

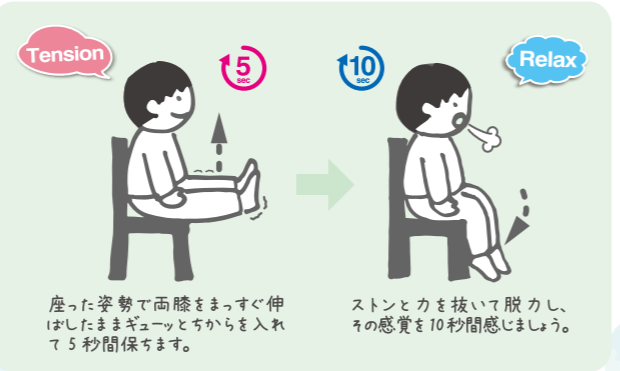
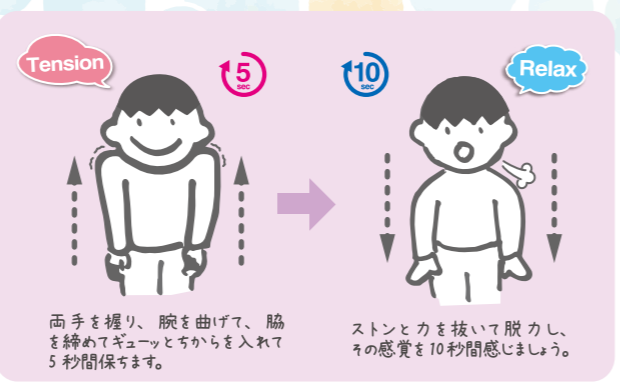
ゆるふわ系 すきま時間に、どこでもできる超簡単メニュー!

# かんたんたいそう

**私** たちの身体は寝ているときも起きているときも常に力が入っています。また、姿勢が良くないとさらに身体は緊張しますし、寒い時季なってくると、つい身体が縮こまってしまうがちです。そこに、不安やイライラなどストレスが加わると無意識のうちに筋肉が緊張してしまいます。

**長** 期に渡るこのコロナ禍において心身共にストレスを抱えている方も少なくないと思います。そこで、まずは身体をリラックスさせて、心のリラックスを目指しましょう。筋肉の緊張をゆるめ身体をほぐす方法として、手軽に行える「筋弛緩法」を紹介します。

