



八潮中央総合病院院外広報誌

ふれあい

2015年

12月

発行：医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院

編集：広報委員会 〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1丁目41-3 TEL048-996-1131 FAX048-997-2135

地域とのつながり この一年2015

病院から
地域へ



10/25 やしお市民まつり(市役所前庭)



5/24 看護Day・ふるさとフェア(フレスポ)



4/18 第2回一期一会の会【緩和ケア家族会】
(メセナ集会室)

出前講座この一年



1/21 埼玉りそな銀行



2/16 NPOつながるネットワーク



2/26 八潮中学校



3/6 大原町会



3/11 リコーインダストリー



4/7 八潮ロータリークラブ



5/13 八潮市母子愛育会



5/24 千曲運輸グループ



5/27 シルバー人材センター



6/11 やしお寿苑



8/11 八潮団地自治会



10/10 生活習慣病予防講座
(楽習館ホール)



10
／
17
市民
大学

11
／
12
(株)
拓
洋



出前講座のメニュー

当院では、次のメニューを八潮市の出前講座に登録していますので、お気軽にご利用ください。

- 1 健康ストレッチ体験講座(リハビリテーション科)
正しいストレッチや筋トレの法を実技を交えて学ぶ。
- 2 出前糖尿病教室(糖尿病ケアチーム)
糖尿病について専門スタッフから分かりやすく学ぶ。
- 3 もっと知りたい！乳がんの話(外科医師)
女性ドクターから乳がんや自己検診法を学ぶ。
- 4 熱中症対策講座(リハビリテーション科)
熱中症の予防やいざという時の応急処置法を学ぶ。

申込み・問合せ

当院・地域医療連携室 ☎ (996) 1131 (代)

今年の出前講座実績 27件

- 1月20日(火)セカンドライフ講座(やすらぎ)
- 1月21日(水)埼玉りそな銀行(同所)
- 1月30日(金)生活習慣病講座(保健センター)
- 2月 1日(日)大原美原会(大原公民館)
- 2月16日(月)NP0つながるネットワーク(寿会館)
- 2月26日(木)八潮中学校(同校)
- 3月 1日(日)大原親睦会(同公民館)
- 3月 6日(金)大原町会(同公民館)
- 3月11日(水)リコーインダストリー(株)(同社)
- 4月 7日(火)八潮ロータリークラブ(埼玉県信用金庫)
- 5月13日(水)八潮市母子愛育会(保健センター)
- 5月21日(木)ケアセンターそよ風(同所)
- 5月24日(日)千曲運輸グループ(メセナ集会所)
- 5月27日(水)シルバー人材センター(同所)

- 6月11日(木)やしお寿苑(同所)
- 6月17日(水)イリーゼ八潮(同所)
- 8月11日(火)八潮団地自治会(同集会所)
- 8月26日(水)イリーゼ八潮(同所)
- 9月 4日(金)大原町会(同公民館)
- 9月15日(火)大原美原会(同公民館)
- 9月29日(火)レストヴィラ八潮(同所)
- 10月10日(土)生活習慣病予防講座(楽習館ホール)
- 10月17日(土)やしお市民大学(エイトアリーナ)
- 11月12日(木)株式会社拓洋(同社)
- 11月14日(土)小作田町会(同公民館)
- 11月21日(土)南川崎町会(同公民館)
- 12月19日(土)南川崎町会(同公民館)

管理栄養士のメディカルレシピ

豆腐ステーキ



豆腐ステーキ（1人分 228 kcal 塩分1.9 g）

材 料（4人分）

木綿豆腐 2丁、バター大さじ1、ステーキソース、しめじ1パック、シイタケ4個、マイタケ1パック、アスパラガス1束、バター大さじ1、だし汁大さじ1、しょうゆ大さじ3、みりん小さじ1

作り方

- ① 豆腐は1丁を4等分し、ペーパータオルに包んで器にのせ電子レンジで2分程度で水切りする。（平らな器に載せふきんをかぶせまな板などの平らな物を載せて水切りしてもよい）
- ② しめじ、シイタケ、マイタケなどのキノコ類は、石突を取り除き食べやすい大きさに切る。
- ③ アスパラガスは3cmくらいに切る。（柔らかい方がいい場合はさっとゆでる）
- ④ フライパンにバターをしいて、水切りした豆腐をソテーする。
両面をきつね色に焼いたら皿に取り出す
- ⑤ もう一度フライパンにバターをしいて、キノコとアスパラガスを炒める。
- ⑥ 全体に火が通ったら、だし汁、しょうゆ、みりんを入れて味を調える。
- ⑦ 器に盛ってある豆腐にキノコなどの炒めた物をのせる。

