

HUMAN

Vol.329 | 2019.9

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

総合病院で受ける、
安心の美容外来

さくら
美容外来

Beauty&Health



プラセンタ療法

白玉点滴(美白注射)

にんにく注射

美髪(パントガール)

脇ボトックス療法

まつげ育毛

脂肪溶解注射

総合病院で受ける、安心の美容外来 さくら美容外来

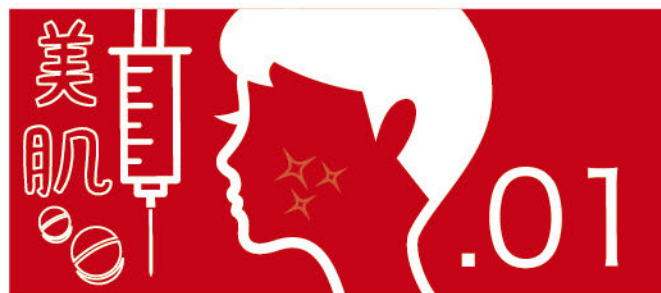
さくら美容外来とは健康と美容を維持するための外来です。人生を健康に、楽しく生き生きとして過ごして頂きたいという思いから、プラセンタ療法・白玉点滴(美白注射)・にんにく注射・パントガール・脇ボトックス療法・まつげ育毛・脂肪溶解注射などを取り入れております。総合病院で受ける安心の美容外来をぜひご利用下さい。



にんにく注射

にんにく注射の主な成分はビタミン類。食事やサプリメントで摂取するより、多くの量を素早く吸収することが出来るので、「忙しい」「疲れが溜ってる」「元気がでない」時におすすめです。肌荒れ、肩こり、冷え性にも効果的と言われています。

活力 肩こり ¥2,500/回



プラセンタ療法

プラセンタは老化の原因となる活性酸素を除去したり、排泄したりしてくれます。さらに、プラセンタに含まれるアミノ酸が肌の新陳代謝を良くしてくれるので、美肌効果、美白効果に一躍買っていると言われています。

1箱100粒入りサプリメントも販売中!

美肌 活力 ¥2,000/回
サプリメントも! ¥10,800/箱



美髪(パントガール)

女性専用の育毛治療薬パントガール(カプセル治療薬)は、20歳以上の女性の約40%もの方が悩んでいる薄毛・細毛・白髪に効果があると言われています。

育毛 ヘアケア ¥11,880
(1箱:1ヶ月分)



白玉点滴(美白注射)

美白をお求めの方に!!