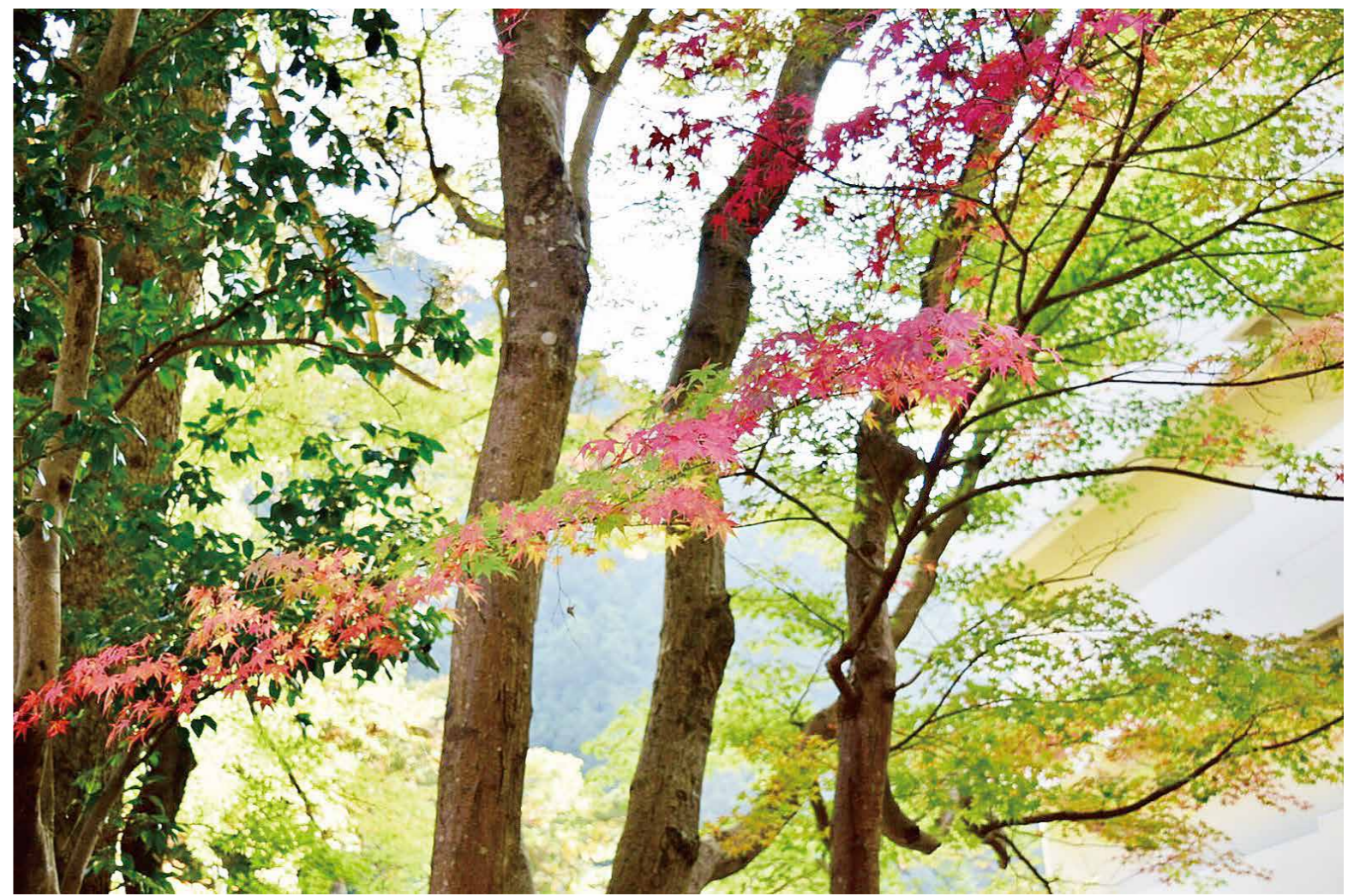
**基** 本的な方法は、力を入れて5秒保ったあと一気にストンと力を抜き、その感覚を10秒間感じるギュッと力を入れているとき、ストンと抜いた時の感覚が重要です。特に力を抜いた時のふわっとするするような、じわっとした感じをじっくり感じてみましょう！



SINNAKA STYLE 令和4年10月吉日発行 第11号

# SINNAKA STYLE

TAKE ON FREE  
ご自由にお持ちください



写真提供：病院職員



## 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！ 秋から冬にかけてお勧めの食材【根菜】を使ったレシピです！

### 根菜たっぷりおかず汁

- 材料 1人前 (単位g)
- ① れんこん …… 30
  - ② ごぼう …… 30
  - ③ 人参 …… 20
  - ④ 豚バラ …… 30
  - ⑤ 里芋(約1個) …… 30
  - ⑥ さつま芋 …… 30
  - 小ねぎ …… 適量
  - 白ごま …… 適量
  - 味噌 …… 10
  - 顆粒だし …… 0.5
  - 水 …… 180cc
  - + 酒粕 …… 10g

エネルギー	231kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	7.2g
塩分	1.5g
食物繊維	5.4g
ビタミンC	28mg

**根菜**は土の下で育つので大地のミネラルを蓄え栄養価が高くなり、秋～冬にかけて旬を迎えます。

**れんこん** ビタミンC・食物繊維が豊富で血糖の上昇を抑えてくれます。

**ごぼう** 旬は春と秋の2回ありますが、最近では一年中流通しているのは主に秋ごぼう。食物繊維が豊富で、腸内活動が活性化し、便秘の改善に。

**さつま芋** ビタミンCはりんごの10倍。カリウムは米飯の18倍。血圧低下に効果的。

**里芋** ぬめり成分は胃や腸の潰瘍予防に役立ちます。

ビタミンCは健康維持を助けると共に抗酸化作用があり、美容効果や免疫力を高めてくれる栄養素。水溶性なので、身体に効率よく吸収させるには茹で汁もそのまま食べられるような汁物やシチュー料理などに利用するのがオススメです。具たくさんでおかずの一品に。

酒粕は善玉菌を増加させ、腸内環境を整えてくれます。ビタミンB6が含まれ、たんぱく質の代謝を助けてくれます。普段の味噌汁にもワンスプーン味噌と一緒に溶いて入れるだけで汁にコクも出ます。これからは寒い季節にもなるので、体の保温効果と免疫力を高めるためにもプラスワンスプーンおススメです。



