

日赤和歌山 健康だより



巻頭特集 これって、ただの肩こりですか？

病院のなぜ？⑥

部長就任挨拶

オンライン相談を開始

これって、ただの肩こりですか？

首・肩がこる、背中が痛い…

肩こりとは？

厚生労働省が3年ごとに行っている国民生活基礎調査の2019(令和元)年「病気の自覚症状(有訴者率)」で、肩こりは女性の1位、男性の2位と、多くの方が不調を感じています。首のつけ根から肩・背中にかけて、張っている感じや痛みなどの症状を「肩こり」と称していますが、実は、肩こりという病名はありません。

原因は？

首や背中が緊張するような姿勢で長時間作業をしたり、猫背・前かがみなどの姿勢になっていたり、一方の手や肩でカバンを持つ習慣があったり、運動不足やストレス、冷房や冷えによる血行不良など、複数の原因により症状が強まります。

最近の傾向

肩こりだと思っている人の中には、パソコンやスマートフォンの長時間使用により、頸椎(けいつい:首の骨)が真っすぐになる、俗にスマホ首やストレートネックと呼ばれる状態になっている場合があります。頭が前に出る姿勢になっていたり、上を向こうとすると強い痛みを感じたりします。

肩こりやスマホ首(ストレートネック)に関連する症状として、腕や手のしびれ、目の疲れや見えにくさなど様々な症状がみられます。

対策と予防

理学療法士による「肩こり」対策・予防の記事を掲載しています。ご一読ください。

肩こりは、姿勢に気をつけたり、ストレッチや入浴で筋肉を緩めたり血行を良くするなど、症状が出ないように予防し、症状が強くないように気をつけることが大切です。

高齢者と姿勢

高齢者にとって姿勢の維持は特に重要で、生活の質に大きく関わってきます。肩こりの人に多い猫背から前かがみの姿勢(前傾姿勢)が強まると、杖やシルバーカー(手押し車)などが必要になる時期が早まる可能性が高くなります。痛みのない範囲で、肩周辺の筋肉を滑らかに動かすためのストレッチをしたり、腹筋・背筋などに効く運動を習慣づけたりしましょう。

男性に比べて女性は筋肉量が少なく、閉経後に骨密度が低下するため、より注意が必要です。健康診断などに骨密度測定を追加して気をつけたり、カルシウムの多い食品を摂ることもお勧めします。



こちらのQRコードから!
「日赤情報局 Hot」へ

肩こり・スマホ首(ストレートネック)に関連する主な病気

症状や特徴	疑われる主な病気	主な診療科
首や肩、腕に痛みやしびれが出たり、箸が使いにくくなったり、ボタンがかけづらくなったりする。ときに、足のもつれが出る	頚椎椎間板ヘルニア 頚椎症	整形外科
髪を整えたり、服を着替えるなど腕を上方に動かすときに痛む	五十肩(肩関節周囲炎)	整形外科
首や後頭部の筋肉が緊張状態になることで見えにくさを感じたり、まばたきが減り、目の乾き、疲れ、かすみ、不快感を感じる	眼精疲労、近視 ドライアイ	眼科
遠くを見るときにアゴを上げたり、目の見開きにくさを感じる	眼瞼下垂	形成外科

背中の痛み

背中也、年を重ねるほど骨や筋肉、組織が老化します。骨の間でクッションの役割を果たしている椎間板が突出し、神経を圧迫することで痛みが出るヘルニアや、脊髄周辺にある靭帯が骨化する靭帯骨化症という病気もあります。高齢になると、何らかの圧力で背骨がつぶれ変形する脊椎圧迫骨折も多くみられます。転倒や尻もちが主な原因ですが、重い物を持ったり、せきやくしゃみをしたときに発症することもあります。

当医療センター整形外科では、手術用顕微鏡、術中神経モニタリング、ポータブルCT、ナビゲーションシステムなど最新の医療機器を用いて、安全性の高い手術を心がけています。

また、背中の中心、肩甲骨の下に位置する膵臓などに炎症やがんが生じ進行すると、痛む場合があります。痛みがある場合は、放置せずに、かかりつけの医師に相談しましょう。

シリーズ：病院の「なぜ？」⑥ 診察待ち時間を知る方法はないの？

患者図書室に行ったり、売店に行ったりしたいけど、その間に順番が来ないか不安…

診察までの流れ

初診・再診に関わらず、診察を受付した際に、患者さんごとに「当日の受付番号」をお渡ししています。そして、外来窓口や診察室では、診察案内モニターに「当日の受付番号」を表示し、診察の順番をお知らせしています。