海外でも人気の白玉点滴(美白注射)は、美白効果の高い『グルタチオン』という成分を高配合した、美白を目的とした美容点滴です。

美白 美肌 ¥4,000/回

※初回お試しプライスやお得なコースあります。





午後19:30まで診療しているので、
会社や学校帰りでもOK。お休みの日は
さくら美容外来で「美容休日」。



脂肪溶解注射

原則予約制

気になる部分の脂肪をピンポイントで除去します。脂肪細胞の数そのものを減らすといわれる脂肪溶解注射は、リバウンドの心配がほとんどないとされています。

ボディケア ダイエット

※部位により料金が変わります。



脇ボトックス療法

原則予約制

日常生活で困るワキ汗が保険で治る?!ボツリヌス療法を用いて腋窩多汗症の治療を行なっています。

保険適応になる場合があります。

総合病院で受ける安心・安全なボトックス注射をぜひご利用下さい。

ワキ汗 ¥22,000

※保険適応で3割負担の場合



診療日

[午前] 9:00~12:00 [午後] 17:00~19:30

	月	火	水	木	金	土
午前	◎	○	◎	○	◎	◎
午後	◎	○	○	○	◎	

◎印:全ての診療が受診できます。

○印:プラセンタ療法・白玉点滴・にんにく注射・美髪が受診できます。

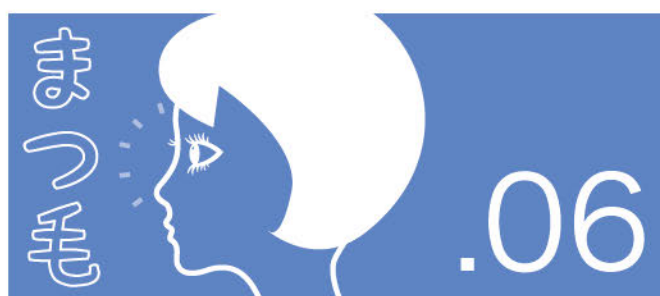
脇ボトックス療法・まつげ育毛・脂肪溶解注射は休診になります。

診療場所

消化器病・外傷センター・
さくら美容外来

tel.0587-95-6711

ご質問やご相談などお気軽にお問い合わせください。



まつげ育毛

原則予約制

マツエク&つけまつげはもう卒業! 本来のまつ毛を「長く」「太く」「濃く」します。また、化学療法などの副作用でのまつ毛の貧毛にも効果が期待できます。使用するまつ毛育毛剤「グラッシュビスタ」は国内初・唯一のまつ毛貧毛症治療薬です。

まつげ ¥18,000
(1箱:2.5ヶ月分)



「診療報酬」というと、あまり聞き慣れない言葉だと思います。診療報酬とは医療保険制度の加入者が、患者さんとして医療機関を受診した場合にかかった医療費(1点=10円)のことを指し、それぞれの行為に対して決められた点数があります。

例えば、初診料282点、超音波検査530点、処方箋発行料68点など、皆さんが医療機関を受診した際に窓口でお支払いいただく医療費は、その日に行なった行為の点数が合算され、その中から皆さんがお持ちの健康保険証の負担割合に応じた金額を精算していただいています。

実はこの診療報酬、医療の進歩や世の

※診療報酬 初診料の点数につきまして誤りがありましたので、訂正致しました。

医 療

令和に入って 初の診療報酬改定 医事課



中の経済状況とかけ離れないよう、厚生労働大臣により通常は2年に1度、内容の見直しが行なわれており、この見直しを「診療報酬改定」と呼びます。診療報酬改定は、改定年度によって「重視される項目」「改定の指針」があり、削除される項目や新設される項目、今より強化される項目などによって、決められた点数が変わることになります。

診療報酬改定により、皆さんに窓口でお支払いいただく医療費が増減することもあり得ます。診療報酬改定は定期的に行なわれており、医療費と密接に関わっているということをご理解いただけたらと思います。

介護の仕事



介護ストーリー

KAIGO STORY

ケアマネージャー

介護保険法が制定された頃、介護職員として病院で働き、その後介護福祉士を取得し特別養護老人ホームで働いていました。12年前に名古屋に越してきて、現在は介護支援専門員(ケアマネ)として仕事をしています。「劣化」そんな言葉を聞いた事があると思います。

私は趣味で2輪のモータースポーツを楽しんでいます。競技用車両は当然バラして整備をするなど、市販車のように乗りっぱなしではなくメンテナンスは過剰なほどしますが、どうしても使っていくと数値で解るほどではありませんが、金属の伸びやゴム製品の劣化と言うものが有ります。当然油脂類はこまめに劣化が解る前に変えますので、見た目ではそんなに変わらないのですが、新しい物と比べて使ってみると感覚が全然違います。すぐメンテナンスを行なってもです。機械だからパーツを交換していきますが、どれだけ交換しても新品の感覚にはなりません。市販車はある程度のメンテナンス

