

H・E・C サイエンスクリニックニュース

発行所
医療法人社団 一洋会
磯子区洋光台4-1-4-102
☎ 045-831-0031
発行人 平尾 紘一
<https://www.hecsc.net/>

ヘルスエディケーション研修センター



赤いバラ

暖かくなり、ヘルスエディケーション研修センターの庭では、次々と季節の花々が咲いています。
クロツバキ、ハナミズキ、ツツジと順々に満開になり、これを書いている5月中旬には赤いバラの花が満開になっています。それらを囲んで小さい花も合わせると20種類以上の花が咲いています。
紫陽花、ホタルブクロも蕾をつけてきました。夏にはまた夏の花々がたくさん咲いてくる予定です。
教室や患者会の活動もだんだんと活発になってきました。これから暑い時期を迎えますが、熱中症に気をつけながら、研修センターを訪れた際には庭の花々もぜひお楽しみ下さい。

今回は、先日(3月24日)インスリンレディの会・はまっこの合同勉強会や復活した「糖尿病シリーズ教室」・毎月実施している「楽々ランチ」・おいしい、かんたんで評判の「OK教室」や椅子を使って体を動かす「ストレッチ教室」等が行われているヘルスエディケーション研修センターのご紹介です。



ヘルスエディケーション研修センターの庭の様子などを挙げてきたSNS (note) に、H.E.Cサイエンスクリニックやヘルスエディケーション研修センターの教室でおこなっている運動とレシピ・医院新聞などを載せるようになりnoteが新しく生まれ変わりました。庭の様子や花の写真も引き続き上げていきます。是非ご活用ください。上記QRコードからご覧いただけます。



ツツジ



診療案内

	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:00	一般 杉山 吉本	前田一	柴田 南(糖)	柴田 前田一 前田聡子	郷内 前田一 前田聡子	前田聡子 前田一
12:00 ~ 15:00	予約 前田一(糖) 柴田(糖)	郷内(糖) 吉本(糖) ◎前田慎	郷内(糖) ●和田		柴田(糖)	菊池(糖) (2週)杉山 (3週)本多
15:00 ~ 17:00	一般 前田聡子	吉本			前田聡子	
17:00 ~ 18:30	予約 ☆柴田(糖) (2・4週) ☆前田聡子 《前田一》	☆郷内(糖) 吉本 《前田一》	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)	休診	前田一(糖) ☆郷内(糖) ☆前田聡子	休診
17:00 ~ 18:30	一般・予約 休診	前田一	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)		前田一	

(糖=糖尿病予約、循=循環器予約)

※水曜日15時~18時30分の診療は、全て予約診療となります。
※予約の変更は14時~17時の間に受付します。
※☆印午後の郷内医師の診療は16:30まで、柴田医師・前田聡子医師の診療は16:00までです。
※◎印の火曜午前の前田慎医師は、内視鏡検査と消化器便秘外来を担当いたします。
※●印の水曜日午前の和田医師は、腹部超音波検査外来を担当いたします。
※月曜のみ 14:00~16:30受付になります

★夏期休診のお知らせ★

2025年8月

	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
午前	夏期休診					
午後						
夜						

「糖尿病初診教室」のお知らせ 初心に帰って学びたい方

ご参加お待ちしております。

初めて糖尿病でHECサイエンスクリニックに受診なさった方は、是非ご参加ください。

8月1日(金) 13:20~15:00 (受付13:00~)

HECサイエンスクリニック療養指導室にて

(詳細は職員にお尋ねください)

「楽々ランチ」のお知らせ

★7月2日(水)「肉」

★9月3日(水)「魚」

12:00~12:30にお出でください

ヘルスエディケーション研修センター 2階

費用 1100円(税込) (ワンポイント指導あり)

(※申込、詳細は管理栄養士にお尋ねください)

