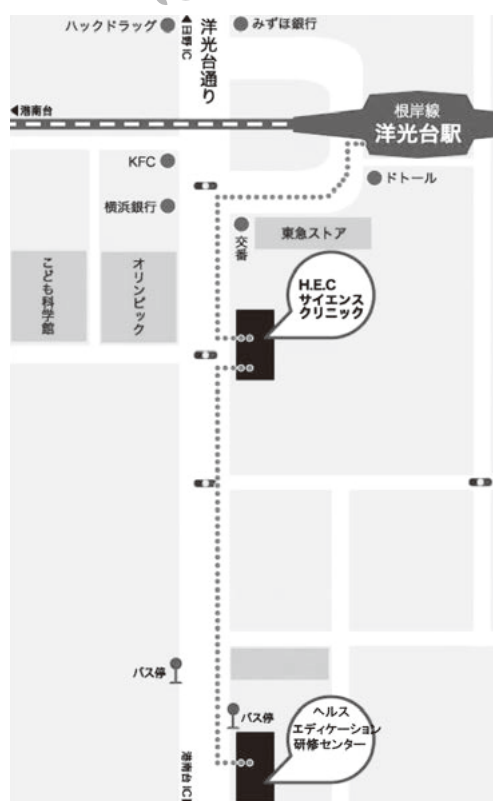


H・E・C サイエンスクリニックニュース

発行所
医療法人社団 一洋会
磯子区洋光台4-1-4-102
☎ 045-831-0031
発行人 平尾 紘一
<https://www.hecsc.net/>

ヘルスエディケーション研修センター

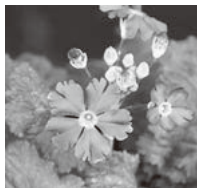
暖かくなりました!!
ヘルスエディケーションセンターへ
出かけてみましょう



ヘルスエディケーション研修センターの庭の様子などを挙げてきたSNS (note) に、H.E.Cサイエンスクリニックやヘルスエディケーション研修センターの教室でおこなっている運動とレシピ・医院新聞などを載せるようになりnoteが新しく生まれ変わりました。庭の様子や花の写真も引き続き上げていきます。是非ご活用ください。上記QRコードからご覧いただけます。



ネリネ (ダイヤモンドリリー) の花 サクラソウ



暖かくなり、外出する機会も増えてきたのではないのでしょうか? H.E.Cサイエンスクリニックから早足だと徒歩5分のところにヘルスエディケーション研修センターがあります。季節の花々(山茶花・パンジー・ノースポール・オキザリス・パシカラー等)が咲いています。診察後に天気の良い日など立ち寄っていたければ、綺麗な花を鑑賞し和み、運動にも最適だと思います。新型コロナウイルス感染症がまだ流行していますが、再び以前の日常がもどりつつあります。現在ヘルスエディケーション研修センターでは、「OK教室」「ストレッチ教室」が開催されていますが、徐々に感染状況を考慮し「教室」「勉強会」「ランチ」「患者会」等の開催を予定しております。春の特別講演会を4月20日(土)午後1時〜15時に予定しております。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

☆ストレッチクラスのご案内☆

☆場 所 ヘルスエディケーション研修センター
☆申込予約制 (各コース10名)
☆参 加 費 1回300円

(HECサイエンスクリニックでチケットを購入してください)

月				電話での申込	
				HECサイエンスクリニック	
				045(831)0031	
月	水	木	土(第3のみ)		
A.13:30 ~14:15	C.13:30 ~14:15	E. 9:30 ~10:15	G. 9:30 ~10:15		
B.15:00 ~15:45	D.15:00 ~15:45	F.11:00 ~11:45	H.11:00 ~11:45		

糖尿病初診教室のお知らせ

4月5日(金)13:20~15:00 (受付13:00~)

HECサイエンスクリニック療養指導室にて

(詳細は職員にお尋ねください)

診療案内

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	一般 杉山 吉本	前田一	郷内 柴田	柴田 前田一 前田聡子	郷内 前田一 前田聡子	前田一 前田聡子
12:00 ~ 15:00	予約 前田一(糖) 柴田(糖)	郷内(糖) 吉本(糖) ◎三箇	南(糖) ●和田		柴田(糖)	菊池(糖) (2週)杉山 (3週)本多
15:00 ~ 17:00	一般 ☆郷内(糖) (1・3・5週) ☆柴田(糖) (2・4週) 前田聡子	☆郷内(糖) 吉本	北村(糖) 海老名(循)	休診	前田一(糖) ☆郷内(糖) 前田聡子(糖)	休診
17:00 ~ 18:30	一般 休診	前田一	北村(糖) 海老名(循)		前田一	