でそこそこ性能が保たれるように余裕を持たせた設計となっていますが、全くメンテナンスが要らない訳ではありません。使えるパーツを交換するの?と言われる方や、壊れないのが当たり前なんて思ってる方も居ます。経年劣化という事を理解していないとトラブルが、突然起こったように感じます。さて、生活は2輪ありきで、依存症?と言われても否定できない位ですが、機械の話は前振り。これ、人の体に例えると競技車両はスポーツ選手、市販車は一般の人、経年劣化は老化。って感じです。この経年劣化、老化と言うものは少しずつ時間をかけて変化していくので、毎日ずっと使っているとなかなか気付かないものです。機械なら部品の交換が出来ますが、人間の体はそう簡単にいきません。すぐに効果が無いから、気付かないからと言ってメンテナンスを怠ると痛むのが早くなります。場合によっては故障箇所が酷くなって大事に繋がりがねません。そして、経年劣化・老化は止まりません。時間と一緒に右肩下がりに進みます。その分現状を維持しようとしたらメンテナンスの頻度は上がって当然です。自分の体の把握をしっかりと行ない、メンテナンス(リハビリや運動、栄養の補給)を行なう事がいかに大事かを考えて頂ければと思います。



低栄養～虚弱(フレイル)にご注意ください

高齢になると、食事量の減少・偏食、咀嚼機能の低下・嚥下障害などで消化・吸収力の衰えなどから栄養・水分不足に陥りやすくなります。これらが原因でエネルギーやタンパク質など、体に必要な栄養が不足した状態を低栄養といいます。

低栄養が引き起こす症状

- ・むせやすくなり、誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。
- ・疲れやすくなり、痩せることで筋力・運動機能も下がります。
- ・免疫力が下がり、風邪や感染症にかかりやすくなります。
- ・栄養不足により、傷や床ずれが治りにくくなります。

低栄養は虚弱(フレイル)、筋肉量の低下(サルコペニア)、運動機能の低下(ロコモティブシンドローム)などにより、寝たきりの原因になりかねません。

低栄養にならないために

好き嫌い・偏食を避けましょう。メタボの予防にとられ、油脂・卵・肉・ごはんなどの摂取を控え過ぎず、適量を食べましょう。状況が深刻な場合は医師・管理栄養士と相談し、食生活の改善を図りましょう。

お問い合わせ

栄養管理センター

tel.0587-95-6711



住宅型有料老人ホーム 太郎と花子 入居者募集中!

施設見学 随時受付中!!



医療法人 医仁会が運営する住宅型有料老人ホーム太郎と花子は、徹底した医療体制と手厚い介護で心から安心して過ごせる老人ホームです。ご入居に関するご相談やご質問など、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子

愛知県丹羽郡大口町新宮1-10

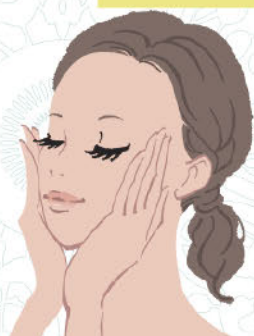
tel.0587-95-0111

受付時間 9:00~17:00



私のまづげ
のびる

さくら美容外来



まつげ育毛

要予約
(電話予約可)

診療場所:
消化器病・外傷センター・
さくら美容外来

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	-

◎ 午前 09:00~12:00 午後 17:00~19:30

マツエク
卒業宣言

はじめまして

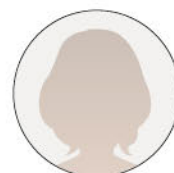
7月に入職した職員



看護師

古田 寿美子
Sumiko Furuta

安心していただけるように頑張ります。
よろしくお願いします。



看護師

桺原 裕美
Hiromi Yanagihara

一生懸命頑張ります。
よろしくお願いします。



看護師

松浦 秀憲
Hidenori Matsuura

一生懸命頑張ります。
よろしくお願いします。



7月24日 太郎と花子 出張喫茶

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子1階エレベーター前ロビーにて出張喫茶が催されました。用意した珈琲が完売し、大盛況のうちに終了しました。ご入居者様の交流の場になり、有意義なお時間を過ごされました。今後も皆様に楽しんで頂ける催しを、定期的開催いたします。