診察の順番は、「携帯メールサービス」でもお知らせしています。

「混雑していないフロアで診察まで過ごしたい」「待っている時間を患者図書室で有効に使いたい」など、診察を受ける外来以外の場所で過ごしたい患者さんもおられます。また、「がん看護外来」「薬剤師外来」「栄養指導」などの受診が必要な場合、診察案内モニターをタイムリーに確認できないこともあります。

そこで、患者さんの携帯電話・スマートフォンに、メールで診察順番などを知らせる端末を設置しています。この端末に診察券を通し「携帯メールサービス」に登録いただくと、患者さん本人・ご家族など指定のメールアドレス（5件まで）に、

- ①診察の順番が近づくと自動で知らせる
- ②随時、おおよその診察の順番を確認できる
- ③診察予約の前日に自動で通知する

上記のメールが届きます。

是非、ご利用ください。

端末設置場所

- 本館1・2・3階 エスカレーター横
- 西館1階 コーヒーショップ前
- 南館1階 連絡廊下



端末の設置台に、入力方法など説明書があります。ご自由にお持ちください。



部長就任挨拶

血液内科部長

おか さとこ
岡 智子

この度、6月1日付で血液内科部長を拝命いたしました。2012(平成24)年に当医療センターへ着任し、2016(平成28)年4月より副部長として診療を行ってきました。

血液内科が担っている疾患(悪性リンパ腫、白血病、多発性骨髄腫など)は、増加傾向にあります。しかし、近年、新しい治療薬の開発により、化学療法をはじめとする治療の選択の幅が広がり、治療成績の向上が期待できるようになってきました。

私は、日本血液学会や日本輸血・細胞治療学会の評議員、学会演題選定委員なども務め、実臨床

の傍ら、フローサイトメトリーという細胞の特性を調べる検査を用いた血液学や輸血学の研究を行っています。そして、積極的に学会や海外医学雑誌へ発表しています。発表論文は、高く評価いただき、雑誌閲覧数も多く、他の論文に引用されることも増え、自分自身の励みにもなっています。何より、そこで得た知見・経験を実臨床に役立てられるよう、治療に際しては、ガイドラインや最新文献をもとに、一人ひとりの患者さんに最適な治療法の開拓・改善に努めています。

私が、医師として、常に心がけているのは、①患者さんには、自分の家族と思って接する、②診療とは、患者さんの一生を診させていただくことである、③人を敬う気持ちを忘れない、です。いずれも恩師からいただいた言葉ですが、常に、患者さんに寄り添えるよう努める所存です。

日々進化する医学・医療を取り入れ、今後も、少しでも多くの患者さんのお役に立てるように、精進して参ります。



部長就任挨拶

心療内科部長

あべ てつや
阿部 哲也

この度、7月1日付で心療内科に着任いたしましたので、ご挨拶申し上げます。

大阪市立大学(現:大阪公立大学)医学部での学生時代には、病を患った人の心理面や生活への関心から精神医学に興味がありました。臨床に従事してからは内科医も意識し始めたのですが、そこで心療内科の存在を知りました。こころのことも身体のこととも考えることができる点に強く惹かれ、関西医科大学心療内科に入局しました。以降、主に同大学病院での臨床・研究・教育に携わってきました。

心療内科は、きっと『分かりにくい』診療科だと思います。当医療センターには、心理面を扱う

専門科として精神科と心療内科がありますが、心療内科は、身体疾患に心理社会面が影響した心身症といわれる病状を診る診療科です。

一般的に、通常の検査で身体症状の原因がない場合、心理面の関与のみがよく疑われます。しかし、こころだけで身体症状が生じるとは限らず、何らかの身体機能異常で惹起されていることがよくあります。そして、この機能異常には、その人の心理面や生活・行動面が実際よく関わってきます。このような病状に対して、自律神経機能などを客観的に評価しながら、セルフケアできる対処法を一緒に探していきます。

