

みんなの広場

ひだまり

冬号

2024 winter

Vol.77

たま日吉台病院

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

保育室から

10月に子どもたちが楽しみにしていたハロウィンイベントが行われました。

みんなで、カボチャに変身!!

病院周辺をお散歩し、ママたちに手を振ってみたり、事務長さんからお菓子をもらったりと、大盛り上がりでした。

ハロウィンランチもとってもおいしかったです!!



外来医師担当表

令和6年1月1日現在

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:10	内科	渡邊 / 小崎	鈴木 / 木村	鈴木 / 谷川	星野 / 伏屋	金子 / 富田	聖マリアンナ
	睡眠時無呼吸症候群外来	-	-	-	-	-	渡邊
	糖尿病内科	-	-	-	-	渋谷	-
	外科	鶴井	-	鶴井	-	鶴井	-
	整形外科	-	大野	遠藤	浅野	-	-
	皮膚科	飛田	-	-	飛田	-	-
リハビリテーション科	-	立川	-	-	-	-	
午後 13:30 ~ 16:50	内科	小崎	渡邊 / 木村	谷川	橋本 / 川上	甲斐	昭和大
	物忘れ外来	-	-	宮保	-	-	-
	呼吸器内科	中村 15:30 <small>まで</small>	-	-	中村	-	-
	外科	中村 15:30 <small>まで</small>	林	-	中村	-	-
	整形外科	-	大野	遠藤	浅野	-	-
	皮膚科	-	-	飛田	-	-	-
リハビリテーション科	-	立川	-	-	-	-	

※睡眠時無呼吸症候群外来(土曜日午前)、物忘れ外来、専門外来は予約制となっております。 **お問合せ 044-955-4901**
※今後も一部変更の可能性がございますので、当院HPとも併せてご確認ください。

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。寒い日が続いておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。昨年は新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも流行しました。空気が乾燥し感染症が流行しやすい時期ですので、手洗い、うがいや換気など感染対策を徹底しましょう。本年もよろしくお願いいたします。

広報委員



新年 明けまして
おめでとうございます



今年一年が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。

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[東京都]

京浜会 京浜病院

医療法人社団[神奈川県]
博慈会 青葉さわい病院

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]

叡宥会 安田病院

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

医療法人社団[神奈川県]

朱鷺会 大内病院

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



理事長挨拶



新年明けましておめでとうございます。

2019年新型コロナウイルス感染症発生から5年を経過しようとしております。

2023年5月8日、新型コロナウイルス感染症が2類相当から5類へと変更され、日常生活が以前と変わらなくなってきております。

医療においても、対応が変わり重症者も減少しております（高齢者においては、重症化することあり）。また、数年流行が見られなかったインフルエンザが猛威を奮っております。街中ではマスク姿の人が減少し年末・年始を迎えさらなる感染が危惧されます。（11月末の時点では発生の増減を繰り返しております）

晃進会に目を向けると、2024年6月に電子カルテが、たま日吉台病院続いて川崎みどりの病院へ導入され医療の効率化を図ります。医療全般においては、多職種連携（チーム医療）が進められ、今まで以上に患者様・ご家族に新富士病院グループの理念である平等・安心・信頼の医療を提供すべき、全職員が努力してまいります。

以上、新年のご挨拶とさせていただきます。

栄養科から

冷え性・風邪予防のレシピのご紹介

生姜 加熱した生姜に含まれるショウガオールには、体温上昇や血行促進の効果があります。また、生姜には基礎代謝を高める作用もあるため、慢性的な冷え性の改善も期待できます。

りんご 「1日1個のりんごで医者いらず」ということわざがあるように、りんごは栄養豊富な食材です。中でもりんごに含まれる食物繊維は腸内環境を整え、皮に含まれるポリフェノールは抗酸化作用があり、免疫力アップ・風邪予防に効果的です。

ホットアップルジンジャー

材料（2人分）

- りんご …… 1/2個
- おろし生姜 …… 5g
- レモン汁 …… 大さじ1
- はちみつ …… 大さじ1
- お湯 …… 300ml

- りんごは皮と種を取り除き、おろし器ですりおろす。
- 断熱カップに①とおろし生姜、レモン汁、はちみつ、お湯を加える。
- 電子レンジ（600w）で30～60秒加熱する。
- スプーンでかき混ぜて、はちみつが溶けたら完成。

りんごはすりおろすことで消化も良くなり、胃腸にやさしくほかほか温まる一品です。冬のリラックスタイムにぜひおためし下さい。



リハビリテーション科から

冷え性対策 寒さ対策

じっとしている時間が続くと筋肉がこわばり、手足の末端まで血液が届きにくくなります。こわばった筋肉を伸ばすと、筋肉がポンプの役割となって体の末端まで血流を促し、血行不良により冷えていた手足が温まります。血行不良を防ぐために、ストレッチ運動をこまめに行いましょう。



冷えたときにできる筋肉ストレッチ

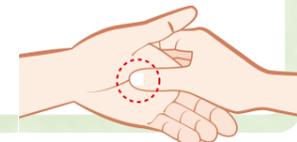
肩 肩回し

腕を肩の高さに上げ、腕の力を抜いて、肘で前後に円を描くように肩をゆっくりと回す。前回しと後ろ回しを交互に10回ずつ繰り返す。



手 手指の冷えに筋肉ほぐし

- 手の平の真ん中を上下にもみほぐす。
- 親指の付け根を内側にもみほぐす。
- 小指の付け根を上に向かってもみほぐす。
- ①～③を30秒で左右繰り返す。



腿 太ももふくらはぎエクササイズ

太ももには足先から心臓に戻る血液を送り出す筋肉があります。この筋肉が衰えると血行が悪くなり、足全体の冷えにもつながります。

- 椅子に座り片足をまっすぐに前に伸ばし、つま先を手前に引いてかかとを突き出します。ふくらはぎを伸ばした状態で15秒静止。
- つま先を遠くへ伸ばしそのまま15秒程度静止。
- ①、②を交互に繰り返す。



足 かかとの上げ下げエクササイズ

ふくらはぎの筋肉も心臓に戻る血液を送り出すポンプの役割を果たしています。電車に乗っている時、キッチンに立っている時に実践すれば温くなるだけでなくふくらはぎの引き締め効果もあります。

- つま先立ちでふくらはぎに負荷を感じるところで15秒程静止。
- 地面に踵を下ろしてしばらく休む。
- ①、②を交互に繰り返す。