(糖=糖尿病予約、循=循環器予約)

※2022年6月より、月曜日の17:00~18:30は休診となりました。
※予約の変更は14時~17時の間に受付します。
※☆印の柴田医師、郷内医師の診療は16:00までです。
※◎印の火曜午前 三箇(さんが)医師は内視鏡検査を担当します。
※●印の水曜日午前の和田医師は腹部超音波検査を担当します。
※水曜日 15:00~は予約診療のみとなります。

OK教室のお知らせ

3月13日(水)「メタボリックシンドローム
を脱出しよう」
4月19日(金)「筋活・アミノ酸を知ろう」

10:30~11:30 (受付10:10~)
ヘルスエディケーション研修センター1階

(*申込、詳細は栄養士にお尋ねください)

昨年10月に入職いたしました落合菜津子と申します。病院勤務、企業健診、介護老人福祉施設等を経験したのち、H・E・Cサイエンスクリニックの一員となりました。糖尿病について専門的に関わるのは初めてですので、至らない点は多々ありますが、皆様が安心して通院出来ますよう努めて参りたいと思っております。また、コロナ禍で休診された患者会も今後徐々に再開予定との事ですので、そのようなイベントでお会いできる事も楽しみにしております。どうぞ宜しくお願い致します。



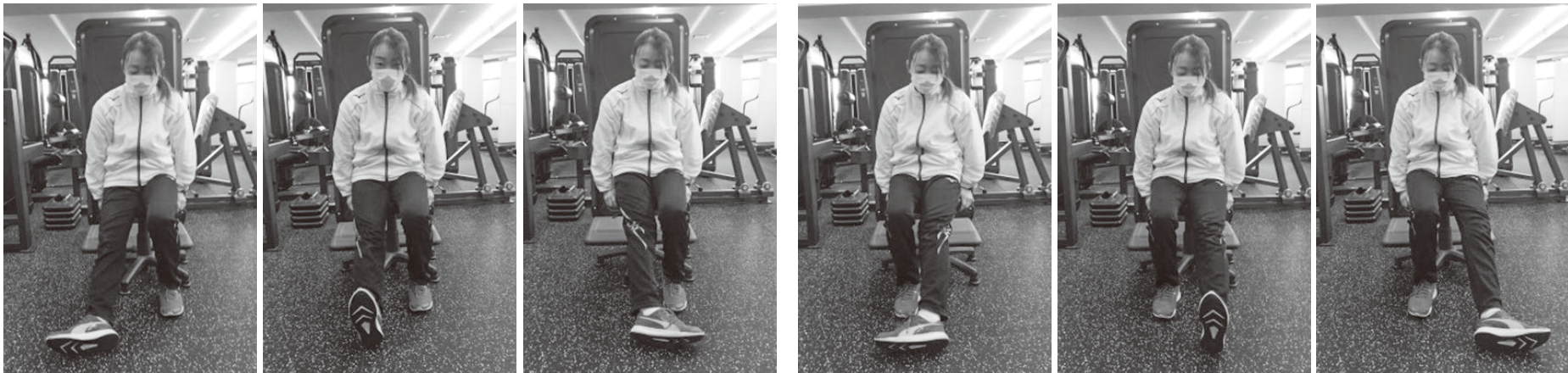
看護師
落合 菜津子

新入社員紹介

*サイエンスクリニックニュースのご意見・ご感想がありましたら、院内にあります「クリニックニュースへのご要望・ご意見箱」にご投稿ください。

サルコペニアからみる運動療法の工夫4

脚のワイパーエクササイズとチェック



右ワイパーエクササイズ

左ワイパーエクササイズ

脚のワイパーエクササイズは、ゆっくりつま先を左右に動かします。親指側・小指側がスムーズに床に着くのかを確認します。この動きは足首・膝関節・股関節の柔軟性を確認して、よりスムーズな動きが出来るように繰り返し行います。痛みを我慢して行うものではありませんで、動く範囲でゆっくり行います。長座位で行う場合は両脚同時に動かしますが、椅子で行う場合は片脚ずつ行います。

美味健康



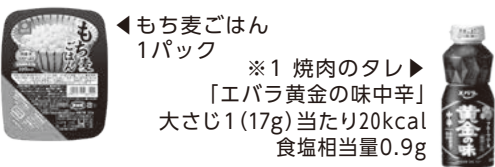
豚肉と舞茸の炒め丼 繊維たっぷり酢の物 キウイヨーグルト

栄養量 (1人分)

