準備室

【編集後記】新年(年始)が明けかとおもいきや、春めきと共に4月新年度の
スタートです。春先は新芽が膨らみ始め、新しい風を感じる時季でもあります。
いろいろな新しい出会いやふれあいにより、新たな発見があるかもしれません。
新たな始まりは、ワクワクすると同時に緊張感、重圧感や意気込み過ぎて、
空回りしかちです。時はゆっくりと歩み、桜花を鑑賞するゆとりと
豊かさほかに持ち続けたいものです。何事にも謙虚さを忘れずに
「今が出発点！」を心掛けたいものです。

青魚「鯖」を食して健康維持 血液サラサラ・脂肪代謝に最適



☆食材 (1人分)

●鯖	70g
●玉ねぎ	40g
●にんじん	10g
●菜の花	30g
●春キャベツ	30g
●えのき豆	10g
●にんにく	みじん切り1片 3g
●生姜	みじん切り1片 3g

★調味料

●塩	0.3g
●酒	3g
●生姜汁 (少々)	5g
●小麦粉 (大さじ1)	9g
●油 (小さじ1.5)	6g
●醤油	10g
●砂糖	7.5g
●中華スープの素 (少々)	4g
●水	50g
●油 (小さじ1.5)	6g
●片栗粉	1.5g

くらた病院 管理栄養士 三上 恵子

●重量304.3g・エネルギー351kcal【成分：たんぱく質18.3g・脂質19.2g・炭水化物23.9g・カリウム719mg・リン243mg・食物繊維3.3g・塩分2.2g】

おもしろやりレシピ 旬の「鯖と春野菜の甘酢炒め」

【作り方】

- ①鯖は一切れを四、五切れに削ぎ切りにしてAをまぶします。
- ②玉ねぎは薄く切り、にんじんは短冊に切ります。
- ③キャベツは細めの短冊に切ります。
- ④えのき豆は下方を切り、長さを半分に切ります。
- ⑤菜の花は茹でて3cmに切ります。
- ⑥Bの調味液を混ぜ合わせておきます。
- ⑦①の水分をペーパータオルで拭き取ってから、小麦粉をまぶして油で焼きます。
- ⑧野菜あんを作り、フライパンに油を熱してから、にんにく・しょうがを炒めて、香りが出たら②③④を順番に加えて、その都度炒めます。
- ⑨全体に油がまわり、しんなりしてきたら⑥を混ぜながら加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑩⑤と⑦を入れてさっと混ぜ合わせたら出来上がりです。



春先はストレスに要注意 (豆知識)

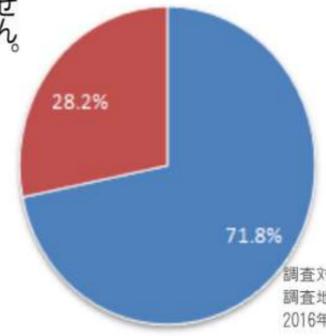
ストレスは苦悩や不安・緊張等による精神的なものから、疲労や気候(寒暑)による体温機能の低下や外傷・疾病等の身体的に及ぶものまで、様々な心身の歪みにより変調を来たす状態を云います。即ち、不快な刺激を受けることで「感情の乱れや判断力の欠如が現れて落ち着きなくなる」「ミスを繰り返す」等、言動や心身に影響をもたらします。

2016年(平成28年)博報堂生活総研での生活定点調査の結果

「ストレスを感じる」と答えた人は8.0%
「男女別にストレスを感じる」と答えた人は7.0%
男性で68.2%、女性で75.4%と大半の人が、何らかの悩みやストレスを抱えて生活していることが結果が出ており大きな社会問題となっています。

では、ストレスを感じる理由としては・・・(重複回答あり)

ストレスの有無の構成比



調査対象 20歳～69歳の男女
調査地域 首都圏+阪神圏3,160名
2016年博報堂生活総研//生活定点調査より

「病気との因果関係から出来るだけストレスは溜めないように」とよく云われます。しかし現代社会では、なかなか避けては通れません。また、本人に自覚症状はなくても、慢性的に大きなストレスを抱えていることも多々あります。ストレスは表面化しない分、厄介な問題でもあると云えます。

●ストレスと病気の因果関係
代表的な生活習慣病としては、糖尿病・高血圧・高脂血症・肥満等で、生活の乱れと運動不足が原因と云われますが、ストレスも大きな原因のひとつです。医学的には生活環境の変化で、何らかの刺激により心身への負荷が、

掛かると脳下垂体の副腎皮質刺激ホルモンが分泌されて、身体機能を普通に戻そうとする力が働きます。しかし過剰の刺激が続くと、抵抗力や免疫力が低下して精神的には頭痛や神経症、躁うつ病等を患い、身体的には心拍数の増加や不整脈を引き起こしたりします。即ち、自律神経のバランスが崩れることで、心身に影響をもたらします。

更に重症化すると感染症や気管支喘息、アレルギー性疾患、胃・十二指腸潰瘍、脳・心臓疾患、様々なガンや精神疾患等の発症率が高まることとなります。

●ストレス解消と依存症の関係

ストレスを解消、回避するために始めたことが、とんでもないストレスに発展してしまうこともあります。何かに頼り精神的バランスを保とうとして、のめり込んでしまい悪循環に陥る依存症になるケースがあります。これもストレスが原因となる現代病と云われています。依存症を克服するためには、本人の強い意志と周囲のサポートが必要不可欠となります。

●心身の危険サインをチェック

- ☑不安がつのり、イライラ、怒りっぽくなる。
- ☑ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする。
- ☑気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- ☑人付き合いが面倒になり避けるようになる。
- ☑肩こりや頭痛、腰痛、腰痛等の痛みが出てくる。
- ☑寝つきが悪くなり、よく目が覚める。
- ☑食欲不振や過食である。
- ☑下痢や便秘しやすくなる。
- ☑めまいや耳鳴りがする。

ストレス回避は、健康で快適に過ごす上で、充分な「休養・睡眠・栄養・運動バランス」を生活習慣に取入れることが大切です。しかし心身の不安定な状態が数週間続くようであれば、一人で悩まず頑張ろうとせずに、まずは、ご家族や専門医に相談しましょう。

●ストレス社会での留意点

「こで気を付けたらいいことは、ストレスは本人のみならず、周囲の関りのある方も感じている」と云うことです。自己中心的な言動は慎みストレス社会を乗切するためにも、感情を上手にコントロールすることが、大切なことかもしれません。

是非とも「他人に厳しく」「自分に甘く」は避けたいものです。

広報準備室

ほのぼのの展覧会



小田原「長興山のしだれ桜」



会津若松「鶴ヶ城公園の夜桜」

→ライトアップされた、夜桜と天守閣を仰ぎ見る様は、幻想的であり身体が吸い込まれそうになります。

↑樹齢約三四〇年と歴史と風格を感じさせ、伝説上の鳥「鳳凰」が、飛立つ雄姿を想像します。

↑五つとも時空を超えた感覚にとらわれます。

広報準備室