

管理栄養士
おすすめ!

健康レシピ ~高血圧症~ ＜具だくさん けんちん汁＞

「塩分は1日6g未満を心がけましょう!!」

塩分の少ない食事といえば、「薄味でおいしくない...」。薄味の料理でも美味しく食べるコツは、「旨味をきかせること!!」です。汁物に使用する「顆粒だし」を昆布や鰹節等を使用した「だし汁」に変えることで、だし本来のおいしさや風味が活かされ、薄味でも美味しく食べることができ、具だくさんの汁にすることで、汁量を減らす効果があります。



かつおだしの取り方

水 550cc を鍋に沸かし、鰹節（花かつお）45g を入れひと煮立ちしたら火を止め、あくをとり、ペーパータオル等でこす。
昆布や鰹節を使ってだしをとるのが面倒という方には、食塩無添加・塩分カット等の顆粒だしがおススメです。

作り方

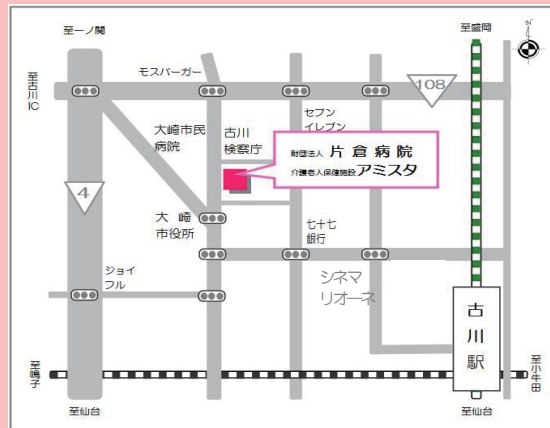
- ① 里芋は皮をむき、4等分に切る。油揚げは、油抜き後短冊切り、人参は半月切り、長葱は小口切り、ごぼうは笹がきにして水にさらす。
- ② 鍋にごま油を熱し、里芋・人参・ごぼうを炒め、全体に油が回ったら、だし汁を入れ、あくをとりながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 油揚げ・大きく手で崩した豆腐を加え、塩・醤油を入れ、ひと煮立ちしたら長葱を加える。
- ④ 碗に盛り付け、お好みで七味唐辛子を振る。

材料 4人分

里芋……3個
油揚げ……1枚
人参……小1/2本
長葱……1/2本
ごぼう……10cm
ごま油……大さじ1.5杯
だし汁……500cc
木綿豆腐……1/2丁
塩……小さじ1/3杯
濃口醤油……小さじ1杯
七味唐辛子……少々



〒989-6173 宮城県大崎市古川浦町1番37号
(片倉病院) TEL:0229-22-0016 FAX:0229-24-1226
(アミスタ) TEL:0229-22-0015 FAX:0229-24-1262
メール: info@katakura-hospital.com
http://katakura-hospital.com



外来診療担当医表

午前 9:00~12:00 (8:30~11:30受付)
午後 13:30~17:00 (13:30~16:30受付)
(土)9:00~13:00 (8:30~12:00受付)
※日・祝祭日は休診となります。

	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	○	○	○	○	○	○
内科	○	○	○	○	○	○
整形外科	整形外科につきましては、月に1回の診療科となります。 診療案内の確認、または、窓口までお問い合わせください					※

編集後記

あわただしく年を越し、新年を迎えたと思ったら、もう3月!早いものです。この冬も厳しい寒さが続き、インフルエンザやノロウイルス感染症などが流行しておりますが、まだ寒さが残るこの時期の体調管理に気をつけてください。少しずつ近づいている春を楽しみに待ちましょう。利用者さま・患者さまの様子や、施設・院内紹介、医療・健康などの情報発信をしていきますので、今後も「かけはし」をよろしくお願ひします。
広報担当 小田中



平成25年3月1日発行/発行元・編集 財団法人片倉病院 広報部

地域の皆様との

かけはし 2013.3 No.4

となる病院を目指します



目次 CONTENTS

1. 部門紹介~医事課~
2. 花粉症
3. アミスタ活動報告
4. 健康レシピ
5. 編集後記

病院理念

私たちは常に思いやりの心に根ざした質の高い医療を追求することにより、地域の健康・福祉の増進に貢献します

病院基本方針

1. 思いやりの心で最善の医療・介護サービスを提供します
2. 予防から治療、社会復帰に至る一貫した施設運営に努めます
3. 地域連携の推進に努めます
4. 優れた医療人を育成します
5. あたたかい人間関係をはぐくむ職場作りを目指します

