# 医療法人喬成会 花川病院 広報誌

# つなかる手と手~はなかわからのメッセージ~

# もくじ

- ●豆知識 のどごしさっぱり栄養まんてん! 自宅でできる夏バテ対策メニュー 1食分のレシピを完全公開
- ●着任のご挨拶
- ●豆知識 薬の保管方法
- ●健康教室のご案内
- ●出張講座・院内見学のご案内
- ●『レバンガ北海道』シーズンを終えて 来シーズンに向けて
- ●第 19 回石狩リハビリテーション地域連携懇話会のご案内



●平成30年7月26日発行 ●発行人:憲克彦 ●編集長:金子宏美 ●企画・製作:花川病院地域連携相談センター 医療法人喬成会花川病院 〒061-3207 石狩市花川南7条5丁目2番地 代表電話(0133)73-5311



# まめ知識「自宅でできる夏バテ対策レシピ完全公開!」 ~トマトたっぷり!簡単冷やし中華~

強い日差しや暑さで食欲が無いとき、喉越しの良い冷たい料理はいかがでしょうか?今回は女性に大人気のアボカドとトマトを使った栄養満点なアレンジ冷やし中華をご紹介します。

### 材料(1人分)

・冷やし中華めん(セット) 1 袋(110g)

・トマト(中) 1個

・大葉(みょうがでも OK) 5 枚

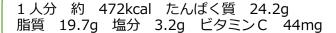
・アボカド 1/2 個

・サラダチキン(カニカマでも OK) 60g

・付属の冷し中華のタレ 1袋

・わさび(チューブ) 3cm 程度

※わさびを入れることでアボカドがさらに美味しくなります!!



### 作り方

- ① 付属のタレとわさびを合わせてタレを作っておく。
- ② 湯むきしたトマトとアボカドは一口大に、 大葉は細切りして半分は飾り用にとっておく。 サラダチキンは食べやすい大きさに切る。
- ※トマトは湯むきすると口当たりが良くなります♪
- ③ トマト、アボカド、大葉半分を①と和えて麺を 茹でるまで冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 湯を沸かし、麺を規定の時間茹でる。 ザルに上げて流水でもみ洗いし、水気をきる。
- ⑤ 皿に麺を盛り、タレを全体にかけ、残りのトマト、アボカドを彩りよく盛り付けます。飾り用にとっておいた大葉、サラダチキンを盛り付けて完成!!





余ったトマトやアボカドはご自 宅にあるドレッシングやマリネ の素と和えて次の食事の小鉢に いかがですか??



### 【トマトとアボカドの効能】

夏バテにならないようにするためには、しっかりと栄養補給をすることが重要です。たんぱく質とビタミンB群、ビタミンC、ミネラルをしっかり摂りましょう♪トマトやアボカドはビタミンCやEが豊富に含まれている野菜です。今回はこの2つの野菜の効能をご紹介します。

日差しの強い夏は紫外線を浴びると、肌表面では炎症や表皮のごわつきが発生し、 肌内部ではシミのもとになるメラニン色素が大量に作られます。トマトに含まれるビタミン C や E には抗酸化作用があり、色素沈着の予防や、紫外線ダメージを抑える効果があると言われているのでお肌の回復に欠かせない栄養素です。



アボカドにもビタミン C や E がたっぷり含まれています。さらに、オレイン酸をはじめとする不飽和脂肪酸も豊富に含まれており、血中の善玉コレステロールを増やしつつ悪玉コレステロールを減らして血液をサラサラにしやすくしてくれます。栄養満点な 2

つの野菜が使われているレシピ、是非お試し下さい。

(栄養科 かなや)

アボカドは**森のバター**と 呼ばれるほど脂質を多く 含むので食べすぎには注 意しましょう!



