



**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検討し、最良のチームを目指して歩みます。
- 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努力して歩みます。

## 【 とおに100歳まで…人間ドック割引キャンペーン】

### ●受診期間 2020年1月～4月末日まで

※予約受付：2019年4月3日（水）から申込み人数に達した時点で終了致します。

※ご予約の際は、人間ドック割引キャンペーンとお申し出下さい。

### ●お申込み人数単位/標準料金より割引率 (%)

人間ドック標準料金 43,200円

レディースドック標準料金 54,000円

(胃部X線検査対応にて)

(A) 1名様 / 15%割引

(B) 2名様 / 20%割引

(C) 3名様以上 / 25%割引

■ 基本ドック料金1名様料金です。

(A) 36,720円 (B) 34,560円 (C) 32,400円

■ レディースドック料金1名様料金です。

(A) 45,900円 (B) 43,200円 (C) 40,500円

■ 胃カメラ検査ご希望の場合には、1名様につき5,400円追加となります。ご希望の方は曜日・予約数に限りがございますので、お早めにお申込み下さい。

■ 2名様以上でのお申込みは、基本ドック・レディースドック組合せ自由です。同日・別日受診は問いません。

■ 料金はすべて税込料金表示です。税率改定前にお申込みの方は上記料金を適用致します。

■ 別途ご夫婦セットプランお申込みの方は同期間につきましては (B) 2名様 20%割引を適用致します。

※当クリニックの人間ドックご案内はがき持参の方は、別途特典をご利用頂けます。

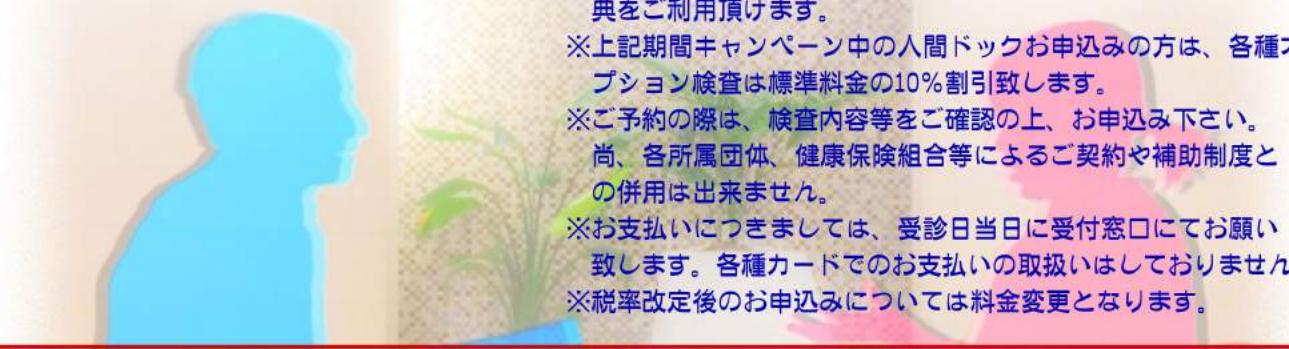
※上記期間キャンペーン中の間ドックお申込みの方は、各種オプション検査は標準料金の10%割引致します。

※ご予約の際は、検査内容等をご確認の上、お申込み下さい。尚、各所属団体、健康保険組合等によるご契約や補助制度との併用は出来ません。

※お支払いにつきましては、受診日当日に受付窓口にてお願い致します。各種カードでのお支払いの取扱いはしておりません。

※税率改定後のお申込みについては料金変更となります。

“ 税率改定前お申込みが  
断然お得です ”



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**  
**☎0463-27-1011 <総合健診施設/完全予約制>**  
<http://www.kuratakai-msc.com>

制 平成31年4月1日発行 (No.23/春号)

作 医療法人財団倉田会 広報準備室

・ 〒254-0018

発 神奈川県平塚市東真土4-5-26

行 ☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957

元 <http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】まもなく皇位継承に伴い新元号に改められます。昭和～平成と時代と共に進化著しく多分野にわたりAI（人工知能）が日常生活に浸透し始めています。AIは人の英知により創造された産物です。AIを活用していると思っているうちは良いのですが、一番恐ろしいのが、人そのものがAIに操られて人間らしさ、人間味を損なうことです。近未来のSF映画ではありませんが、AIに支配されないよう人間特有の感性や知性・情緒を失うことないよう考えて行動したいのです。



**サバは老化防止・血流改善のスーパーフード！**



**☆食材(1人分)**

- さば水煮缶 60g 1/2缶
- 木綿豆腐 100g 1/3丁
- しょうが・根茎(生) 1片
- にんにく・りん茎(生) 1片
- 長ネギ 12.5g (5cm)
- 椎茸 10g 1個
- 葉ネギ 7g 1本

**★調味料**

- 豆板醤 6g 小さじ1
- サラダ油 4g 小さじ1
- 醤油 8g 大さじ1/2
- 砂糖 3g 小さじ1
- 酒 7.5g 大さじ1/2
- 片栗粉 3g 小さじ1
- 水 3g 小さじ1
- ごま油 2g 小さじ1/2

