

とちにおゆむ



- ◎しごと老人保健施設紹介
- ◎腎臓と透析治療(豆知識)
- ◎おもいやしシミビ
- ◎ほのぼの展覧会
- ◎ミニ健診スタート
- ◎立川ら(朝氏「笑いと健康」講演終了報告

2013年 山梨県本栖湖にて 富士芝桜

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。

明石町/倉田病院 設立当初

《平成26年4月 ミニ健診スタート》

僅か10分程の検査時間と割安料金!!

仕事や家事で、中々時間が取れない
健診の待ち時間が煩わしい
是非、そんな貴方にお薦め致します。

◆特徴

- ①お酒をよく飲まれる方
- ②食事は外食で済ませることが多く偏りがちな方
- ③生活習慣の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で、2週間前後にて郵送致します。

◆健診料金
2,700円(税込)

※注意事項

- ミニ健診は、国の健康制度上に定められた、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、上記◆特徴等で気になる方への任意に於ける健康チェックです。
- 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、病院等診察をお勧め致します。
- お申込みの際は、検査内容等よくご確認の上、お願い申し上げます。

ミニ健診のお問合せ・ご予約は・・・
倉田会メディカルサポートクリニック
☎0463-27-1001
<http://www.kuratakai-msc.com>



立川あく朝氏 健康談話「溪流の宿」にて

立川あく朝氏 「笑いと健康」

講演無事終了

先日の4月1日(土) 湘南西部病院協会主催の「笑いと健康」の朝氏をお招きしての特別講演が、平塚商工会議所にて開催されました。朝氏は、現役医師と作家としての知識と経験を駆使して「笑いと健康」の健康の病気を予防するの講演を巧みな語り口で多くの方を笑いの渦の中に巻き込み魅了させました。既に「笑いと健康」のものが、笑うことが健康の特効薬であることを実証され、ひと味違った講演(新巻)でした。あく朝氏は、テレビ・ラジオ番組でも健康を語られていらっしゃいます。興味のある方は、「健康談話の立川あく朝氏」ホームページをご覧ください。

【編集後記】

今回は、季節から表紙とほのぼの展覧会に「桜」を掲載致しました。桜と云えば、「桜咲くから散る」までの喩えがあるように、人生に於ける節目で、一喜一憂を表すところの花として関わりが深いものです。「桜咲く」・・・新たな旅立ち、祝いごとの朗報に花を添える表現「桜散る」・・・はかなさや落胆または散りざわも見事な潔さに喩える表現また桜・さくら・サクラには沢山の喩えはありますが、皆様は何を連想されますか？是非、新たな想い出に桜の花ことばを1ページ添えられては如何でしょう。

制作 平成26年4月1日発行 (No.3/春号)
医療法人財団倉田会 広報準備室
〒254-0018
発行 神奈川県平塚市東真土4-5-26
☎0463-53-1955 Fax0463-53-1957
元 <http://www.kuratakai.or.jp>

春の食材を使ったサラダ仕立ての おもてなしの一品です



材料
(20cm×10cmのバウンド型)

- ◎春キャベツ 4枚
- ◎グリーンアスパラガス 4本
- ◎スッキーニ 1本
- ◎オクラ 10本
- ◎殻付きえび 10匹
(むき海老でも可)
- ◎スモークサーモン 50g
(切りおとして可)
- ◎めんつゆ 30ml
- ◎粉寒天 1本(4g)
- ◎水 500ml



しんど老人保健施設 管理栄養士 山田恵子

⑧残った寒天液を流し入れ、はみ出させておいたキャベツで蓋をするように包み込み、アルミ箔を折り込む。

⑨まな板をのせ重石にする。粗熱が取れたら冷蔵庫で、2時間程冷やす。

⑩アルミ箔を持ち上げてテリーヌを取り出す。逆さまに置き換え2cm位に切る。お皿に盛って出来上がり。味が薄い時には流し入れた寒天液の残りを固めておき包丁で刻んでかければジュレソースになります。

「ニコメモ」
フランス料理ではゼラチンにコンソメですが、今回は作りやすく味にも馴染みがあるめんつゆ・寒天を使用しています。

おもしろレシピ 春野菜の和風テリーヌ

「作り方」

- ①春キャベツは、葉をきれいに5枚はがしてラップに包みレンジで2分 蒸して柔らかくなったら芯をそいでおく。
- ②エビは、茹でて、殻を剥いておく。
- ③アスパラガス・スッキーニは4つ割り、おくらには、ガクを剥きとり固めにゆでておく。
- ④バウンド型を縦に置き、横方向にアルミ箔を敷く。
- ⑤寒天液を作る。めんつゆ、水を鍋に入れ沸騰したら弱火にし2分煮詰める。
- ⑥キャベツをアルミ箔の型に敷きこむ。最後にふたをする部分をはみ出しておく。
- ⑦アスパラガス、スモークサーモン・スッキーニ・エビ・オクラの順に寒天液に一個一個ぐらさせながらきつちり詰めていく。ここで隙間を作らないことがポイントです。寒天液に十分に浸して下さい。