「OK教室」のお知らせ

★7月16日(水)「暑さに負けない!夏バテを予防しよう」

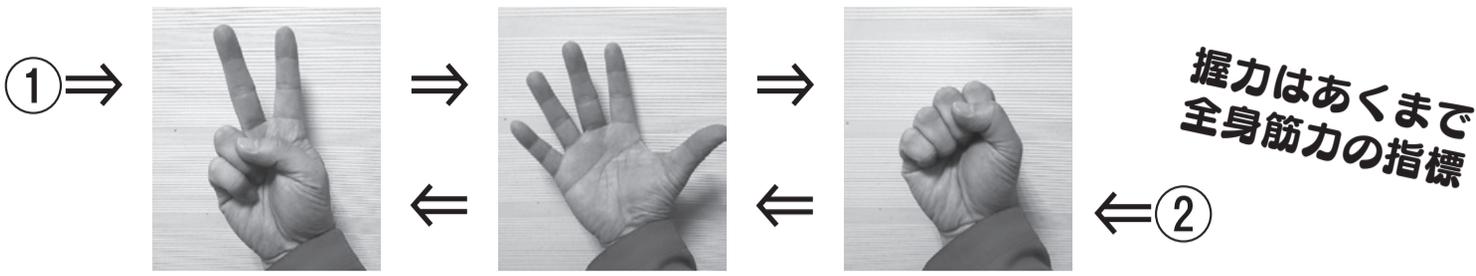
★9月19日(金)「冬が来る前にダイエット♪」

10:30~11:30 (受付10:10~)

ヘルスエディケーション研修センター 1階

認知症予防運動 3

①チョコキパーグー・②グーパーチョコキ運動



『エクササイズ』
健康運動指導士
大塚 洋

①チョコキパーグーを5回行った後に②グーパーチョコキを5回行います

指運動の具体的な効果

指先を動かす運動は、ご高齢者の脳の活性化や認知症の予防だけでなく、運動機能を高める効果が期待できると考えられます。

握力強化も必要ですが、特に大切になるのは日常生活動作で求められる下肢や体幹の強化です。

脳の活性化・認知症予防

手や指を動かすことで脳に刺激を与えることができます。特に複雑な指の動きは脳の前頭葉を活性化させ、思考や記憶、判断力に關与する脳の部分を活発にします。指を動かす運動は、脳の働きを促進し認知症予防に役立つと考えられています。

次回は下肢の筋トレを特集します。

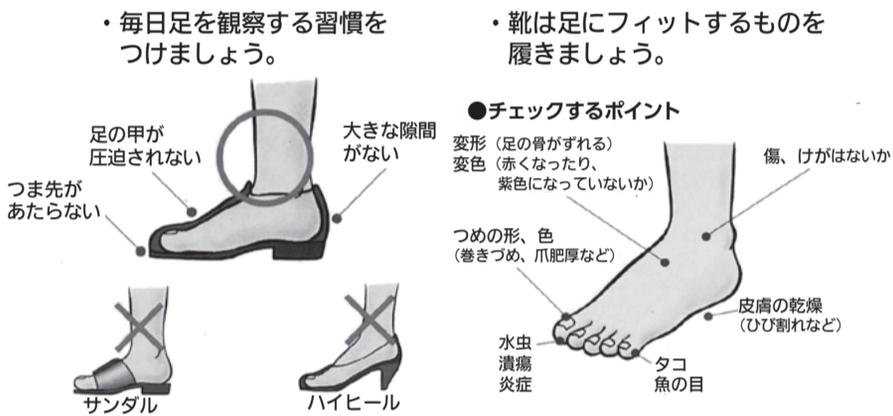
チョコキパーグー（グーパーチョコキ）と声を出して行くとスムーズに指が動きます

生薬とは、植物の葉、茎、根などや鉱物、動物のなかで、薬効があるときれる一部分を加工したものであり、漢方薬の原料となるものです。漢方薬とは漢方医学の考え方にもとづき、基本的には2種類以上の生薬を定められた量で組み合わせた薬のことです。

今回は、麦門冬湯（バクモンドウトウ）について解説します。主成分であるバクモンドウはジャノ



ヒゲの根の膨大部であり水洗後に乾燥した物です。僅かににおいがあり、味は僅かに甘く、粘着性があります。鎮咳、強壮などに用いる生薬です。麦門冬湯にはバクモンドウのほか、コウベ、ニンジン、ハンゲ、タイソウ、カンゾウを含み、のどの粘膜を潤す作用があるため、空咳によく効くと言われています。気道や気管支の粘膜までしっかりと潤すおし、空咳や痰が切れにくく、のどに絡んだりするおときの咳、気管支炎、気管支喘息の症状に効果があると言われています。さらに、からだに栄養を届ける機能を高める働きがある漢方薬です。



教えて♥
看護師さん!