7月26日 BLS研修が中日新聞に掲載されました

企業向けBLS研修が、中日新聞朝刊近郊版に掲載されました。この研修は近隣の3市2町(犬山市/江南市/小牧市/大口市/扶桑町)の企業を対象に、看護師が無料で講習を行なうものです。今後も地域の皆様・近隣の企業様に向けて救急医療への積極的な取り組みを続けてまいります。



8月7日 2019年度 前期感染対策全体研修

2019年度 前期感染対策全体研修を行ない、感染管理認定看護師より、風疹・麻疹についてを受講しました。現在、風疹・麻疹が成人に流行しています！重症化のおそれもありますので、罹患歴・ワクチン接種歴を確認しましょう！！どちらもワクチン接種で防げる病気です！



8月9日 8月度 全体集会

新入職員・昇格人事の紹介、フットサルの告知の後、秦副院長のスピーチで締めくくられました。まだまだ暑い日が続きます。不調を感じたら無理をせず、熱中症・感染症に注意しましょう。

皮下脂肪と内臓脂肪の違いを教えてください

皮下脂肪と内臓脂肪は共に体脂肪ですが、蓄積する場所が違います。体脂肪の大半を占める皮下脂肪は皮膚の下にあり、内臓脂肪は胃や腸の周りにあります。内臓脂肪は優先的にエネルギーとして消費され、皮下脂肪は比較的落ちにくいのが特徴です。女性は皮下脂肪、男性は内臓脂肪が付きやすいといわれます。内臓脂肪の増加は心筋梗塞や脳梗塞など、生活習慣病のリスクが高くなります。

体脂肪を減らすには

食事療法は、大切な筋肉や骨が減少してしまいます。運動で筋肉を維持し、基礎代

謝を高めながら落としましょう。激しい運動よりも、ウォーキングをはじめとした有酸素運動が効果的です。

内臓脂肪を減らすためのコツ

- ・食事はよく噛んでゆっくりと、腹八分目に。
- ・間食や夜遅い食事は控えましょう。
- ・野菜や海藻類を摂取し、脂肪分の多い肉類や糖分は控え、お酒は程々にしましょう。

お問い合わせ

栄養管理センター
tel.0587-95-6711



医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.31





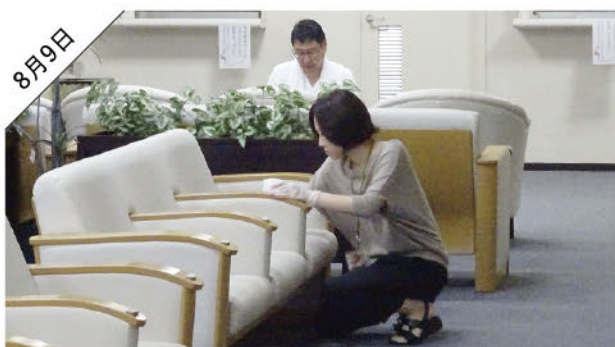
院内勉強会 当院の食事について

栄養管理センター 管理栄養士より「当院の食事について」を聴講しました。個々の病状に合わせた栄養素・補助食品の摂り方など栄養バランスの重要性について学びました。これからも知識の向上を図るべく、勉強会を開催いたします。



一日看護体験研修

愛知県立一宮高等学校と大成高等学校の生徒さんが一日看護体験研修で来院しました!2人1組のペアになり、一般病棟の業務を見学・体験しました!この研修を通し、それぞれの進路に役立てて頂ければ嬉しく思います。これからも積極的に看護体験の受入れを実施していきます!!



環境美化運動 院内清掃

8月度の環境美化運動を行ないました!受付窓口やガラス、ソファや手すりなどを重点的に清掃しました!猛暑日が続いております。水分・塩分の補給を心がけ、熱中症に注意しましょう!



