

Hospital News

vol. **10**
2013.APRIL.1

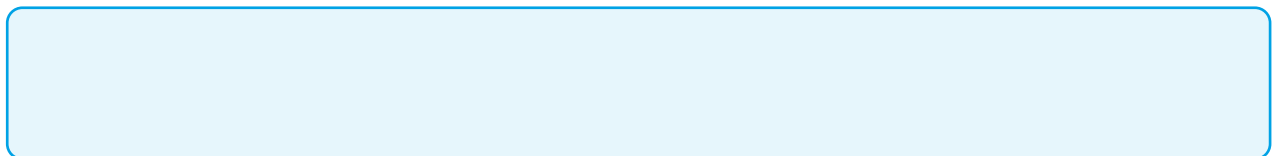


看護の母「ナイチンゲール」の生誕日である5月12日は「看護の日」と制定されており、摂津医誠会病院でも毎年「看護の日」にイベントを開催しております。今年も開催を予定しておりますので皆様のご参加をお待ちしております。



【病診・病病連携業務】

- 地域診療所からの紹介患者様の相談窓口
- 他病院からの紹介患者様の相談窓口
- CT、MRI、カメラ検査予約窓口(電話にて可能)
- 紹介状、報告書の管理
- 開放型病院・登録医

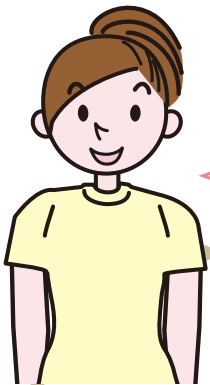


●●● リハビリテーション科

『中高年に多い膝の痛み』

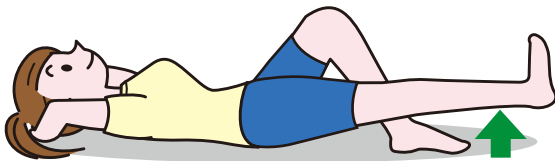
膝の痛みを起こす原因にはいろいろありますが、中高年に最も多いのが変形性膝関節症です。50歳以上で約700万人以上おられ、特に女性の方に多いです。

この痛みは、太ももの骨とすねの骨の間にある軟骨がすり減ることにより、膝の軟骨がクッションの役目を果たせずに直接ぶつかり合っ起こります。それを助長するのが肥満と、太ももの筋力低下による膝への負担です。

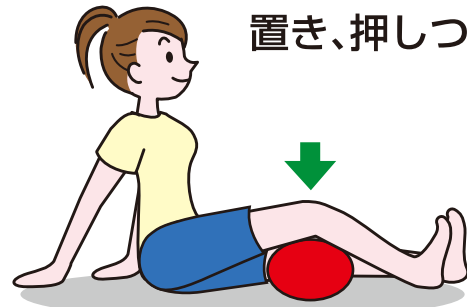


以下に挙げた3つの体操を続けることで膝痛の予防と痛みの減少になりますので参考にしてみてください。

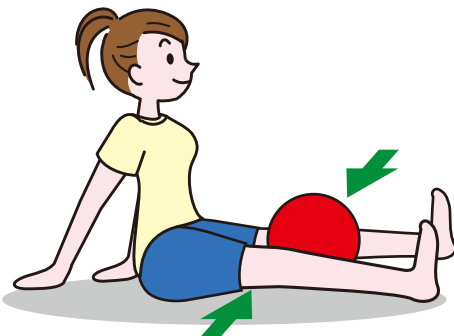
①足を上げる運動



②膝の下にボール(タオル)を置き、押しつぶす



③両足の間ボール(タオル)をはさみ、押しつぶす



①～③とも5秒間静止させる。
各運動を10回。1日2セット。
1ヶ月以上は続けましょう。

食だより

塩分について

塩分は人が生きていくうえで、重要であり、料理の味付けにも欠かせません。しかし、過剰な摂取は高血圧につながってしまいます。

塩分はほとんどの食材や料理に含まれているため、知らず、知らずのうちに、塩分の摂り過ぎに・・・ということもあります。

今回は、簡単にできる減塩のコツについてご紹介します。



酸味、香味を効かせる

ゆず、レモン、すだちなどの香りと酸味を利用しましょう。

しそ、みょうが、山椒、ハーブなど香りのある野菜や、海苔、かつお節などを加えると薄味のメニューにも変化がつかます。

新鮮な食材を使う

食材そのものが美味しければ、調味料は抑えられます。

香辛料を利用する

唐辛子やこしょう、カレー粉などの香辛料は塩分調整の強い味方です。

だしを利用する

ワカメ、昆布、かつお節、きのこ類、貝類など自然の旨みを利用しましょう。



焼く、揚げるなどの工夫を

焦げ目をつけて香ばしさを出したり、揚げたてのものは、薄味でも美味しく食べられます。

加工食品に注意する

ハムやチーズ、練り物などの加工食品は、塩分の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。

麺類は汁を残す

ラーメンやうどんなどの麺類は、塩分量が多いメニューの一つです。なるべく汁を残すように心がけましょう。

キャベツと帆立のクリーム蒸し煮

栄養量 (1人分) : エネルギー 250kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

キャベツの葉	3枚
帆立て貝柱	6個
生クリーム	1/3カップ
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

1. キャベツはしんを切り取り、手で食べやすくちぎる。
2. フライパンにキャベツを入れ、生クリーム、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
表面を平らにして、帆立て貝柱をのせ、ふたをして弱めの中火をかける。
3. ふたの端から蒸気が出てきたら、中火にして2～3分蒸し煮にする。
火を止めてそのまま1～2分蒸らし、汁ごと器に盛る。

