

医療法人社団哺育会 桜ヶ丘中央病院

広  
報  
誌

# さくら通信



vol.

12

2021

autumn

sakura public relations magazine



Contents  
01 献血活動 / 02 大和市特定長寿健診の期日がせまっています・インフルエンザワクチン予防接種について / 03 04 インフルエンザワクチン予防接種開始のお知らせ  
05 さくら健康体操 / 06 栄養科レシピ

公式LINE始めました

LINE 公式アカウント

## 友だち募集中

@875psfcq  
うれしい情報もLINEでお届け!



# 献血活動



桜ヶ丘中央病院では毎年定期的に社会貢献活動として、献血車に来院していただき献血を推進してきました。職員の協力はもちろん、地域の住民の方、患者様の協力もあり、この活動を10年間継続することができました。そこで、今回日本赤十字社神奈川県支部より当院の献血活動への感謝状をいただくことができました。



期日がせまっています

大和市特定長寿健診の

大和市の特定・長寿健診、がん検診が4月から始まり、多くの方に受診していただいております。

例年9月で終了する特定・長寿健診が今年度は11月まで延長し、さらに受診しやすくなりました。しかし、コロナの関係で受診が遠ざかっている方もたくさんいるのではないのでしょうか。

当院では入口での検温、消毒、スタッフはマスク・フェイスシールドを着用して感染防止に努めております。また、最終月に近づくと混雑しますので、早めの受診をお勧めします。混雑していなければ、スムーズに受診できますので滞在時間も短く安心できるのではないのでしょうか？

コロナ禍でも健康管理は重要です。定期的に健診やがん検診を受けることが、生活習慣病の予防やがんの早期発見、早期治療につながります。

年に一度の健康診断、料金も安くお得ですので、是非受診しましょう。



## インフルエンザワクチン予防接種について

インフルエンザとはインフルエンザウィルスを病原とする気道感染症のことで、風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。日本では、例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種後約2週間から約5ヶ月とされています。この為、10月～12月中旬までの間に接種をすることが適切です。インフルエンザの流行が始まると、短期間に感染が広がります。

当院では予約なしで接種ができますので早めに接種し、感染防止に努めましょう。





# インフルエンザワクチン

## 成人 (予約不要)

### 接種実施 期間

2021年10月18日～

### 接種会場

2F 健康管理課



### 持参して いただくもの

- 健康保険証
- 診察券 お持ちの方
- 新型コロナウイルスワクチンを接種した日付を確認できるもの※

### 対象者 料金 (税込み)

高校生以上	4,500円
大和市在住の65歳以上の方	2,000円
綾瀬市在住の65歳以上の方	1,700円
大和市・綾瀬市在住以外の65歳以上の方	4,500円

接種曜日	受付時間		接種時間
月～土	午前	8:00～11:00	9:00～11:00
月～金	午後	12:30～15:30	14:00～15:30

- ※ 新型コロナワクチンを接種された方は、2週間あけてからインフルエンザワクチンの接種が可能となります (接種日を確認させていただきますので、わかるものをご持参ください)
- ※ ワクチンの数に限りがございますので、早期に終了する場合がございます
- ※ 1F 総合案内で受付後、2F接種会場にいらしてください

お問い合わせ 桜ヶ丘中央病院

# インフルエンザ予防接種開始のお知らせ

## 小児（予約不要）



接種実施 期間

2021年10月18日～

接種会場

2F 小児科外来

持参して  
いただくもの

- 母子手帳
- 診察券 お持ちの方
- 新型コロナウイルスワクチンを接種した日付を確認できるもの※

対象者  
料金(税込み)

13歳以上(中学生まで)(1回接種) .....	4,500円
0歳6ヶ月～13歳未満(2回接種) 1回目 .....	3,500円
2回目 .....	2,800円

2回目の接種時、1回目を他の医療機関で接種した場合は3,500円となります

接種曜日	受付時間		接種時間
月・水・木	午後	12:30～16:00	14:30～16:00
土	午前	8:00～10:00	9:00～11:00

- ※ 新型コロナワクチンを接種された方は、2週間あけてからインフルエンザワクチンの接種が可能となります(接種日を確認させていただきますので、わかるものをご持参ください)
- ※ ワクチンの数に限りがございますので、早期に終了する場合がございます
- ※ 1F 総合案内で受付後、2F小児科外来にいらしてください