レモン汁やオリーブオイルをかけて、 ラップをするかタッパーに入れて密封 し、冷蔵保存すると変色を防げます◎





### 着任のご挨拶

4月末より包括・療養病床担当 MSW として勤務しております 畠山 彩(はたけやま あや)と申します。

札幌出身で、休日には遠出したり、食べ歩いたりすることが好きです。石狩市についてまだ分からないことも多いですが、これを機に色々と知っていけたらと思います。

私は前職では介護業務を中心に行っておりました。この度 MSW として入職し、病院という場についても、職種についても初めて経験することばかりですが、頼もしい先輩方の中でご指導頂き、一日でも早く患者様やご家族、そして院内の職員とも良い関係を築いていけるように務めて参ります。宜しくお願い致します。



6月から回復期リハビリテーション病棟担当 MSW として勤務する事になりました 櫻田 夏実(さくらだ なつみ)です。

私は芦別市出身で学生時代に札幌市で4年間生活していましたが、石狩市については地名を知っている程度で正直詳しくわからず毎日見る景色が新鮮です。当院は地域に根ざした病院として、地域行事の参加も積極的に行っていると伺いました。これから地

域行事にも積極的に参加させていただき、地域の方たちとの交流も

大切にしたいと思っています。(また、小学生からバスケットボールをしていたためレバンガ北海道のオフィシャルスポンサーである当院に勤務できたことが嬉しいです。シーズンが始まったら試合観戦にたくさん行きたいと思っています)

以前は老健の支援相談員として勤務していましたが、病院での相談業務は初めてなので毎日学ぶことが多く先輩職員の方たちに助けてもらっています。まだまだ未熟なところはありますが患者様一人一人の悩みや不安を少しでも減らし、安心して退院後の生活を送るためのお手伝いができる

MSW になれるよう頑張ります。いつでも気軽に声をかけていただ

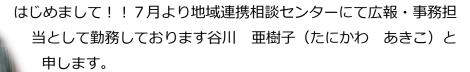
けると嬉しいです。これからよろしくお願い致します。





皆さんはじめまして!! 6月より花川病院地域連携相談センターにて広報・事務担当として勤務させて頂くことになりました渡辺 史 絵(わたなべ ふみえ)と申します。

私は、事務職と接客職を経験し花川病院で初めて病院勤務をさせていただいておりますが、覚えることが沢山あり日々、奮闘の毎日を過ごしております。美味しいものを食べることが大好きで趣味は、食べ歩き、映画鑑賞です。また好奇心旺盛な性格で楽しいことが好きなので興味をもった事にチャレンジしていく行動的な一面もあります。地域のつながりを大切にしている花川病院の良いところを皆さんにお伝えできるように努力して参りますのでよろしくお願い致します。



石狩に転居して10年、いくつかの事務職を経てこの度花川 病院にてお世話になる事になりました。知識・経験はまだまだ 未熟ですが、地域の皆様が「豊かに・健康に」過ごす事が出来 るようお手伝いが出来ればと思っております。

趣味はバスケットボールで、社会人チームに所属しており現在 も細々とプレー中。夫・小学生の娘二人もバスケをするバスケー 家です。地域連携相談センターの業務も、レバンガ北海道の応援 も「熱く!!」頑張ります!!皆様どうぞよろしくお願い致します。

# お薬保管方法のポイント

みなさん、こんにちは。花川病院、薬剤師の長谷川です。

みなさんの中にも、病院からお薬を処方されたり、ドラッグストアなど で市販薬を購入する方もいらっしゃると思います。今回は、お薬の保管方 法についてのポイントをお伝えします。

お薬は、光や温度、湿度などによって効果が落ちる場合があるため、必ず湿気、直射日光、高温を避けて、室内で保管しましょう。特に、窓際や車の中は、温度が上がるため、避けるようにして下さい。お薬箱等を用いて、一か所で保管すると、必要な時にすぐ見つけられるためオススメです。



また、シロップや目薬、坐薬、インスリンの一部では、冷蔵庫で保管するように指示がある薬もあります。その際は、食品と区別して保管しましょう。

子どもの誤飲事故は、17%が医薬品・医薬部外品という報告があります。 お子さんのいる家庭でしたら、子どもの手の届かない場所での保管を徹底して下さい。

保管しているお薬には使用期限があります。期限が過ぎると効き目が落ちてしまったり、お薬の成分が変わってしまい、身体に悪影響を与える可能性があります。また、使用期限内でも、いつもと見た目や味が違うと思ったら、使用を控えてください。





いかがでしたでしょうか?お薬に関して何かご質問がある際には、お気軽に花川病院薬局までお尋ねください。

(薬局 はせがわ)

### 健康教室のご案内

今年度も健康教室を開催しております。(奇数月)

これまでも、医療や介護・福祉にまつわる出張講座を行ってきましたが、健康意識の高い方々が多く、皆さまのご要望に応じて以下の内容で開催する予定です。申込不要、どなたでも参加可能ですのでお気軽にお越しください。

奇数月の第4回目の木曜日 13:30~14:00

9月27日 保健師「介護予防について」

11月22日 介護福祉士「自宅介護に役立つ豆知識」

1月24日 栄養士「美味しく栄養になる野菜の食べ方」

3月28日 保健師「生活習慣病の予防について」



(MSW かねこ)

# 出張講座・院内見学のご案内

地域連携相談センターでは、地域の皆さんの介護にまつわる知りたい・聞きたいのご要望にお応えすべく"出張講座"を開催しております。

医療ソーシャルワーカーや保健師が、地域の皆さんの日頃からのなぜ?どうして?





