

すまいる

2024年1月1日発行

No.19

〈編集・発行〉栄聖仁会広報委員会



病院理念

患者さま一人一人の
かけがえのない人生の
支えとなるように、
人にやさしい医療・看護・
介護を実践します

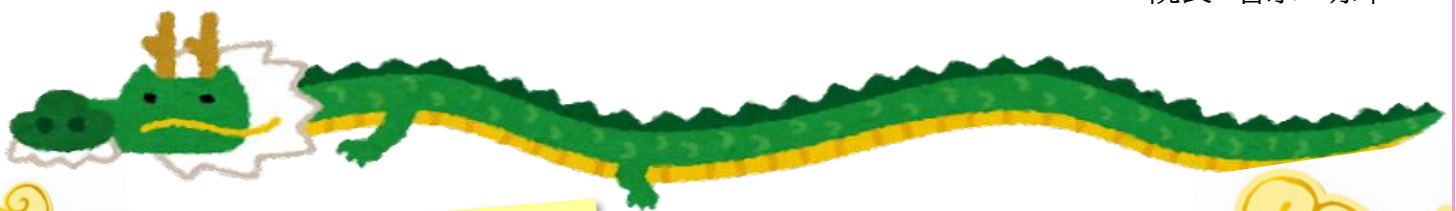
こちらのイラストは当院入院患者様の塗り絵作品です©

新年ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。昨年より新型コロナウイルス感染症への対応が緩和されてまいりました。入院患者様やご家族様におかれましては、面会制限期間が長期にわたり、大変ご心配・ご迷惑をおかけしましたが、昨年より当院でも条件付きでの対面面会を再開しました。しかし、ウイルスが世の中から無くなる以上、特に医療機関内での感染症対策は継続する必要があります。本年も気を緩めることなく、より一層の感染症対策を強化してまいります。

地域の皆様から信頼され、引き続きよりよい医療を提供できるよう、職員一同努めてまいります。本年もご指導・ご支援を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

医療法人社団聖仁会 栄聖仁会病院
院長 岩永 明峰



免疫アップ!

冬の健康コラム

冬は風邪をひく人が多いですが、なぜでしょうか？人は日光に当たる事で、体の中でビタミンDが作られます。ビタミンDは抗菌物質を作り、免疫を高めてくれます。しかし、冬は日光に当たる時間が少なくなり、不足してしまうのです。また、ビタミンDは体内で作るだけでなく、食事からも摂る事が出来ます。お魚や干しシイタケ、キクラゲに多く含まれています。食事の中に取り入れ免疫を高めて、風邪知らずの体を作って元気にお過ごしください。





認知症予防に効果的！指体操



人間の手は「第2の脳」と呼ばれているほど、脳とは深い結びつきがある部位だと言われています。そのため、指先を動かして刺激を与えると脳が活性化され、認知症の予防や改善に役立ってくれます。そこで、今回はいつでもどこでも行えて、体への負担が少ない『指体操』をご紹介します。『指体操』は家族でコミュニケーションを取りながら、高齢者の方も簡単にできる認知症予防の方法です。



指回し体操

- ① 両手の指を合わせ、指先以外は触れないようにドーム状に離す。
- ② 親指を離し、指が触れないように 20 回まわす。
- ③ 反対側にも 20 回まわす。
- ④ 人差し指から小指も同様にを行う。

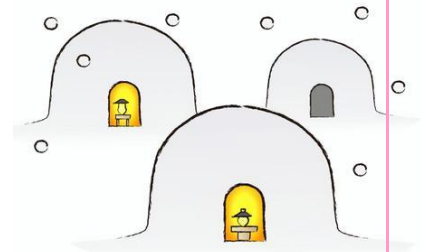
指折り体操

- ① 「1」と数えながら右手の親指だけを曲げ、ゆっくりと元に戻す。
- ② 親指と同じように人差し指から小指を折り曲げながら、2～5 の数を数える。
- ③ 左手も同じように 3 セット繰り返す。



管理栄養士おすすめ！

冬の献立メニュー



寒い冬が到来し、温かいものが恋しくなりますね。当院でも温かい麺類を提供しています。麺類によく使うちよい足し食材の效能をご紹介します。

おろし生姜:料理に加えて加熱することで『ショウガオール』という成分が体の芯を温めてくれます。

おろしニンニク:ニンニクに含まれる『アリシン』という成分が、疲れに効くビタミン B1(豚肉などに多い)と結合し、吸収を高めます。

唐辛子:唐辛子に含まれる『カプサイシン』には体内のコレステロールや老廃物の排出を促進させる働きが見込まれ、生活習慣病の予防に期待ができます。



『ピリ辛！担々麺と海老焼売』



医療法人社団聖仁会

栄聖仁会病院

〒247-0014

神奈川県横浜市栄区公田町 337-1

TEL : 045-895-0088 FAX : 045-893-6053

<https://sejinkai-sakae.jp/>