エネルギー	538kcal
たんぱく質	30.6g
脂質	8.6g
炭水化物	86.1g
糖質	76.0g
食物繊維	10.1g
食塩相当量	2.3g



〈1の材料・1人分〉



今回は第1回OK教室から

「時短でおいしく 腸から元気に 繊維たっぷり 腸活レシピ!」
をご紹介します。味付けは、市販の調味料を使って手軽に。

1 《豚肉と舞茸の炒め丼の作り方》

- ①生姜(1かけ)はせん切り、舞茸(60g)は小房に分け、ピーマン(中1個)はたて半分に切り、種を除く。
- ②豚もも肉(80g)に酒(小1)を振り、ビニール袋に入れる。その中にこしょう少々、片栗粉(小1)を入れて袋を閉じ、よく振り混ぜる。
- ③フライパンに、ごま油(小1)とせん切り生姜を入れ、中火で炒める。豚もも肉と舞茸・ピーマンを加え、焼き目をつけ、フタをして火を通す。
- ④焼肉のタレ(大1.5)は、肉を中心に回しかけ、強火にして煮詰め、全体にからませる。
- ⑤もち麦ごはんのバックをレンジ(600Wで1分40秒)で温める。
- ⑥もち麦ごはんの上に炒めた肉・野菜をのせる。

2 《繊維たっぷり酢の物の作り方》

- ①水菜(30g)は洗って3cm長さに切り、ミニトマト(3個)は1/4に切る。糸寒天(2g)は水で戻し、水気を切る。
- ②器に①を入れ、もずく酢※2(1パック)をかける。
※2 モズク酢の食塩相当量：1パック0.7gの商品を使用

3 《キウイヨーグルトの作り方》

- ①キウイフルーツ(1個)は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②ヨーグルト(100g)と器に盛る。

教えて♥ 看護師さん!

「災害に備えていますか?」

3月には東日本大震災の教訓を生かし各地で防災イベントが行われ、そのニュースを耳にする機会も多いのですが、ご自身の事としては是非もう一度備えの確認をしましょう。

非常食常備。食べ慣れたものもあると安心感を得られる

災害発生直後は、水や食料が手に入らなかつたり、手に入ってもなかなか食欲は出ないかもしれないが、積極的に食事摂取をし、まずはエネルギー補給をしましょう。非常食はもちろんですが、普段食べ慣れた物や好きな物を用意しておくことが大切です。

元旦の能登半島地震では多くの方が心を痛めた事と聞きます。

災害は最大のシクテイ

食事が摂れなかつたり、重労働があつたりと多くの環境変化とストレスを抱える災害時は最大のシクテイと捉えられるそうです。シクテイについては日頃から主治医と対応を相談しておくようにしましょう。

当院では、災害時の糖尿病患者さんの持ち出し品(緊急避難袋)等を記した「災害に備えて:」というパンフレットやシクテイについてのパンフレットをご用意しておりますので、ご興味のある方は看護師にお声掛け下さい。

生薬の紹介 その1



生薬とは、植物の葉、茎、根などや鉱物、動物のなかで、薬効があるとされる一部分を加工したものであり、漢方薬の原料となるものです。漢方薬とは漢方医学の考え方にのっとり、基本的に2種類以上の生薬を定められた量で組み合わせることで作ります。

葛根湯には、「葛根」「生姜」「桂皮」「大棗」「麻黄」「芍薬」「甘草」の7つの生薬が定められた量で配合されています。「葛根」はクズの周皮を除いた根を乾燥したものです。ほとんどに苦い味がなく、味は僅かに甘く、後にやや苦いものです。「生姜」はショウガの根茎を乾燥したものであり、ときに周

皮を除いたものです。特異なお味があり、味は極めて辛いものです。「大棗」はナツメの果実を乾燥したものです。弱い特異なお味がおり、味は甘いものです。「芍薬」はシャクヤクの根を乾燥したものです。特異なお味がおり、味は初め僅かに甘く、後に渋くて僅かに苦いものです。「桂皮」「麻黄」「甘草」の原植物に関し、日本での生息はありません。そのため、全ての原植物にはそれぞれ世界共通の学名が付いています。これらの生薬は、他の漢方薬にも含有されるため、その都度解説していきます。

葛根湯は自然発汗がなく頭痛、悪寒、肩こり等を伴う比較的体力のあるものの次の諸症：感冒、鼻かぜ、熱性疾患の初期、炎症性疾患、肩こり、上半身の神経痛、じんましんに効能又は効果があります。