くらた病院 管理栄養士 三上 憲子

1人分エネルギー289kcal [成分:たんぱく質20.4g・炭水化物11.0g・カリウム415mg・リン256mg・食物繊維1.6g 塩分2.8g・水分171.2g]



→ 小石川後楽園の桜  
オフィスビルに囲まれ洗練された庭園の中の桜です。桜の奥には、東京ドームの白い屋根が見えます。  
丘陵の斜面に植栽された120本の南足柄市の春めき桜  
いています。長い春の訪れを感じさせます。



## ほのぼの展覧会



**おもしやりレシピ  
「サバ缶の麻婆豆腐」**

【作り方】

- ① 塩(分量外)を一つまみ加えた熱湯に豆腐を入れ、煮立てないように
- に2~3分茹で、水気を切り1.5cm角に切ります。
- ② しょうが・にんにく・長ネギ・椎茸は、みじん切りにします。
- ③ 調味料Aを合わせておきます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して右記・②と豆板醤を香りがするまで炒めます。
- ⑤ さば水煮缶を加えて、ほぐすように炒めます。
- ⑥ 右記・⑤にAを加えて、煮立つたら右記・①を加えて1~2分煮てから同量の水で溶いた片栗粉を回し入れながらとろみをつけます。
- ⑦ 器に盛り、ごま油を回しかけて、葉ねぎを加えて完成です。

**「一口メモ」**

悪玉(LDL)コレステロールが高くなる脂質異常症は、冠動脈疾患をはじめ様々な疾病を誘発することが分かっています。その原因の一つとして「肉に対して脂肪の多い魚や大豆類の摂取が少ない」ことがあげられます。このレシピは、肉の代わりにサバ缶を使用することで、肉と魚のアンバランスを是正し、抗酸化物質であるイソフラボンを含む豆腐を同時に摂取できます。

慢性腎臓病の方の場合、骨ごと調理すると高リノン血症を呈する可能性があるため、骨を取り除いてから調理すると良いでしょう。

**転倒予防について(豆知識)**

前号ではカルシウムについてお話ししました。カルシウムが減少すると転倒・骨折につながります。本号では転倒予防についてお話しします。

厚生労働省 国民生活基礎調査によると、介護が必要となつた原因の1位が脳卒中などの脳血管障害、次いで認知症、高齢による衰弱、そして4番目が転倒・骨折です。骨折の原因の大部分が転倒によるもので、骨粗鬆症により骨折しやすくなっているために引き起します。

女性の場合は閉経後に骨折を引き起します。

★転倒する方向で骨折する部位が変わります。前方への転倒は骨折全体の約6割で骨折部位は手首・足首が多く側方は約2割で骨折部位は大腿骨(太もも)や肩・手首等、後方への転倒も約2割で骨折部位は頭部、胸腰部の圧迫骨折等です。

★では、転びやすい人はどんな人でしょうか?

先ずはご自分の転びやすさをチェックしてみましょう(表-1)合計点数が6点を超える場合は、転倒のリスクが高くなります。その他では、①太り気味(BMI)、ウエスト・ヒップ比(2)筋力低下(3)動脈硬化傾向なども骨折要因の一つとされています。

★次に転びやすい場所について、65歳以上の高齢者の転倒事故の2割は住宅などの住居場所で発生しており屋外の11倍にのぼっています。先ずは、居室環境の見直しが転倒予防につながります。

★転倒やすい場所の合言葉「ぬ・か・づけ」に注意しましょう! 「ぬ」は、浴室等の濡れている所は、すべりやすいです。

「か」は階段、段差がある所は転びやすいです。「づけ」は片づけていない場所は、つまずきやすいので気を付けましょう。



**BMI(体格指数)の出し方**

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}} \div \text{身長(m)}$$

25以上は肥満

18.5以上25未満は普通

18.5未満はやせ

**ウエスト・ヒップ比の出し方**

$$\text{ウエスト(cm)} \div \text{ヒップ(cm)}$$

女性0.9以上、男性1.0以上はりんご型肥満

\*りんご型肥満は内臓脂肪が多く、血液中の脂肪が増えて、生活習慣病を起こしやすい体质



くらた病院 理学療法士 榊原 僚子

★また、生活の工夫をしてみましょう。

①コード類は短くまとめて壁に這わせましょう。

②履物を変えましょう。スリッパは脱げ易く階段や段差では危険です。

③間接照明具をおきましょう。廊下に足元灯、枕元に電気スタンドなどの間接照明を置き、視界を明るく保って下さい。

④段差や階段を自立させましょう。敷居や階段の段差の端に光るテープ等を貼り、下段との違いが分かるようにします。

最後に転倒しにくい身体づくりが大切です。足腰を鍛えるのが何よりも大切ですが、体力・筋力が身に付くのには時間がかかります。手軽に出来立姿は、胸を張り背中とお腹は引き締めましょう。

歩く時は立ち姿勢を保ちながら目線は前を向いて踵から地面に接地して、つま先でしっかりと蹴りましょう。意識して立つ・歩くだけでも転倒予防に繋がりますので是非、試してみて下さい。