

あおきホットライン

病院広報誌 ご自由にお持ち帰りください。

10th Anniversary



特集
親しみやすい受付をめざします

このちゃんの栄養科レシピ お!簡単リハビリ紹介!
 茄子カバ君 筋トレで膝を守ろう

まちのパートナー
 くぼた医院・生協介護センターこだま

あ!行くんべえ。本庄 き!になる情報
 みさご鮎 今年度も多くの新入職員を迎えました。

青木病院 外来診療表

2012.7月現在

診療科		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志 渡邊 伯夫	今西 淳悟	青木 隆志	鳥尾 哲矢	青木 隆志 根岸 朋弘	第1、3、5 群馬大学医師 第2、4 青木 隆志 根岸 朋弘
	午後	青木 隆志 渡邊 伯夫	休診	青木 隆志	鳥尾 哲矢	青木 隆志 根岸 朋弘	根岸 朋弘
内科 消化器・肝臓 (橋本良明医師)	午前	橋本 良明 大塚 健蔵	橋本 良明 禁煙外来 青木 三重子 大塚 健蔵	野本 泰介 青木 三重子 大塚 健蔵	野本 泰介 青木 三重子	橋本 良明 野本 泰介	糖尿病・甲状腺 専門医師 常勤医1名 大塚 健蔵
	午後	橋本 良明 野本 泰介 大塚 健蔵	15:30～診療 青木 三重子 大塚 健蔵	橋本 良明 青木 三重子	青木 三重子 大塚 健蔵	野本 泰介	大塚 健蔵
外科 (9:30～診療)	午前	青木 謙二	休診	休診	青木 謙二	休診	休診
	午後	青木 謙二	青木 謙二		青木 謙二		
泌尿器科 (9:30～診療)	午前	休診	休診	休診	休診	松本 和久	休診
	午後					松本 和久	
循環器科 (14:30～診療)	午後	土屋 寛子	休診	休診	休診	第2、4 館野 利絵子	第1、3、5 中野 明彦 第2、4 後藤 耕作
リハビリ科	午前	月曜日～土曜日まで実施しています。					

※事情により、外来診療表の内容が変更されることがございます。 お電話でのお問い合わせ先(予約専用電話) **0495-25-5533**

【企画・発行】
 医療法人 青木病院 広報委員会
 〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号
TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007
<http://www.aoki-hospital.com>

受付時間/午前 8:30～12:30 午後 14:30～17:30
 診療時間/午前 9:00～13:00 午後 15:00～18:00



このちゃんの栄養科レシピ

茄子カバ君

調理時間 / 30分 275kcal(1人分)

暑い夏だからこそ見た目を楽しくすることで食欲もアップさせてみてはいかがでしょう



今回はボリューム満点で中はジューシー、旨みがたっぷりつまった茄子レシピです。ぽん酢をかけることで、さっぱりと食べることができるので暑い夏にもおすすめです！
また、夏野菜である茄子は、体を冷やす効果もあるため、夏バテ対策の1つにもなります。
皮部分の紫黒色の色素には、ポリフェノールが含まれているため、老化防止、動脈硬化予防、抗がん作用が期待できるのでぜひ皮ごと召し上がってみてください。
今回は、ぽん酢しょうゆをジェル状にし、見た目より夏らしく仕上げてみました。ぜひお子さん、お孫さんに作ってみてはいかがでしょう？

材料(4人分)

