

ゆるふわ系 新中川病院の理学療法士によるすきま時間にどこでもできる超簡単メニューをご紹介します!

転倒やケガの防止に /

# かんたんたいそう

人生 100 年時代が現実となってきた今、筋力強化の必要性が様々なメディアで取り上げられることも増えてきましたが運動をすると痛みが出てしまう、疲れてしまうなどの心配があると思います。そこで楽に感じる動作で効果的に鍛えられるエクセントリックトレーニングを紹介しします。

例えば、階段を使って運動する場合、下りる時よりも上る時のほうがつらく感じるため筋トレになると思われていますが、実は下りる時のほうが太ももやお尻の筋肉への負荷が高くなります。いすを使って行うエクセントリックトレーニングは、ゆっくりと座る時の動作を指します。座る動作は立ち上がる動作よりも楽に感じると思いますが、太ももやお尻の筋肉には、高い負荷をかけることができます。「エクセントリックトレーニングは、筋肉を縮める運動に比べて楽であり、心臓への負担も少ないため、高齢者にもおすすめのトレーニングです。いすにゆっくりと座る、階段をゆっくり下りることから始めてみてはいかがでしょうか？」

### いすを使った運動

Ready

①息を止めずに5秒程度を目安にゆっくりと座ります。

Action

②1回終わったら3〜5秒程度の小休止を挟みます。

③痛みを我慢せず無理をせず、まずは5回の繰り返しを目標に10回1セットを限度で行えるようにしてみましょう。

※治療中の疾患がある方はまずは主治医に運動の可否を確認してください。

SINNAKA STYLE 令和5年10月吉日発行 第13号

# SINNAKA STYLE

TAKE ON FREE  
ご自由にお持ちください



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/



## 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を使ったレシピです!

### 南瓜(かぼちゃ)スープ

材料 2人前 (単位g)

① かぼちゃ	1/4
② かぼちゃの種	少々
③ 無調整豆乳	300
④ 水	100
⑤ 塩	少々
⑥ こしょう	少々
⑦ バター	少々

かぼちゃ  
夏に収穫し、数か月保管した秋に、水分が抜け甘味を増したかぼちゃが出回ります。糖質や食物繊維、カロテン、カリウム、ビタミンC・Eなど栄養豊富な緑黄色野菜。さらに種には、リノール酸と呼ばれる必須脂肪酸が多く含んでいるので、普段の料理のアクセントにも取り入れをお勧めです。

エネルギー 180kcal  
たんぱく質 9.1g  
脂質 7.3g  
塩分 0.3g  
食物繊維 5.9g

- 作り方
- ① かぼちゃははたと種と皮を取り除き、うすくスライスカットし、煮る。
  - ② 種は電子レンジに10分かけて乾燥後、フライパンで弱火できつね色になるまで香ばしく炒る。
  - ③ かぼちゃを鍋の中で形が無くなるまでマッシュ状に潰す。
  - ④ 豆乳を少しずつゆっくり入れ、スープ状にのばし、Aを加え、味を整える。
  - ⑤ 器に盛り付け、種をトッピングし、出来上がり。

【菊の花のように深い溝があり、さっぱりした味わいの日本かぼちゃ】【表面には溝がなく、栗のようにホクホクした味わいの西洋かぼちゃ】最近では種類も様々ありますが、スープにお薦めはバターナッツかぼちゃ(表面つるつるひょうたん型)生でサラダなどにも利用できますが、熱を加えると濃厚な甘味と名前の由来通りバターのような風味が際立ちます。



\\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。



写真提供: 病院職員

医療法人社団 鵬友会  
新中川病院 広報誌



看護部長  
三澤 利重子

## 地域住民に信頼され 必要とされる病院になるために

新看護部長、就任あいさつ

当院は、療養病棟と障害病棟を持つ、慢性期病院です。

「選ばれる病院」になる。選ばれる病院は、患者さんのためにという全体の意識を高く持ったチーム医療であると考えます。チーム医療を進めていくためには、「患者第一の視点」がとても大切です。すべての職種がそれぞれの視点を擦り合わせて物事を見ていく必要があります。

「気配り、目配り、思いやり」の充実した病院づくりを目指します。

### 医療秘書課

こんにちは♪



今年の4月に医師と看護師が医療と看護に専念できるよう、事務作業の代行やサポートを行う医療秘書課が設置されました。患者様に手厚い医療と看護をご提供できるようにしたいと思います。

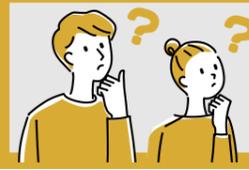
また面会の案内役も担当しております。コロナによる制限も多少は緩和され面会出来る回数も増えました。患者様にはなるべくご家族様と会って頂きたいというのが当院の思いです。気持の良い面会が出来るように努めさせていただきますので、どうぞご来院下さい。



事務作業代行



ご面会案内



Howcome Shinnaka

## 病院のななぜななぜ

Q&A

病院での受診に対する疑問や不安を取り除きのぞいていただくため、【病院のななぜななぜ】ではさまざまなトピックについて解説してまいります。最後までお読みいただき、これからも安心して受診していただくと幸いです。

放射線科

### レントゲンはなぜ透けて写るの？

人体の中で骨はX線が通過しにくいので骨だけ写って見えるためです。

レントゲン撮影ではX線が使用されています。X線は目に見える光（可視光）よりもエネルギーが高く、物質の中を通り抜ける力が強い性質があります。その性質を利用し人体も通り抜けX線に感度があるレントゲンの板で使って撮影すると、あたかも透けて見えるように体の中が写るのです。

X線の通り抜けやすさは骨・臓器・筋肉などによって違います。これは、それぞれの組織を構成する元素の種類や密度が異なることが理由です。

放射線科

### なぜ息を止めて撮影するの？

写真をブレずに撮影するためです。

レントゲン写真（X線写真）も一般の写真撮影と同じで動いているものを撮影するとブレてしまいます。最近では撮影機器も性能が良くなり息を止める時間も短縮されていますが、しっかりした綺麗な写真を撮影するためには息止めのお願いをしています。

胸（肺）を撮影する時は息を吸ってもらいますが、息を吸うことで肺が大きく膨らみ見える範囲を広げることができます。お腹を撮影する時は息を吐いてもらいます。息を吐くことで肺が小さくなりお腹の見える範囲を広げることができます。

薬局

### 内服の食前と食間はどう違うの？

食前：食事の前約30分

食間：食事の後約2時間

薬局

### 内服の処方まで何で時間がかかるの？

薬局へ処方箋が届くとまず薬剤師は処方された医薬品が患者様にとって適切なものか、また適切な分量や他剤との飲み合わせを慎重にチェックします。

必要があれば医師へ疑義照会を行います。

それから（内服を）調剤するにも細かく計算が必要なものや飲み忘れを防ぐための一包化等、患者様によって様々です。そして、集めた薬、一包化された薬一つ一つを鑑査で確認してから患者様に渡すので時間がかかってしまうのです。

外来診察

### 採血の時、なぜゴムで腕をしばるの？

駆血帯（ゴム）を巻くことによって、血液が心臓に戻りにくくなり、血管をしっかりと怒張（血管などがふくれること）させることができるため。深く穿刺（血液採取のため針を刺すこと）せずに済みます。

### 採血の時、なぜグーにするの？

ただ握ると、親指を中に入れて握った場合では、血管の見え方に差があります。



親指【外】

親指【中】