

保育室から

SWEET potato

11月に、お芋掘りとハロウィンパーティーを行いました。
園庭にある畑でのお芋掘りは、初めての子ばかりでしたが、上手に掘ることができました！ハロウィンイベントでは、手作り衣装に身を包みパーティを楽しみました！
新型コロナ感染対策をした上で、今後も思い出に残る時間を提供していきたいと思っております。



みんなの広場

ひだまり

冬号
2021 winter
Vol.65

たま日吉台病院

<https://www.tamahiyoshi.or.jp>

外来医師担当表

令和3年1月1日現在

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:10	内科	渡邊 / 太田	鈴木 / 木村	鈴木 / 谷川	大山 / 星野	鶴岡	聖マリアンナ
	もの忘れ外来	-	-	-	-	高橋	-
	睡眠時無呼吸症候群外来	-	-	-	-	-	渡邊
	外科	鶴井	石川	鶴井	石川	鶴井	-
	整形外科	-	浅野	工藤	-	-	-
	皮膚科	森下	森下	-	飛田	森下	-
リハビリテーション科	-	昭和大学	-	-	-	-	
午後 13:30 ~ 16:50	内科	太田	渡邊 / 木村	谷川	橋本 / 川上	児玉	昭和大学
	漢方外来	-	-	-	-	星野	-
	もの忘れ外来	-	-	-	-	高橋	-
	呼吸器内科	中村	-	-	中村	-	-
	外科	中村	平方	-	中村	石川	-
	整形外科	-	浅野	工藤	-	-	-
皮膚科	森下	森下	飛田	森下	森下	-	
リハビリテーション科	-	昭和大学	-	-	-	-	

※もの忘れ外来（金曜日）、睡眠時無呼吸症候群外来（土曜日午前）、専門外来は予約制となっております。

☎お問合せ 044-955-4901

アクセス

バスでお越しの方

「柿生駅」から、たまプラーザ行きバス「延命地藏尊」下車1分
「新百合ヶ丘駅」から、あざみ野駅行きバス「王禅寺東三丁目」下車5分
「たまプラーザ駅」から、柿生駅行きバス「延命地藏尊」下車1分
「あざみ野駅」から、新百合ヶ丘駅行きバス「王禅寺東三丁目」下車5分

送迎バスでお越しの方

新百合ヶ丘駅北口ロータリーから15分
あざみ野駅西口、さくら薬局前から15分

車でお越しの方

東名川崎インターから車で約15分

編集後記

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
新型コロナウイルスが去年から猛威を振っています、毎年この時期はインフルエンザの感染も多い時期です。コロナ対策同様にマスクの着用、うがい、手洗いを徹底し、感染対策を行っていきましょう。
皆様にとって、健康で元気な一年になりますよう職員一同願っております。

広報部員

新年明けまして おめでとうございます

皆様にとって健康でよい年でありますよう
心よりお祈り申し上げます。
今年もよろしくお願いいたします。

※写真撮影者：たま日吉台病院職員 伊藤 冷子

たま日吉台病院

〒215-0013 神奈川県川崎市麻生区王禅寺 1105 番地
TEL: 044-955-4901 FAX: 044-953-8199

川崎みどりの病院

〒215-0013 神奈川県川崎市麻生区王禅寺 1142 番地
TEL: 044-955-1611 FAX: 044-955-1621

新富士病院グループ

医療法人社団 [神奈川県]

晃進会 たま日吉台病院
川崎みどりの病院
よろこび(訪看)ほか

医療法人社団 [静岡県]

喜生会 新富士病院
ヒューマンライフ富士
(老健)ほか

医療法人社団 [東京都]

三医会 鶴川記念病院
鶴川リハビリテーション病院
ひまわり(訪看)ほか

社会福祉法人 [静岡県]

秀生会 ヒューマンヴィラ伊豆(特養)
ヴィラージュ富士(特養)
富士中央ケアセンター(老健)ほか

医療法人財団 [東京都]

逸生会 大橋病院
ラポール高島平

社会福祉法人 [神奈川県]

美生会 ヴィラージュ川崎(特養)
ヴィラージュ虹ヶ丘(特養)
よろこび久末(訪看)ほか

医療法人社団 [東京都]

京浜会 京浜病院
新京浜病院

ヒューマンヒルズ初山

(住宅型有料老人ホーム)

新年挨拶

新年明けましておめでとうございます
 という恒例のご挨拶が、新年を迎え言うことができるか……
 2019年12月中国武漢市から原因不明の肺炎の集団感染が報告され、国内においては、2020年1月武漢市の滞在歴がある肺炎の患者が、国内初の症例として報告されました。(1月末から2月にかけて

武漢市からのチャーター便での帰国者・クルーズ船での乗客/乗務員からの感染者)その後、日本国内に広がり、新型コロナウイルス感染症は、4月上旬をピークとする流行(1月~4月);第一波・8月上旬をピークとする流行(6月以降)第二波・そして11月に入り第三波を迎えています。このまま感染者が拡大すれば、新年を迎えた時どのような状態になっているか懸念されます。

以前から言われている飛沫・接触・エアゾル感染・3密・会食の機会を避け、一人一人が感染のリスクを避けるかが重要です。この【ひだまり】が発刊される時には感染者が減少傾向~収束傾向に向かっていることを願うばかりです。



医療法人社団 晃進会 理事長 鈴木 敏夫

免疫力を上げて今年も元気に過ごしましょう!

免疫力とは 体内に入ってきた細菌やウイルスといった侵入者に対して攻撃して排除する力。

免疫力を上げる習慣

- 1 適度な運動をする
- 2 体を温める
- 3 睡眠の質を高める
- 4 バランスの良い食事を摂る
- 5 腸内環境を整える

免疫力を上げる食品&栄養素

- 1 **乳酸菌を多く含む食品** ヨーグルト、味噌、キムチなど漬物
- 2 **タンパク質** 肉類、魚介類、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品
- 3 **ビタミン類** ビタミンA、β-カロチン、ビタミンE、ビタミンB2、ビタミンC、レバー、卵、鰻(脂溶性)、緑黄野菜、海藻(脂溶性)、魚卵、ナッツ類(脂溶性)、チーズ、卵(水溶性)、果物、イモ類(水溶性)
- 4 **ミネラル** 鉄、セレン、銅、亜鉛 レバー、貝類、緑黄色野菜、大豆、大豆製品、肉類、魚介類、イカ、牡蠣、レバー、牛肉、胡麻、ナッツ類、チェダーチーズ

◆ ストレスをためない事も大切です。笑って過ごす時間を増やしましょう! ◆

かゆくてつらい冬のスキンケア保湿

高齢者の皮ふは乾燥しやすく、冬は特にかゆみが強くなる時期です。まずは自宅でできる簡単保湿から始めてみてはいかがでしょうか。薬局やスーパーなどで手軽に買える安くて量も多い保湿クリームから、

塗りやすいものを購入し、朝・晩を目安に一日に2回は塗ってください。
 ポイントは入浴後すぐに塗ることです。
 皮ふの角質層に水分が行きわたっている間に保湿すると効果的です。



それでもかゆみが止まらなければ皮膚科を受診することをお勧めします。

皮ふの悩み相談 ☎044-955-4901

診察日	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	—	—	○	—	—
PM	○	○	—	○	○	—	—

当院皮ふ科では、皮ふの美容(保険外)もおこなっております。悩みなど気軽にご相談ください。皮ふ科医師 森下 恵理