

ゆるふわ系 すきま時間に、どこでもできる超簡単メニュー!

かんたんたいそう

コロナ禍において、リモートワークや自宅で過ごす時間が長くなり、パソコンやスマートフォンを使用することが多くなっていませんか？それに伴い同じ姿勢を長く続けることにより、身体にとって無理な姿勢で過ごすことが多くなっています。

姿勢が悪いと筋肉や関節に負担がかかり、肩こりや痛みの原因になります。

そこで！思い出したときに座ったままできる簡単な運動のご紹介です。

少しの運動ですが、身体を動かすことにより筋肉の緊張がやわらぎ、日常的に崩れた姿勢や、コリや痛みの改善につながっていきます、心身のリラックス効果も期待できます。

日頃から良い姿勢を意識して生活していきましょう！



レシピ 新中川病院の管理栄養士がお勧めのレシピをご紹介します！今回は春のお勧め食材はちみつを使ったレシピです！

春キャベツのハニーマスタード和え

材料 1人前 (単位g)

A	春キャベツ	60	◀ 柔らかいので生でも可
B	新玉葱	20	◀ 生でも可ですが茹でるとさらに甘味が増
C	卵	50	
	はちみつ	10	
	粒マスタード	5	◀ 旬の野菜とはちみつの甘味に辛味のアクセント
	塩	0.3	
	マヨネーズ	5	

春にハチミツをお勧めする理由

旬は4～5月。春はさまざまな種類の花が咲く季節。はちみつも美味しくなる季節。消化・抗菌・抗ウイルス・抗炎症作用があり、免疫力を高めてくれます。腸内環境を整える乳酸菌が多く、善玉菌のエサになるオリゴ糖や他ビタミンB1も含まれ疲労回復にも相乗効果◎

- 作り方**
- ① A【キャベツはざく切り、玉葱は薄切りにし、軽く茹でて水気を切る】
 - ② B【卵はお好みで、茹でて卵や炒り卵に。】
 - ③ Cを合わせて、ABに絡めて出来上がり。

POINT 眠っているときには腸内活動も止まるので、就寝前にはちみつを舐めると、乳酸菌が長時間腸内にとどまり、体内に効率よく吸収されます。

注意：7歳未満の小児は腸管が未発達のため、はちみつを食べると腸内で毒素を産出し「乳児ボツリヌス症」発症の原因にもなるので、摂取はお控え下さい。



\\ ご相談は //

総合相談室 まで

受付時間 **9:00~17:00**
※日曜・祝日・年末年始はお休みです。

TEL (代表) 045(812)6161 (直通) 045(815)2577
FAX (代表) 045(812)9869 相談担当 小向・横山・竹内
WEB

🔍 新中川病院 検索 ←で検索をお願いします。

S INNAKA STYLE

10
TAKE ON FREE
ご自由にお持ちください

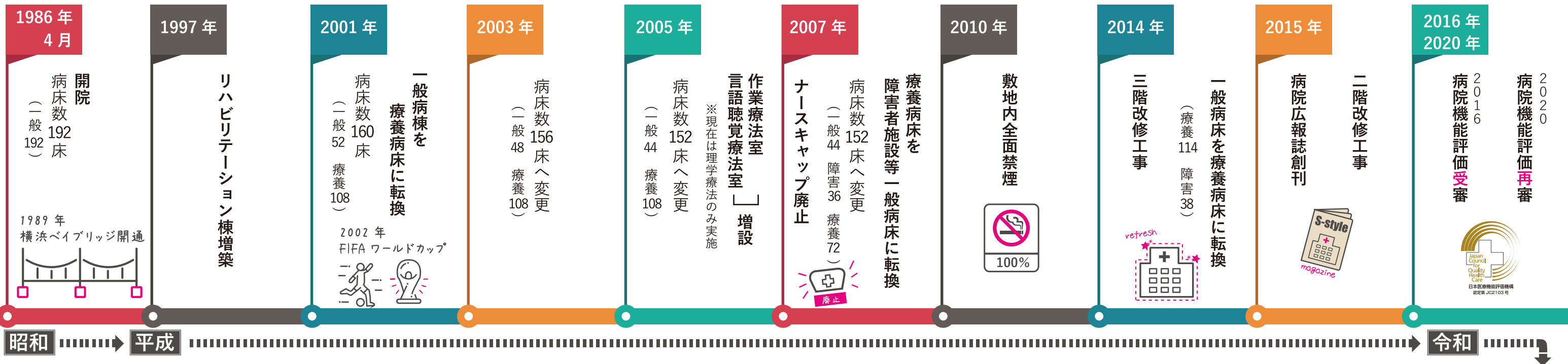


写真提供：病院職員

SINNAKA STYLE 令和4年4月吉日発行 第10号

編集&発行 新中川病院 横浜市泉区池の谷3901 TEL:045-812-6161 FAX:045-812-6806 URL: http://www.hoyukai.org/shin-nakagawa/





2022年 現在の外来

病院の窓口でもある外来は「笑顔と丁寧な対応」をモットーに対応しています。ひとりひとりの患者さまとの信頼関係を大切に、心遣いのできる、外来を目指しています。

- 1 point 親しみやすい雰囲気、地域に密着！医師と気軽に話していただけます。
- 1 point 予約不要！来院された順番（原則）に診察しています。
- 1 point お待たせしない！
内科受付から会計までの時間は平均 34 分。スムーズなご案内をしています。
- 1 point ご高齢の方も安心して診療が受けられるよう配慮しています。

2022年 現在の病棟

医療療養型病棟 (114 床) と障害者施設等一般病棟 (38 床) があり、急性期病院や在宅・介護施設からの入院を受け入れています。「目配り・気配り・心くばり」をモットーに患者さま・ご家族に「この病院に入院して良かった」と思って頂けるよう、笑顔で看護に取り組んでいます。

3A 病棟 (障害者施設等一般病棟)
主に、神経難病の患者さまや重度の意識障害のある患者さまを受け入れています。患者さまの尊厳を大切に思いやりのある看護を提供できるように日々取り組んでいます。

患者様・ご家族様の声
父が入院中ですが、どなたも親切で丁寧な対応をして頂いて感謝しています。コロナで面会禁止でも、オンライン面会という形で対応して頂けるのは、家族にとっても大変安心します。こちらに入院できて、良かったと思っています。

患者様・ご家族様の声

25 年ぐらい、こちらに通院しています。今では娘夫婦もお世話になっています。いつも笑顔で受付をしてくれて、待っていると「今日はどうしたの？」と院長先生や看護師さんが声をかけてくれて嬉しいです。皆さん親切で、院内もきれいです。少し不便ですが、ここ以外のところに行こうという気にはなりません。

患者様・ご家族様の声

院内の雰囲気が温かくて心地よく、清潔感があります。院長先生の志と精神がしっかりと伝わってきます。また、湯船に浸かれることや、自前の調理室からの給食サービスもありがたく思っています。

3B・2A・2B 病棟 (療養病棟)
点滴や吸引等の対応が必要な患者さまを受け入れており、安心安全な優しい看護を提供しています。その人らしく生活できるよう患者さまに寄り添い、またご家族の気持ちに添えるようにとの思い関わっています。

診療のご案内	月	火	水	木	金	土
内科	午前	福田	高木	高木	福田	高木
	午後			田中		-
皮膚科	午前	-	南	-	三石	-
精神科	午前	長谷川	-	-	-	長谷川
	午後	-	-	-	-	-
整形外科	午前	休診中			-	-
	午後	休診中			-	-

受付時間 8:45~11:30/13:00~16:00 ※青=男性医師 赤=女性医師