☎046-269-4111(代表)

## コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターが開発した認知課題 (Cognition) と運動 (Exercise) を組み合わせた、認知症予防を目的としたものです。第3回に引き続き、一人でできるコグニサイズを紹介します。

### 右手&左手の同時使用課題

右手と左手で違う動きをしましょう。

右手							繰り返し
	グー	チョキ	パー	グー	チョキ	パー	
左手							繰り返し
	グー	パー	グー	パー	グー	パー	

**💡 one point** 難しい時には、まずは片手ずつゆっくり行ってみましょう。

### 課題

- ① 右手はグー、チョキ、パーを、左手はグー、パー、を繰り返します。
- ② できるようになったら右手はグー、パー、左手はグー、チョキ、パーを繰り返しましょう。



理学療法士 <sup>かねこ</sup> 金子のアドバイス

簡単にできてしまうより間違えることも大事です。慣れてきたら少しずつスピードを上げたり、グー、チョキ、パーの順番を変えたりして行ってみましょう。ちょっと難しいと感じる程度の難易度で挑戦してみてください。



コグニパックの他の運動については  
こちらをご覧ください。

参考：「コグニパック」2020 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

生活習慣病全般の予防に効果！



#### 材料 (1人分)

豚肉	40g
ごぼう	25g
長ねぎ	20g
にんじん	10g
サラダ油	1g
<b>A</b> 顆粒だし	0.5g
<b>A</b> 砂糖	2g
<b>A</b> 醤油	6g
卵	50g
糸みつば	5g
山椒	0.05g

## 豚肉の柳川煮

もともとはドジョウを使った柳川鍋という江戸生まれの鍋料理ですが、今回は、豚肉とごぼうでのアレンジです。

固くてシャキシャキとした歯ごたえがおいしいごぼう。秋から冬にかけて旬を迎えます。ごぼうは「不溶性」と「水溶性」両方の食物繊維を豊富に含んでいるのが特徴です。「不溶性食物繊維」は腸内環境の改善に役立ちます。「水溶性食物繊維」は血糖値の急激な上昇を抑え、コレステロールの吸収を抑制する働きがあり、糖尿病をはじめ、生活習慣病全般の予防に効果が期待できます。

また、柳川煮は豚肉や卵と良質なたんぱく質も豊富に含んでいます。今が美味しい、旬の食材を使った料理を是非ご家庭でも作ってみてください。

#### 作り方

- ①ごぼうはさがさがきにし、水にさらします。長ねぎは斜め薄切り、にんじんは細切りにします。
- ②フライパンに油を熱し、①を入れて1～2分炒め、豚肉をほぐし入れて炒めます。**A**を加えて煮立て、蓋をして7～8分煮ます。
- ③卵をほぐして②にまわし入れ、蓋をして2～3分煮ます。卵が半熟状になったら火を止めます。
- ④器に盛り付け、みつばと山椒を乗せて完成です。



### 病院理念

「地域から信頼される、  
思いやりと礼節のある、  
患者さん中心の医療の実践。」

### 基本方針

- 1 患者さんの尊厳と権利を尊重します。
- 2 医療の質と安全の向上に努めます。
- 3 24時間体制の救急医療を実践します。
- 4 丁寧な説明と同意に基づく医療を実践します。
- 5 連携と協力により、地域に開かれた医療を提供します。

### 診療受付時間 Clinic reception time

	診療受付時間
午前	8:00 ~ 12:00
午後	12:30 ~ 16:00 健診
	12:30 ~ 17:00 小児科、眼科、脳神経外科、神経内科
	12:30 ~ 17:30 内科、外科、整形外科、皮膚科

※土曜日は午前中のみ

※小児科の予防接種に関して、12月末までは午後のみに対応で16:00までとなります。(小児予防接種に関しては随時変更がございますので、ホームページをご参照ください)

※診療科によって診療を行っていない時間帯や休診の場合がございます。

詳しくはホームページをご確認ください。

### 交通アクセス Traffic access



- 東名高速「横浜町田インターより40分」
- 小田急線「桜ヶ丘駅から徒歩1分」
- 新宿駅 ~ 桜ヶ丘駅 50分
- 藤沢駅 ~ 桜ヶ丘駅 17分
- 横浜駅 ~ 桜ヶ丘駅 33分 (小田急線：大和駅経由)