第8回 協会けんぽフットサル大会

春日井市総合体育館で開催された、第8回 協会けんぽフットサル大会にて、当院のフットサルチーム『SAKURA FC』は3位でした!残念ながら、決勝トーナメントに進むことはできませんでしたが、怪我もなく応援に駆けつけてくれた職員の前でプレーを楽しむことが出来ました!!

何度でも利用したくなる ショートステイ 太郎と花子 介護保険利用者様向け

在宅で生活されている方が一時的に宿泊できるサービスです。ご自宅と同じように生活が送れるよう、24時間対応で食事・入浴・排泄等の介護を行ないます。ご家族様の介護負担を軽減し、ご病気や冠婚葬祭、ご旅行等で今からでも一時的に介護ができなくなった場合などに、ご利用いただけます。



一時的に介護ができない場合に!
病気 旅行 冠婚葬祭

ご予約受付中

ショートステイ 太郎と花子
tel.0587-95-0134

月曜日～金曜日
9:00～17:00

リハビリ健康体操

お尻の力が衰えると姿勢が悪くなったり、腰や膝が痛くなったりします。また長時間の歩行や階段の上り下りがつらくなってきます。今回は簡単にできるお尻の体操を紹介します。



お尻のストレッチ

イスに背筋を伸ばし、骨盤をなるべく起こした状態で座る。片方の足を反対側の太ももの上へのせる。



背筋を伸ばした状態で、身体を前へ倒す。15～20秒を2～3セット行なう。
※骨盤・身体はできるだけ真っ直ぐに。



スクワット

肩幅程度に両足を開き、両手をお尻へ。お尻を後ろへ突き出しながら、ゆっくり腰を落としていく。膝がつま先より前に出過ぎないようにする。10回×3セット 屈伸をゆっくり行なう。
※腰が痛い人は行なわない。慣れてきたら深く下にしゃがみ込んでいく。



クラム

膝を曲げて横向きになる。

膝を天井の方向へ向けて開く。骨盤やお腹は動かさない。

10回×3セット行なう。

1分間の防災訓練、シェイクアウト訓練!! 身を守る為の安全行動

シェイクアウト訓練とは、地震の一斉防災訓練です。愛知県では、9月1日正午の時報を合図に1分間、県内で一斉に実施されています。

地震による被害は、家屋の倒壊、家具の転倒・落下などが多くみられます。被害を最小限に抑えるためには、「姿勢を低く、頭を守り、動かない」ことが大切です。いつでも、どこでも、行動できるように訓練しましょう。

やってみよう! 1分間の防災訓練



第18回 さくら市民公開講座 地域に健康と安心を

2019 11/16 (土)

10:00～15:00

イオンモール扶桑 ウェストコート

愛知県丹羽郡扶桑町大字南山名高塚5の1

意外と知らない Part2 ～今日から実践してみよう!～

【第1部】 10:00～12:00

健康ブース

- 血圧・血糖測定
- 検査結果説明
- 栄養相談
- AED・胸骨圧迫体験

※内容および時間は一部変更となる場合があります。予めご了承ください。

【第2部】 14:00～15:00

- 講演1「薬に関する話(仮)」…………… 西川 佐紀子
さくら総合病院 薬剤管理センター主任
- 講演2「口に関する話(仮)」…………… 太田 充彦
さくら総合病院 口腔外科部長
- 閉会のあいさつ…………… 小林 豊
さくら総合病院 病院長

主催 ● さくら市民公開講座 事務局 0587-95-6711 (代表) 後援 ● 尾北医師会 / 小牧市医師会 / 大口町 / 扶桑町 / 犬山市 / 小牧市 / 江南市



