

健康レシピ ～風邪予防～

にら特有のにおいは「硫化アリル」!! 血行を良くし、鼻やのどの粘膜を丈夫にする為、風邪予防にもおススメの食材です。豚肉に多く含まれるビタミンB1と一緒に食べることで、新陳代謝を活発にし、疲労回復にも効果があります。
管理栄養士 小山

豚肉のにらピカタ【4人分】

<材料>

- 豚ヒレ肉(70g).....4枚
- 塩.....2g
- こしょう.....少々
- 小麦粉.....40g
- たまご.....2個
- にら.....40g
- サラダ油.....適宜
- トマトケチャップ.....20g



ピカタとは、肉や魚に塩こしょうを振り、小麦粉と卵を付けて、バターで焼いたイタリア料理です。

<作り方>

- ① にらは、1cm幅に切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、①を入れる。
- ③ 豚ヒレ肉に塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。余分な粉を落とし、肉全体に②を絡める。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を入れる。中火で肉の表面に焼き色が付き、火が通るまで焼く。
- ⑤ 皿に④を盛り付け、トマトケチャップをかける。

内視鏡検査（胃カメラ）開始いたしました。

胃痛・吐気・食欲不振などの症状がある方、検査希望の方は当院までお問い合わせください。

※経口、経鼻共に検査実施しております。

アミスタ通所リハビリテーション

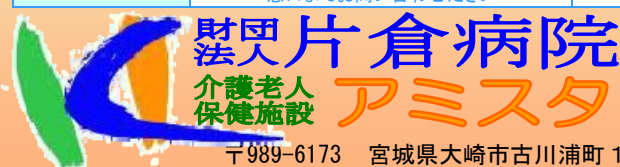
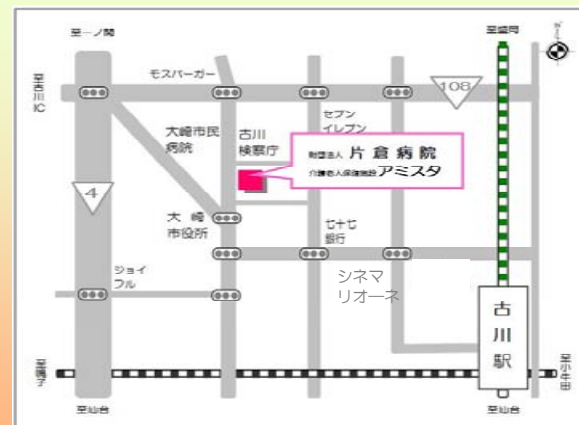
リハビリテーションの他、食事・入浴・レクリエーション・送迎サービスを行っています。ご利用相談や施設見学等、随時行っておりますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

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：小田中、高橋 0229-22-0015

(月)～(金) 8:30～11:30 / 13:30～16:30 受付
(土) 8:30～12:00 受付 ※日曜・祝祭日は休診となります。

	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	○	○	○	○	○	午前のみ
内科	○	○	○	○	○	
整形外科	月に1回の診療科となります。 窓口までお問い合わせください					※



〒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

<http://katakura-hospital.com>



平成 25 年 秋 号

かけはし

地域のみなさまとの「かけはし」となる病院をめざします



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

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

目 次 CONTENTS

冬の感染症

- 冬の感染症
- 予防接種

トピックス

- 産業医保健活動
- 看護体験
- 接遇講習会

アミスタ活動報告

- 芋煮会
- 敬老会

栄養課より

- 健康レシピ

冬の感染症

冬は、寒さと乾燥が厳しくなり、風邪、インフルエンザ、ウイルスなどの感染症が増える季節。冬を元気に過ごすために、早めの予防を心がけましょう。

日本感染症学会 認定医 片倉 康次

話題になった風疹は、平成 25 年 5 月をピークに減少し、現在は収束していますが、今年は昨年の 7 倍と大流行し、昨年もその前年の 6 倍と急増しているため今後も注意が必要です。

現在、咽頭結膜熱と手足口病が例年より多く発症しており、感染性胃腸炎は、例年 10 月から 11 月にかけて増加し始め、その後、12 月の中旬頃にピークとなる傾向があります。