(介護が必要になったらどうしたらよいのだろう?介護保険って?○○病院はどんな病院?等)を解決すべく、町内会・イベント・○○会などにお邪魔いたします。ご興味・関心のある方、まずはお問い合わせください。

尚、ご好評につき院内見学案内も随時行っております。個人団体問わず、まずはご相談ください。 お待ちしております。(直通 0133 – 76 – 2727 担 当 かねこ)

### Bリーグ2年目のレバンガ北海道を振り返る

2 年目のシーズンが終了した B リーグ。花川病院が応援しているレバンガ北海道は 26 勝 34 敗の東地区 6 位でシーズンを終えました。

レバンガ北海道が所属する東地区は最も激戦と言われ、昨季のチャンピオンシップフ



ァイナル進出の川崎、栃木2チームのほかに強豪 の A 東京など強敵が集まる地区分けとなりまし た。

こうして迎えた今シーズン。10月8日に行われた北海きたえーるでのホーム開幕戦には5,600人の観客が集結。レバンガブースターの熱い声援がレバンガ北海道の勝利を後押しし、見事2連勝で幸先良い滑り出しを見せました。

激戦区ということもあり下位予想の声が聞かれる中でシーズン中盤まで白星先行で昨年王者の栃木の上を行く快進撃を見せるものの、シーズン後半は思うように勝てない試合が多く、悲願のチャンピオンシップ出場はなりませんでした。

しかし、今季は折茂選手兼代表の通算 3P シュート 1,000 本達成・桜井良太選手の 500 試合連続出場達成、そしてシーズン終盤の 5 月 6 日 (日) の対新潟戦にてクラブ 史上最多の 6,299 人を動員 (年間通算来場者数はリーグ 2 位)。年間平均観客動員数は 3,600 人を超えるなどこれまで重ねてこられたであろう地道な努力が実を結んだ一年 にも思えました。それだけ私たちを強く惹きつけるゲームをたくさん魅せてくれたとい



うことに他ありません。

来シーズンこそはチャンピオンシップ出場を期待しましょう!引き続き花川病院は レバンガ北海道を応援していきます。

ブログでもレバンガ北海道情報をご覧いただけます。是非ご覧ください。

→https://ameblo.jp/kenikukai-hanakawa/

(総務 くぼ)

## 第19回 石狩リハビリテーション地域連携懇話会のご案内

平成 30 年 8 月 22 日 19:00 からホテル札幌ガーデンパレスにて『石狩リハビリテーション・地域連携懇話会』を開催いたします。急性期病院、診療所、居宅介護支援事業所などとの連携を強めていくために、その間にある回復期リハビリテーションの立場から皆様に役立つ情報提供や交流ができる場を設けたいという目的で開催し、今回で第 19 回目となります。今回は、北海道医療大学 リハビリテーション科学部 理学療法学科教授の高橋 尚明先生より「回復期リハビリテーション病棟・訪問リハビリテーション・訪問看護における呼吸ケア・リハビリテーション」について講演いただく予定となっております。たくさんの方に参加いただき、チームによる支援のヒントにしていただけましたら幸いです。お申込みが必要となります。皆様のご参加をお待ちしております。



(MSW かねこ)

**77**(MSW かねこ)

# 編集後記

夏本番!と言いたいところですが、梅雨のない北海道が毎日の高温多湿に・・・。カラッと晴れた清々しい日よりが待ち遠しい今日この頃。花川病院は変わらずパワー全開!!石狩に心地よい風を吹かせております(笑)

さて、新年度を迎えて第 2 弾となります第 18 号はいかがでしたでしょうか?夏祭りも無事に終了し、秋に向けて職員一同、院内・地域に向けての取り組みや環境づくりなどを予定しています。次号もご期待ください。 ♣ ♣