1 大口町 やろ舞い大祭

9月14日(土) 11:00~20:00

100年続く祭りを目指し、来て!・観て!・踊ろまい!を合い言葉に開催します。住民参加・参画のまちづくりを目指して、会場内のすべての人で創る祭りです。

[場所] 大口町町民会館 第1駐車場

※少雨決行・荒天時は中止

2 江南市民健康フェスティバル

10月13日(日) 10:00~15:30

健康チェック・健康相談・健康クイズラリーなど、健康に関する情報を得ながら、健康度を測定し、健康づくりに役立てる催しが保健センターで開催されます。

[場所] 江南市北野町川石25-11

3 扶桑町 第70回町民体育祭

10月14日(月・祝)

扶桑町総合グラウンドにて地区別対抗むかで競争、長寿・ちびっ子玉入れ、パン食い競争、地区別対抗の種目に、飛入り種目などの競技が予定されています。

[場所] 扶桑町大字柏森字平塚370

4 第40回小牧市民まつり

10月19日(土)・20日(日)

「ふれあいの輪をひろげよう」をテーマに小牧山、市民会館、ラビオを会場に各種イベントが行なわれます。毎年恒例のパレードも実施されます。

[場所] 小牧山・市民会館・ラビオほか

5 2019 江南市民花火大会

10月26日(土) 19:00~20:00

リクエスト曲に合わせて打ち上げられる音楽花火が木曽川河川敷で行なわれます。秋ならではの澄んだ空気の中で、夏とは違った雰囲気味わえます。

[場所] すいとびあ江南および周辺河川敷

※小雨決行。荒天時は10月27日(日)に延期

6 犬山城下町 からくり町巡り

10月26日(土)・27日(日)

犬山祭の車山(やま)に設置されている“からくり人形”を、城下町の各施設を巡りながら、間近で見えて回る催しが城下町一円で開催されます。

[場所] 犬山城下町一円

患者さん図書館 さくらの森通信

月 - 金 10:00~12:00
13:00~16:00



今月の図書紹介 SUPERサイエンス なぜ、ヒトは「うつ」になるのか

北島 潤一郎
監修

ストレス社会と言われる現代では、「うつ病」はさらに広がりを見せているようです。監修者は「うつ病」を心の「骨折」にたとえています。折れなければ治りは早いですが、折れてしまうと完治するまでに時間がかかってしまうからです。本書では、人はなぜ「うつ」になるのか、その発症メカニズムと治療法を解説。ココロの病気なのに、なぜ薬で症状を緩和できるのか?うつと脳の秘密にもせまります。うつ病に悩む方やそのご家族、そして発病間際でふもとどまっている方々の理解と支えになる図書です。

医療・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。▶さくらの森:C棟2F 脳卒中脊椎脊髄センター前

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

クロスワードの解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
2) 色枠に入った文字をAからIの順に並べると、なんとという言葉になるでしょう？
*ヒント: 災害時に備えた食品を古いものから食べ、食べた分を買い足して、一定量の備えを保つ備蓄方法。

答:

A B C D E F G H I

横の力

- 1 — ソン漂流記は無人島での出来事を描いた物語です。
2 赤ヘルにカーブ女子、球団名は広島と—うカーブです。
3 — 効果とは複数の原因が重なり単体以上の結果になること。
4 ら— は子供のお絵描きやメモなど、防災でも役立ちます。
5 — スロスは水泳・自転車・長距離走を連続で行なう競技です。
6 — ごは訪問介護など、自宅で介護を受けることです。
8 困難・苦難の多い人生を、—らの道といいます。
10 「—を唱える」とは、他と違った意見や異議のことです。
11 秋は夏バテが解消され、—が増す季節です。
13 マーケット—とは調べること、研究することをいいます。
14 雑学・豆知識より深く、ある分野について蓄えた知識のこと。
18 地震に備え、—類の転倒防止は必須対策です。
20 アルミレジャ—ートは防災時があると便利です。
22 —を憎んで人を憎まず。