茄子……………4本
片栗粉……………適量

【肉だね】

豚ひき肉……………200g
玉ねぎ(みじん切り)……1/2個
生姜(みじん切り)……お好み量
塩、胡椒……………少々
片栗粉……………大さじ1

小麦粉……………適量
揚げ油
ぽん酢しょうゆ……………お好みで



1 茄子のヘタを落として横半分に切り、切込みを入れる。軽く水分を拭き取り、切込み部分に片栗粉をまぶす。



2 肉だねをすべてボールに入れて混ぜる。



3 茄子の切り込み部分に肉だねを詰め、全体に軽く小麦粉をまぶす。



4 油で揚げる。

みんなの 連携先医療・福祉機関紹介 青木病院のパートナーを紹介します。

まちのパートナー

福祉編 第2回

医療生協さいたま生活協同組合

生協介護センター
こだま

柴崎 喜久江 所長



Q.特色を教えてください。

居宅介護支援事業所、ヘルパーステーションともに「特定事業所」を取得しています。「特定事業所」とは24時間対応であることや有資格者の常勤体制が整備されていること、必要な研修を行い困難事例に対応できる知識、技術を有するスタッフが配置されているといった条件を満たし初めて取得できるものです。医療生協という役割を担い、医療ニーズの高い方を積極的に受け入れる(受けられる)という方針も生協介護センターこだまの特徴だと思います。

Q.大切にされていることを教えてください。

医療生協活動として組合員の皆さんと「健康づくり」と「明るいまちづくり」をテーマに医療・福祉分野に参画し活動を行っています。誰もが元気でいきいきと生活できる地域づくりに貢献できればと考えています。今後さまざまな理由で福祉・介護の需要が増えることが予想されます。これまでも、これからも依頼があれば断らないという姿勢で地域に貢献していきたいです。「生協介護センターこだまに頼めば大丈夫!!」という安心感と信頼を抱いていただけるような存在になりたいです。

Q.青木病院へのメッセージをお願いします。

医療分野と福祉分野が抱えている課題には多くの共通点があります。それはどちらかで解決できるものではなく、「医療と福祉の連携と相互理解」が必要だと思います。ですから、今後も連携をよろしく願います!!



埼玉県児玉郡上里町七本木2948-2
TEL 0495-35-3271(休日/土、日曜日)

医療編 第2回

くぼた医院

久保田 達巳 院長



Q.大切にされていることを教えてください。

特に意識して実践していることはありません(笑)。自然体で接し、「自分にできること」をしていきたいと思えます。そのなかで地域から信頼を得られれば良いと考えています。
ここに来られる患者さんは私ができる範囲をよく知っていますが、専門領域に関わらず相談に来られます。もちろん専門外で対応できないこともあります。話を聞くことはできます。ホームドクターの役割は患者さんの話をしっかり聞くこと。ただ病気に関する不安や疑問を聞いてほしい。多くの患者さんが求めていることだと思いますし、それが「自分にできること」のひとつだと思っています。

Q.地域医療についてのお考えを教えてください。

患者さんにとっては近くで治療が完結できることにこしたことはありません。そのために病院との密な連携が必要になると考えています。しかしながら、地域で完結できないこともあるのが現実です。そのなかでホームドクターができることを見極め、病院と連携・役割分担することが大切だと考えています。
在宅医療も依頼があれば対応しています。自身も年齢を重ね体力的に疲労を感じる場合があります(笑)。それでも患者さんやご家族が望むものがあり、その望みの一部でも自分にできることがあれば応えていきたいですね。

Q.青木病院へのメッセージをお願いします。

今後も連携をお願いします!!



埼玉県児玉郡上里町神保原町2218-1 TEL 0495-35-2250
(診療時間) ●9時~12時 15時~18時 ●休日…日曜日、祝日、(木、土、日)

中野古乃佳
(このちゃん)



茄子を揚げる時に皮面を下にして入れると、皮の色がキレイに仕上がりますよ!

あ! 行くんべえ。本庄

みさご鮎
 今回は大正3年創業の老舗『みさご鮎』に行ってきました！
 お店に入ると元気な「いらつしやいませー」という声と素敵な笑顔で迎えてくれる、家庭的な雰囲気を持つたお寿司屋さんです。
 今回いただいたのは、お店の看板メニュー「鉄火丼」。まぐろに煮きり醤油を塗り、シヤリは絶妙なお酢の加減で、煮きり醤油の風味が最大限に活かされる「みさご