部門紹介 ～医事課～

当院の「医事課」部門は、大きく分けて「医事係」・「総務経理係」・「システム係」から構成されており、病院全体を支えるさまざまな業務を行っております。

「医事係」 受付業務・（外来／入院）診療情報の確認および入力・会計・診療報酬請求など

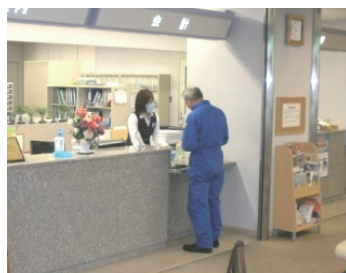
「総務経理係」 物品管理・日報月報作成・支払業務・経費収益の算出など

「システム係」 院内ネットワークの管理・構築、データの保管・整理、システムの維持と修理など

「事務」というと書類整理や帳簿作成等のイメージが強く、「医療」とはかけ離れた印象を受けるかもしれません。病院運営からみても「医療」の占める要素は強く、その土台があってこそ、病院として成り立つものと認識しております。

しかし実際の医療の現場は、複雑に変化する医療と病院の在り方・役割を的確に捉え、患者様・利用者様へ満足いただける医療・介護を提供できるかということが重要であり、医事課にとりましても大きな目標であると考えております。

疑問な点・ご意見等ございましたら、ご遠慮なくお問い合わせいただき、より良い医療の発展と病院の向上に貢献できれば幸いです。 医事課 今野恵寿

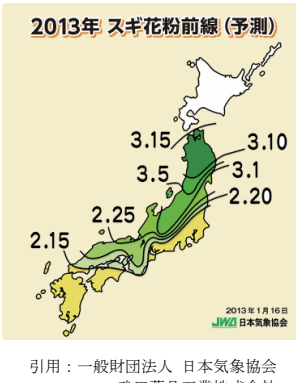
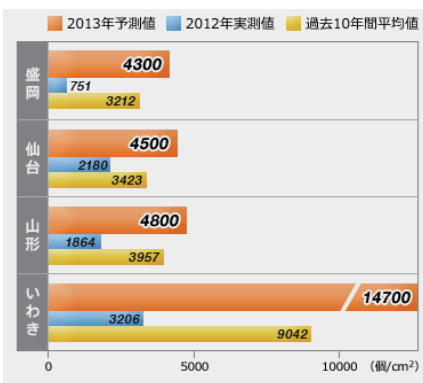


花粉症の季節です。



花粉の飛散数は、前年の夏の気象条件が大きく影響します。2012年の夏は、東北や関東地方では猛暑に加え日照時間が多く、降水量が少なかったことから、花芽が多く形成される条件が揃っているため、2013年春の花粉飛散数は例年より多くなると予想されています。

なるべく花粉を寄せ付けないために、うがいやマスクなどしっかり対策をして、花粉シーズンを乗り切りましょう！



外出時の花粉症対策

- 花粉情報をチェック
- 外出を控えめに
- 外出時は完全防備
帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて。コートもツルツルした素材を選びましょう。
- 帰宅時は玄関でシャットアウト
衣服・ペットなどについた花粉は、きちんと外ではらって、室内に持ち込まない工夫と努力を。
- 帰宅後は洗顔やうがいを

花粉症の症状の出方や重症度は、人によって異なります。薬の効果にも個人差があります。また、花粉症の原因はスギ花粉と思われませんが、人によっては他の花粉が原因の場合もあります。

花粉症の症状をしっかり抑えるためには、きちんと病院で診断を受けて、あなたに合った治療を行うことが大切です。

当院内科外来にて、各種アレルギー検査・治療等を行っております。去年までは大丈夫だからと思っても花粉症は突然発症します。「あれっ？おかしいな・・・」と思ったら、お気軽にご相談ください。

アミスタ活動報告

「新年お楽しみ会」を開催しました♪

毎年恒例となっております「新年お楽しみ会」を一月二十三日（水）に開催致しました。ジャンボ風船を用いた「羽根つきならぬ風船つき！」で白熱したあとは、職員による余興「ダンス甲子園（きやうりーぱみゅぱみゅ）」で職員の真剣？な姿に熱い歓声が響き渡り「年の初めの初笑い（はつらい）」のとても良い新年の幕開けとなりました。

餅つきでは、利用者の皆様に手伝っていただきました。「ヨイショヨ！」の掛け声で、杵を軽々と持ち上げる皆様・・・さすがです。とても美味しいお餅が出来上がりました。今年も元気に頑張りましょう！！

利用者の皆様にとって最高のスタートにしていただけたのではないのでしょうか。今年一年、健康に過ごせますように職員一同お祈り申し上げます。



アミスタ通所リハビリテーション



アミスタ通所リハビリテーションでは、社会環境や様々な要因で在宅生活が困難に感じてきた方などのために、介護の専門職員が心身の回復および悪化の防止を図り、ご自宅で安心して生活できるよう、リハビリテーションを通じてサポートさせていただきます。

リハビリテーションの他、食事・入浴・レクリエーション・送迎サービスも行っています。

☆ご利用相談や施設見学等、随時行っておりますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

送迎地域：大崎市（古川・三本木・松山・岩出山地区）・美里町（小牛田地区）

（相談窓口：0229-22-0015 担当：小田中、高橋）