<献立のポイント>

キノコは他にエノキやエリンギでもおいしくいただけるので、好きなキノコを入れてください。

豆腐は木綿豆腐のほうが崩れにくいのでソテーをするとき扱いやすいです。



管理栄養士の一口メモ

豆腐は栄養価が高く生活習慣病予防にも効果があるといわれている大豆からできています。

大豆の効果とはどんなものがあるのでしょうか？

大豆たんぱく質…血中コレステロールを下げ、血管をしなやかにし動脈硬化を予防。血圧を下げる働きもある。

大豆サポニン…がんや老化の原因となる過酸化脂質を排除。脂質の代謝を促進し、肥満を予防。

食物繊維…便のかさを増し発がん性物質を排出させる。

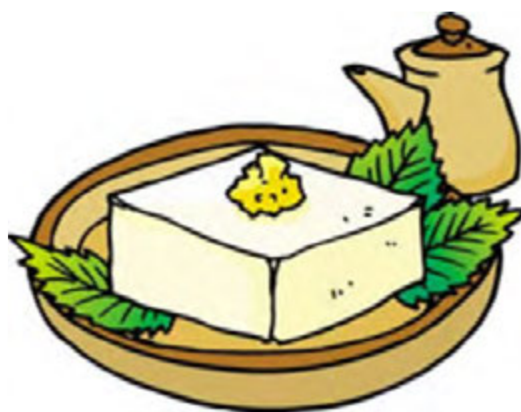
オリゴ糖…腸内善玉菌を増やし発がん性物質を排除。

イソフラボン…コレステロールの参加を防ぎ動脈硬化を予防。カルシウムの流出を防ぎ骨粗鬆症を予防。抗酸化作用による抗がん効果。

レシチン…コレステロールを洗い流し、動脈硬化を防止。記憶力、集中力増加。

リノール酸…コレステロール値を下げる効果がある。動脈硬化を予防。

※ 豆腐は体にいいからと言って大量に食べては逆効果です。一度に食べる量は100～200gまでにしましょう。



患者さまのためのコーディネーター役 医療相談室の一日

今月は医療相談室の一日を追ってみました。

当院の医療相談室では、6名(うち1名産休)の社会福祉士のスタッフが患者さまの入退院の相談窓口となり、また退院後の社会復帰・在宅医療への橋渡しとして、地域の医療・保健・福祉機関との連絡調整を行っています。

いずれも豊富な経験と構築されたネットワークに基づいて、常に患者さま・ご家族のためのコーディネーター役として活躍しています。



A M

8:30 電話対応

入院相談や連絡調整の問い合わせで1日100本ほどの電話が入り、その都度適切に対応します。



9:00 朝礼

朝礼は地域医療連携室と合同で、毎朝9時に実施し、各スタッフの懸案等について報告し協議します。



10:00 入院調整

各病棟の医師・看護師やリハビリスタッフなどの専門スタッフと入院調整等について打合せを行います。



11:00 退院前カンファレンス

患者さま・ご家族、主治医、看護師、担当のケアマネジャー、デイサービスの職員等とともに、退院後の生活について話し合いを行います。



P M

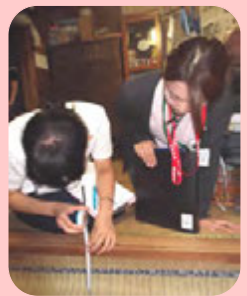
14:00 病棟カンファレンス

入院中の患者さまの病状やリハビリの状況などについて話し合い、多職種と情報共有し連携を図ります。



15:00 家屋調査

リハビリスタッフとともに患者さまのご自宅を訪問し、ご自宅で安心して生活できるように環境調整を行います。



16:00 患者さま・ご家族との面談

外来・入院中の患者さま・ご家族と面談させていただき、療養生活のご相談に応じ必要な社会資源の提案を行わせていただきます。



18:00 勉強会

常に最先端の情報を収集し相談業務に活かすため、研修会に参加したり定期的に勉強会を行います。