免疫力を高めることが発生と流行の抑制に最も効果があるため、ワクチン接種の普及が今後も求められます。インフルエンザは既に流行期に入っており、ワクチン接種後に、予防効果が現れるまでに数週間必要なため、出来るだけ早く予防接種を受ける事をお勧めします。

ただし、ワクチン接種で 100%の予防率があるわけではありません。接種を受けた上でも、人ごみを避ける、手洗いうがいの励行などでウイルスによる感染の予防対策をとる事が重要です。

インフルエンザ

新型インフルエンザも季節性インフルエンザも、主に気道上皮に感染し、咳や鼻、唾液を介してヒトからヒトへうつります。

流行前に予防接種を受けましょう

外出時にはマスクをつけましょう

うがい・手洗いをしましょう

室温は20度前後、湿度50%以上を保ちましょう

ノロウイルス

ノロウイルスは、手指や食品などを介して、経口で感染し、おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

帰宅時、食事には、流水・石けんによる手洗いをを行うようにしましょう

貝類の内臓を含んだ生食はノロウイルス感染の原因となることがあります。

衣服や物品、おう吐物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素酸系消毒剤を使用してください。(家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて)

インフルエンザは、普通の風邪と比べて全身の症状が強く、突然の発熱、頭痛、関節痛、全身のだるさ、のどの痛み、咳、鼻水等がみられます。

感染力が強く、短期間に子どもから高齢者まで沢山の人を巻き込み、特に高齢者においては気管支炎や肺炎等を合併することが多いために、みんなで予防することが大切です。

インフルエンザ予防接種・・・**3,000円**※予約不要です



大崎市助成 予防接種

予約制とないます。
お問合わせください。

(代)0229-22-0061

<成人への風しん>

接種をする日に大崎市に住民登録がある人で、次のいずれかに該当する方

- 妊娠を希望している 20 歳以上 50 歳未満の女性とその夫
- 妊娠している女性の夫

自己負担：0円

助成期間

平成 25 年 7 月 1 日から平成 26 年 3 月 31 日まで

<高齢者インフルエンザ予防接種>

- 満 65 歳以上の方
- 身体障害者手帳を持つ 60 歳から 65 歳 (障害の程度が 1 級内部機能障害の人)

自己負担：2,000円

助成期間

平成 25 年 10 月 1 日から平成 25 年 12 月 31 日まで

<高齢者用肺炎球菌ワクチン>

市内に住所を有する 65 歳以上の方 (5 年以内に接種した人を除く)

自己負担：0円

助成期間

平成 25 年 4 月 1 日から平成 26 年 3 月 31 日まで

トピックス

産業医保健活動

当院は、産業医として企業さまの健康管理をさせていただいております。その一環として保健活動を実施いたしました。

康次先生は、健康診断の結果をもとに個人面談をし、生活指導やアドバイスを。順子先生は、職員健康診断における各検査項目の目的と、その結果からどのように判断がされるのか、日頃の注意すべき取組みについてなどを説明しました。



看護体験

仙台育英高校、古川学園高校、中新田高校、黎明中学校より、社会や将来を考えるための職場体験に来ていただきました。

白衣を着用し、施設の検査技師や療法士、管理栄養士などの各専門職員からの説明を聞き、実際の現場を見て、給食試食や看護体験などを行いました。



接遇講習会

職員研修会 「接遇力を高め、組織風土をよりよくする！」

鯨岡 栄一郎さん (小名浜ときわ苑 施設長・理学療法士) を講師に招き、接遇マニュアルを効果的に実践するための講習を行いました。

挨拶や声かけを行うことで良いコミュニケーションが生まれ、自身の意識や職場環境が改善されます。まずは「自分から」を心がけましょう。



アミスタ活動報告

芋煮会

十月行事「芋煮会」を開催しました!!

管理栄養士の協力を得ながら、利用者の方々とスタッフで楽しく芋煮を作りました。

和気あいあいとした中で、皆様の手際の良い包丁さばきがとても素敵でした。

出来た芋煮は、昼食時に美味しく頂きました。



敬老会

九月行事「敬老会」

昨年に引き続き、ボランティアの方による和太鼓演奏・演舞を披露して頂きました。

体中に響き渡る迫力満点の音と、全身を使った躍動的な鼓舞に感動しました。