「今回はフットケアのポイントをイラストでお伝えします。」

気温が高くなり、サンダル履きや素足で過ごす機会も多くなると思いますが、足のけがには十分注意しましょう。足の蒸れも気になる季節ですので、水虫にはお気を付けてください。常に足の清潔を保ち、気持ちよく夏を乗りきりたいですね。どんな些細な事でも、気になる事があれば、看護師へお声掛けください。



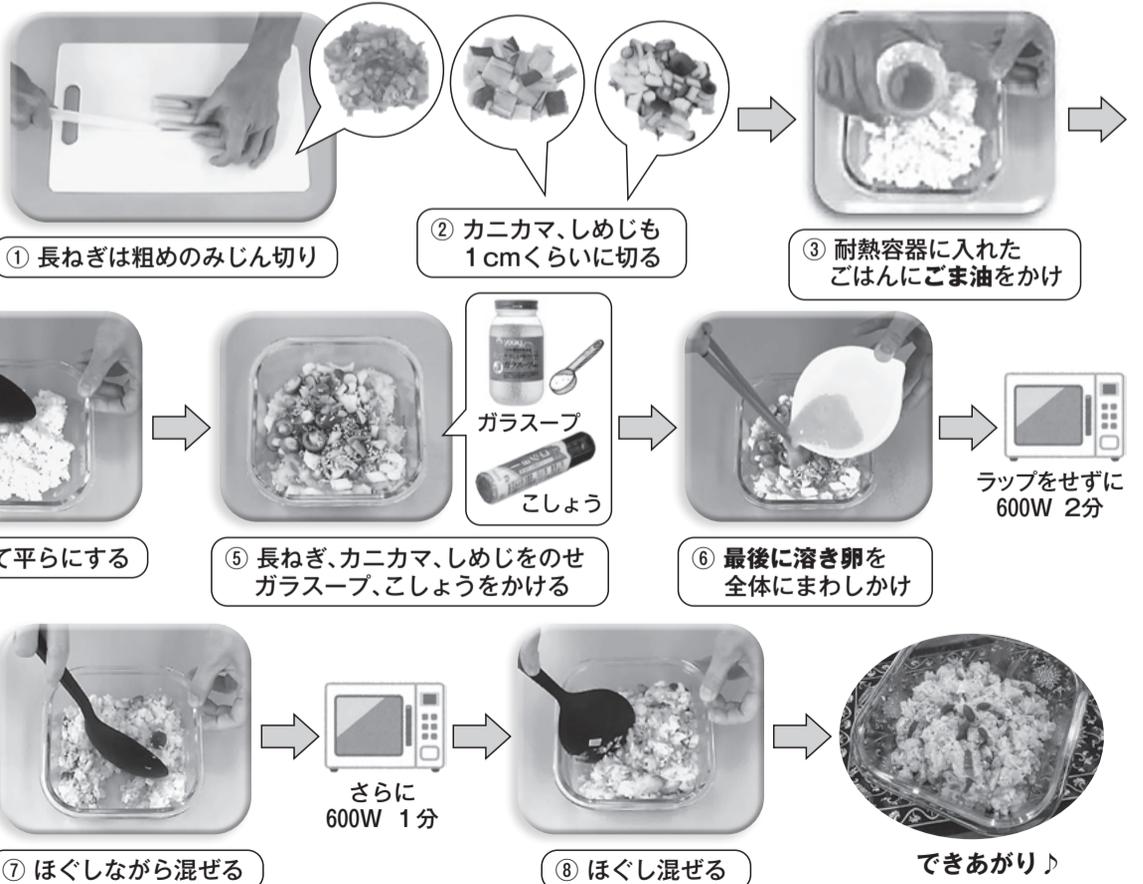
自分の足に適した靴下を選びましょう。ケガを防ぐため、素足は避けましょう。

美味健康

今回は第74回シリーズ教室で行った調理実習のレシピをご紹介します

レンジでチャチャッとチャーハン

作り方



材料 1人分

- ・長ねぎ…20g
- ・カニカマ…1本
- ・しめじ…20g
- ・ごま油…小さじ1
- ・温かいごはん…150g
- ・ガラスープ※…小さじ1(2.5g)
- ・こしょう…少々
- ・卵…小1個
- ・耐熱容器…1個

栄養量 ごはん150g

- ・エネルギー 396kcal
- ・たんぱく質 12.0g
- ・炭水化物 64.6g
- ・食塩相当量 1.4g
- ・脂質 10.0g
- ・食物繊維 2.2g

※「ユーキ やさしい味わいのガラスープ【顆粒】」
小さじ1杯当たり 食塩相当量 1.0g
顆粒状のため少量でも塩味を感じやすい



《おすすめの副菜》◆センイたっぷり酢の物 ◆ギリシャヨーグルト 寒天ソースかけ いちご添え
⇒クリニック内のモニターやホームページに副菜のレシピをご紹介します。