縦の力

- 1 非常時の明かりを確保するため、—を用意しましょう。
5 —では噴火警報や火山の状況に注意が必要です。
7 さくら—は、は健康と美容を維持するための外来です。
9 磁気カードやフロッピーなど、磁性体を塗布した記憶媒体。
11 傷・病気の手当をすること。応急—、一次救命—など。
12 熊本への災害医療救援活動は—を走破して向かいました。
13 病氣治療のため、手当をして養生すること。
15 —詰にはラーメン・おでん等、様々な食材があります。
16 —ら荘は、医療法人医仁会が運営する老人保健施設です。
17 山や飛行機から見下ろした、雲を海のように見える景色。
19 ヨ—はコーラ、スケバン刑事などで流行した玩具です。
21 物事が食い違っていること。—はぐな言動など。
23 備—は、災害時に非常食として備えておくものです。
24 オセロゲームでは—を取ったほうが有利になります。

1	7			13	16	19	23
A				C			
2			11				
3		9				20	
4					17		
I							
	8			14		21	
					D		
5			12		18		
G						E	
6				15			24
							F
		10				22	
						H	

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
■ 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
■ タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題
1

難易度
★
★

4	3			9		1	2	
5			2	6	1			4
		2			3		7	6
	4		3	8		7		
7	5		6		2		4	9
		3		7	4		5	
8	7		5			2		
3			7	2	9			1
	9	5		3			6	7

問題
2

難易度
★
★

8				6	3	5		
	7		1				4	
5		4			7		1	3
4			7		2	8		6
		2		5		7		
7		8	3		6			1
9	1		2			3		5
	4				8		7	
		7	5	9				2

備えておきたい非常食

9月1日は「防災の日」です。この日に起きた関東大震災をはじめ、この地域に多大な被害をもたらした東海豪雨や伊勢湾台風も9月に起こりました。こうした災害を想定し、飲料水や非常食を備えておきましょう。

● 飲料水

長期保存ができ、持ち運びやすいペットボトルの水を備えておきましょう。消費期限を把握しておき、古くなったら消費して買い足していきましょう。また、ペットボトルの劣化を防ぐため、冷暗所で保存しましょう。

● 非常食

最近では常温で5年間保存でき、水かお湯を注ぐだけで食べられるごはんや、長期保存できる缶詰パン、栄養価の高いビスケットに羊羹、調理なしで開封したら食べれる保存食などがあります。刻んでおかゆ・刻み食・流動食などに加工できるもの、アレルギー対策が施されているものもあります。



大きな災害が発生した場合、電気・ガス・水道・通信などのライフラインは復旧まで3日ほどかかるそうです。いざという時に備え、最低3日ぶんの備蓄と近隣の避難場所の確認をしておきましょう。

旬を食す

トマトの健康効果

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、トマトには栄養が含まれています。赤い色の成分はカロテノイドの一種リコピンで、活性酸素を除去する抗酸化作用を持ち、生活習慣病・美容・ダイエットまで様々な効果があるといわれています。

● トマトの選び方

真っ赤に熟し、ハリがあるものほど栄養豊富で、ヘタは緑色が濃くてピンとしているものほど鮮度が高いといわれています。皮の部分に栄養がたくさん含まれています。加熱に強く、油に溶けやすい栄養成分も多いのでサラダ以外の料理で活用しましょう。また、ミニトマトの方が栄養分が多く含まれています。



● トマトジュースで効果的な栄養摂取を

ジュースで飲むことにより、そのまま食べるよりもリコピンが3.8倍、βカロテンは1.5倍、身体への吸収率がアップするといわれています。朝にトマトジュースを飲むと、リコピンが効率よく吸収できます。就寝前に飲むと、代謝のアップ・脂肪の分解などダイエット効果が期待できます。

また、トマトジュース200mlにオリーブオイル20gを加えることで、リコピンの吸収率が4倍に上がります。オリーブオイルは高カロリーなので摂り過ぎには注意しましょう。