みさご鮎 埼玉県本庄市中央2-8-31
 TEL.0495-22-3351 営業時間/11時~23時
 定休日/毎週月曜日、第3火曜日

鮎」代々の味。ほのかなお酢の香りに一気に食欲が増します！
 「これからも鉄火丼の味を守り、家庭的な雰囲気を作るといふ先代の言い付けは守っていききたい」と3代目の安藤さん。
 11時から14時までにはランチもやっており、一番人気は「ちらし丼ぶり(みそ汁付800円)」。このお値段でお寿司屋さんのランチが食べられるなんてぜひたく！プラス200円で茶碗蒸しをつけることも。
 みなさんもぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

き! になる情報

今年度も多くの新入職員を迎えました。

慣れない職場で緊張の面持ちでいた新人職員たちも、三カ月が経過し、少しずつ業務にも慣れてまいりました。まだまだ未熟かと思えますが、現場での経験を通して、頼りになる存在となりつつあります。今後の成長を温かく支えていただきますようどうぞよろしくお願いたします。



看護部・病棟看護師
高橋 智子
 タカハシトモコ
 趣味/音楽鑑賞



看護部・看護助手
茂木 智美
 モテギトモミ
 趣味/読書・映画鑑賞



看護部・介護福祉士
戸坂 幸子
 トサカ サチコ
 趣味/電車(JR)城めぐりなど旅行



事務部・医師事務作業補助
松岡 美郷
 マツオカミサト
 趣味/映画鑑賞・買い物



事務部・医師事務作業補助
茂木 奈津美
 モギナツミ
 趣味/音楽鑑賞・ダーツ



リハビリ科・理学療法士
小磯 孝章
 コイソ タカアキ
 趣味/スノーボード・サッカー・釣り



リハビリ科・理学療法士
小池 織帆
 コイケ シホ
 趣味/身体を動かすこと・料理

お! 簡単リハビリ紹介!

~これなら毎日できるぞ~

筋トレで膝を守ろう

誰もが悩む「痛み」。年齢を重ねていくと多くの方が「膝が痛い」と体感したことがあると思います。腰、膝、肩などが痛くなると、そこを動かさなくなり、体を動かすのもおっくうになったりします。その結果、体全体が硬くなって痛みがますますひどくなってしまふ…、そんな悪循環を繰り返しているケースも少なくありません。膝の痛みを解消する一番の対策は「動かすこと」。膝の筋トレは、膝周辺の筋肉を鍛えて筋力アップさせ、膝の痛みを軽減してくれます。無理のない運動を日課にすることで、つらい膝の痛みにさよならしましょう。



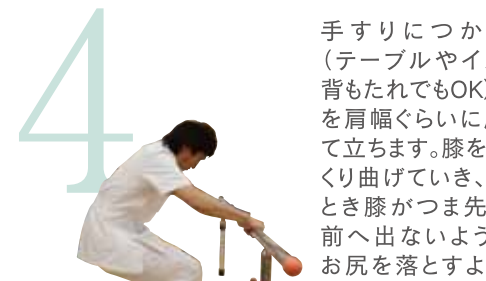
1 仰向けに寝て、片膝を立て、もう片方の膝を真っすぐ伸ばします。伸ばした方の足を持ち上げ(床から10cm程度)、5秒程度保持し、ゆっくり戻します。



2 膝を伸ばして座ります。膝の下にタオルを入れ、膝の裏でタオルを押しつぶします。つぶしたまま5~10秒程度保持し、ゆっくり力を抜いていきます。



3 座った状態で、足の間にタオル(クッションなどでもOK)を挟みます。タオルを挟んだまま、落とさないように両膝を伸ばしていきます。ゆっくり伸ばし、ゆっくり元に戻しましょう。



4 手すりにつかまり(テーブルやイスの背もたれでもOK)、足を肩幅ぐらいに広げて立ちます。膝をゆっくり曲げていき、このとき膝がつま先より前へ出ないように、お尻を落とすようなイメージで。難しい方は、椅子から立ったり座ったりする動作をゆっくり繰り返し行いましょう。



POINT
 痛みが強いま運動するのは良くありません。痛みを我慢したまま運動を行っても逆効果です。痛みが出ない範囲・痛みのない運動方法で、無理せず行っていくことが大切です。また、筋力は運動を継続しないとつきません。焦らず、気長に、根気よく行っていきましょう。

理学療法士 小磯 孝章