ほのぼのの展覧会



昨春撮影された桜です。左上は、熱海海浜公園です。さて、枝垂桜はどちらの地域でしょうか？

昨春は、毎年見慣れた「桜がいつもより白っぽい」と感じられた方が、多かったのではないのでしょうか。

開花時期の気温が低く、日照の少ない気候により鮮やかな桜色とはならず、色素の関係で白っぽくなるそうです。いよいよ春風とともに、桜前线到来です。

どのような春爛漫となりますでしょうか…
(広報準備室)

しんど老人保健施設の紹介



当施設は、入所90床(うち一般棟50床、認知症専門等40床)、通所リハビリテーション35名定員で、運営しております。

ご利用者様の心身機能の状態や能力に応じて、可能な限り自立した在宅に於ける日常生活への復帰を目指して、医師、看護師をはじめとする医学的マネジメントにより、理学療法士、作業療法士、言語聴覚療法士による機能回復のためのリハビリテーション、管理栄養士による栄養管理、介護士による食事・入浴・レクリエーション等、ご利用者一人ひとりの施設サービス計画に基づき、熟練した専門スタッフが、総合的なケアサービスを提供する施設です。

また、当施設は神奈川県事業の「身体拘束廃止推進モデル施設」です。平成8年の開設以来、直接的な身体拘束を行わないケアを実践し、様々な知識や技術の向上、啓発活動に努めており、身体拘束廃止における地域の中核施設として24時間365日、昼夜を問わず、ご利用者様、ご家族様が安心して快適に自分らしい日常生活を送れるよう役割を担っております。

尚、居宅介護支援事業所及び介護、福祉に関する総合相談窓口として、平塚市高齢者よろず相談センターも併設しております。

居宅介護でお悩みの方、近い将来の介護準備や介護保険について、もっと詳しく知りたい方、当施設見学ご希望の方は、お気軽にお問合せ、ご相談下さい。

しんど老人保健施設 設久
管理者 倉田 康久
(医療法人財団 倉田会理事長)

《しんど老人保健施設》
〒254-0018
平塚市東真土4-5-27
☎0463-53-1970(代表)

併設事業所
《居宅介護支援事業所》
平塚市東真土4-5-27
☎0463-53-1963

《平塚市高齢者よろず相談センター》
〒254-0018
平塚市東真土4-4-31
☎0463-53-1930
いずれも…
受付時間 平日午前8:30~午後5:30
●ホームページ
<http://www.shindo-roken.com>

腎臓病と透析療法 (豆知識)

CKDステージ	推算GFR値 [※] (ml/分/1.73m ²)	腎臓のはたらきの程度	症状	治療法
CKDステージ1	ステージ1 90以上	⦿	・自覚症状がほとんどない ・たんぱく尿が出る ・血尿が出る	生活改善 食事療法 薬物療法
CKDステージ2	ステージ2 89~60	⦿	・夜間何度もトイレに行く ・血圧が上昇する ・貧血になる	
CKDステージ3	59~30	⦿	・疲れやすくなる ・むくみが出る	透析療法 腎移植
CKDステージ4	29~15	⦿	・食欲が低下する ・吐き気がする ・息苦しくなる ・尿量が少なくなる	
CKDステージ5	15未満	⦿		

皆様は、健康であることの喜びや幸せを日々感じておられますか？
多くの方は、健康であることが、当たり前と思いがちです。
ある日突然、病気を患ってから、「あの時、こうしていれば！」と後悔する方が、多いのではないのでしょうか？

慢性腎臓病(CKD)は、糖尿病や高血圧など生活習慣病との関わりが深いこともあり、早くから健康に関心を持つことがとても大切になります。初期段階では、身体の不調、異常など自覚症状が現れず、その多くは数年以上の経過で病状が進行します。既に発見が遅れて気がついた時には、末期腎不全(尿毒症)の深刻な病状の可能性があり、腎臓の働きを代行する治療が必要となります。腎臓病の治療では、早期発見して、食事療法や薬物療法により腎臓に負担をかけずに残存機能の低下を予防する保存期治療が非常に重要となります。

では、腎臓の働きの程度とその症状について、イラストを交えてお話し致します。

慢性腎臓病の病態には5つのステージがあり、残存機能の低下とともに腎臓は、体に溜まった老廃物や余分な水分を尿として排泄することが出来なくなってしまうのです。

このように自力では、回復出来ずに元気を失くしてしまった腎臓のはたらきをお手伝いするのが透析療法です。

透析療法には、血液透析と腹膜透析の対処方法があり、今回は、血液透析について少しだけお話し致します。

血液透析では200ミリリットル程度の血液を体外へ取り出し、ダイアライザー(人工腎臓)を使って体内に蓄積した老廃物や水分を取り除き血液を綺麗にします。初めは、体を慣らすために毎日2時間程度の短時間透析を行い、慣れてきたら3~4時間の透析を週3回行うこととなります。

続きは次回夏号で、詳しくお話し致します。

くらた病院 臨床工学技士
透析室主任 麻柄 圭