さくら'sキッチン

SAKURA'S
KITCHEN

さくら総合病院
栄養管理センター監修



HEALTHY RECIPE

災害時の非常食やアウトドアでも!ポリ袋を使って簡単に作れるカレーです。

ポリ袋で作る非常食カレー

[材料] (3人分)

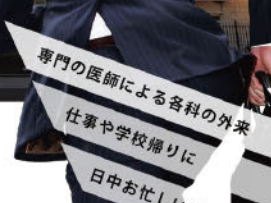
- カレールー……………3かけ
- にんじん……………1/2
- 玉ねぎ……………1個
- ジャガイモ……………1個
- ウインナー……………6本
- 米……………300cc
- 水……………630cc
- 耐熱性ポリ袋……………12枚

[調理方法]

- 1 ポリ袋を2枚重ね、1人分(米100cc・水110cc)ずつ入れます。30分～1時間後に、空気を抜きながら袋の上の方で結びます。
- 2 野菜とウインナーを火が通りやすいよう、小さく薄めにカットします。2枚重ねたポリ袋に食材・カレー・水100ccを入れ、袋の上の方で結びます。その間に、大きめの鍋にお湯を沸かしおきます。
- 3 沸騰したお湯に米・カレーのポリ袋を入れ、弱火で15分煮たら、火を止めて15分おきます。お皿に盛りつけて出来上がりです。

夕方診療は待ち時間も短くスムーズな場合も
多いためオススメです。

いつもあなたのそばに
17:00-19:30
各科診療時間につきましては、
受付またはホームページで。
ijinkai.or.jp



夕方診療 🌙

さくら総合病院は
夕方・夜間・休日(日曜祝日)も
診療を行なっており
24時間365日
対応いたします。

休日・夜間の発熱や異変など
急な病気や怪我でお困りの場合は
お早めの受診をおすすめします。



日・祝(午前診)も診療いたします
耳・鼻・喉疾患センター



求人募集

「やりがい」が「生きがい」に

看護部門

あなたの熱意を求めています

医療技術部門

明日への暮らしを支えるお仕事です

診療支援部門

患者さんの「最適プラン」を見つけるお手伝い

事務職員

他職種からの転職大歓迎!
医療の現場で力を発揮しませんか?

さくら総合福祉センター

一緒に支えよう。みんなで支える。
明日への暮らし

医療法人医仁会さくら総合病院 採用情報

各職種の詳細は
こちらから
ご覧ください



さくら総合病院 SNS



NEW!

頭の体操

クロスワード 解答

ロ	ピン	リ	サ	チ
ウ	ヨ	シ	ク	ヨ
ソ	ウ	ジ	ヨ	ウ
ク	ガ	キ	チ	ヨ
イ	バ	ウ	ン	チ
ト	ライ	ア	カ	グ
ザ	イ	タ	ク	カイ
ン	イ	ロ	ン	ツ
ク				ミ

ローリングストッキング
備蓄食を普段から食べることで、
賞味期限の把握もできます。その
他カセットコンロやガスボンベも
常備しておく便利です。

数独 パズル 解答

問題 1

4	3	6	8	9	7	1	2	5
5	8	7	2	6	1	9	3	4
9	1	2	4	5	3	8	7	6
6	4	9	3	8	5	7	1	2
7	5	8	6	1	2	3	4	9
1	2	3	9	7	4	6	5	8
8	7	1	5	4	6	2	9	3
3	6	4	7	2	9	5	8	1
2	9	5	1	3	8	4	6	7

問題 2

8	9	1	4	6	3	5	2	7
6	7	3	1	2	5	9	4	8
5	2	4	9	8	7	6	1	3
4	3	9	7	1	2	8	5	6
1	6	2	8	5	9	7	3	4
7	5	8	3	4	6	2	9	1
9	1	6	2	7	4	3	8	5
2	4	5	6	3	8	1	7	9
3	8	7	5	9	1	4	6	2