**作り方** A: ①～⑥の順で鍋に入れ、アクを取り除きながら食材がやわらかくなったら、調味料をいれ、椀に盛り付け。最後に小葱・白ごまをふりかけ、出来上がり。



\\ 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 ←検索をお願いします。

編集&発行 新中川病院 ホームページ委員会 URL <http://www.hoyukai.org/shin-nakagawa/>  
横浜市泉区池の谷3901 TEL 045-812-6161 FAX 045-812-6809



医療法人社団 鵬友会  
新中川病院 広報誌

## 予防接種について

## 健康診断について



### 带状疱疹ワクチン

带状疱疹の発症や重症化を予防、後遺症である带状疱疹後神経痛の予防に

対象者：**50歳以上の方**

ワクチンは**2種類**あります

	水痘ワクチン「ビケン」	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活性ワクチン
接種回数	1回	2回
接種費用	8,000円	22,000円（1回あたり）
用法	皮下に1回接種	筋肉内に、2か月間隔で2回接種

- ご希望の方は、診察時間内に当院へ一度お越しください。
- 医師より、それぞれのワクチンのメリット・デメリット、接種するにあたりご自身の体調に問題がないかを判断させていただきます。
- ワクチンの取り寄せに中1日かかりますので、接種の希望日を伺い、日程を決定します。なお、①～③について、費用は発生しませんのでご安心ください。

### インフルエンザ予防接種

予約開始日	※2022年度 10月1日（土）
接種開始日	10月17日（月）

満**15歳以上65未満**の方

接種費用 **3,500円**

下記いずれかに該当される方（横浜市に住民票のある方）

- 65歳以上の方
- 60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害（1級相当）のある方

接種費用 **2,300円**  
（接種回数1回）

※市民税非課税世帯の方、生活保護受給者、中国残留邦人支給給付制度適用の方は無料です

### 成人用肺炎球菌ワクチン

初めて肺炎球菌ワクチン※1  
対象者：を接種する、下記のいずれかに該当される方  
（横浜市に住民票のある方）

- 2022年度に65歳になる方  
（以降5歳きざみの年齢）
- 60歳以上65歳未満の方で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害（1級相当）のある方

※1 一般名：23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン  
商品名：ニューモバックス NP

接種費用 **3,000円**

前回接種より5年経過している方は、  
自費（7,700円）で接種も可能です。

## 予防診断について

## 健康診断について



現在、感染対策のため「予約制」となっておりますので、事前にお電話でのご予約となります。

### 特定健康診査

高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病を早期発見して、生活習慣の改善・病気の予防に

対象者：横浜市国民健康保険に加入している**40～74歳**の方

**内容** 問診、診察、身長、体重、BMI 体格指数、  
腹囲測定、血圧測定、血液検査、尿検査、  
心電図検査（医師が必要と判断した方）

**費用** **無料**  
（令和4年度）

特定  
健診

### 横浜市健康診査（横浜市に住民票のある方）

**対象者** **75歳以上の方**

生活保護受給者・中国残留邦人支給給付制度適用の40歳以上の方

**費用** **無料**

### 社会保険被保険者の 被扶養者向け特定健康診査

各保険者によって補助額が異なります。  
詳しくは各保険者にお問い合わせください。

### 企業健診

**費用** 約**1～2万円**  
企業により検査項目・補助額が  
異なります。事前に検査項目を  
お知らせください。

### 各種がん検診・肝炎ウイルス検査（横浜市に住民票のある方）

	対象者	費用	内容
前立腺がん （PSA検査）	50歳以上の男性	1,000円	問診、血液検査
肺がん	40歳以上の方	680円	問診、胸部X線検査
大腸がん	40歳以上の方	<b>無料</b> （令和4年度）	問診、便潜血検査
肝炎ウイルス	制限なし （1度のみ）	<b>無料</b>	問診、血液検査

・70歳以上の方、生活保護受給者、中国残留邦人支給給付制度適用の方は無料です。



お電話にてご予約承ります。  
医事課にご連絡ください。

受付時間 **9:00～17:00**

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	○	×

※祝祭日・年末年始（12/29～1/3）はお休みです。

TEL 045(812)6161(代)