私の専門は胃腸症状ですが、他にも慢性疼痛・頭痛、眩暈、痺れ、冷えなど多様な身体症状に対して、臨床心理士と連携してチーム医療を実践してきました。和歌山から原因不明の症状で悩む方をなくすために、若輩ながら尽力して参りますので、どうぞお気軽にご相談ください。



『かかりつけ医』のご紹介

当医療センターでは、国の掲げる「医療機能の分担及び業務の連携」の方針に従い、病状が安定した患者さんについては、「かかりつけ医（地域の医療施設の先生方）」を持つことを推奨しています。普段は「かかりつけ医」に受診し、専門的な検査や治療が必要な場合は当医療センターを受診していただく医療機関間の連携を行っています。

このコーナーでは、当医療センターと交流のある安心で相談しやすい「かかりつけ医」をご紹介します。

塩崎医院



院長

塩崎 憲 先生

住所

〒640-8482
和歌山市六十谷363-3

電話番号

073-461-8004

診療科目

胃腸科、内科、外科、肛門科、放射線科



外来診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
16:30~18:30	○	○	○	/	○	/	/

休診日：日・祝

備考：木・土曜AMのみ 臨時休診あり

当院は、1973年開院の診療所でJR六十谷駅から徒歩1分に位置し、15台の駐車場を備えております。胃・大腸内視鏡（鎮静剤使用可能）をはじめとするがんの検査はもちろん、特定検診・後期高齢検診などの生活習慣病検診、皮膚腫瘍や痔の注射治療などの各種小手術も行っております。さらに、往診が必要な患者さんへの対応も場合により可能です。



さんさんクリニック



院長

戸川 彰久 先生

副院長

戸川 寛子 先生

住所

〒640-8481
和歌山市直川569-1

電話番号

073-464-3387

診療科目

耳鼻咽喉科、小児科



外来診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
15:30~18:30	○	○	○	/	○	/	/

休診日：木・土曜午後、日・祝

備考：※小児科は17:30までの診療となります。

※予防接種（月～水・金）14:00~15:30

当院は、平成30年10月に和歌山北インターの近くで開業しました。耳鼻咽喉科と小児科の2人の専門医が常勤しており、特に、小児のお子様にとっては利便性が高いクリニックです。もちろん成人の耳鼻咽喉科疾患にも対応しています。日赤和歌山医療センターの先生方には、患者さんの紹介等いつもお世話になっております。今後も病診連携をとりながら、少しでも地域医療に貢献していきたいと思っております。

日々の健康管理

入院・手術が必要になったら

紹介

紹介

病状が安定したら

高度医療
専門医療



連携



レディースクリニック和



院長

帽子 英二 先生

住所

〒649-6248
和歌山県岩出市中黒1-3

電話番号

0736-67-7336

診療科目

婦人科、産婦人科



外来診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
15:00~18:30	○	△	○	△	○	△	△

休診日：日・祝

備考：火・木・土曜AMのみ 予約制 WEB予約可 臨時休診あり
<https://ladies-clinic-nagomi.com>



当院は、2020年2月岩出市に婦人科・産婦人科として開院しました。思春期から老年期に至るまで、婦人科全般の診療を行っています。難治性疾患や手術必要とする場合は、日赤和歌山医療センターや他の基幹病院と連携し診断・治療に当たらせていただきます。当院の理念「和やかな雰囲気作り」のもと、安心して診察・治療を受けていただけるようスタッフ全員努力します。

ありた内科・循環器内科クリニック



院長

有田 祐 先生

住所

〒640-8411
和歌山市梶取1番26

電話番号

073-488-3277

診療科目

内科、循環器内科



外来診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
16:00~19:00	○	○	○	△	○	△	△

休診日：日・祝

備考：木・土曜AMのみ 臨時休診あり

当院は、2020年に和歌山市梶取に内科・循環器内科として開院いたしました。狭心症、不整脈、心不全などの循環器疾患に加え、一般診療も行っております。患者様の病状や生活管理の必要性、内服管理の必要性をわかりやすく説明し、納得していただける治療を進めることを大切にしております。

今後も地域医療に貢献できるように努力したいと思います。



診療科別外来診察表

※区分【A：紹介予約 B：当日初診 C：予約再診 D：当日再診】※赤字は女性医師

2023年7月1日現在

診療科	区分	月	火	水	木	金	備考	診療科	区分	月	火	水	木	金	備考	
循環器内科	A B	豊福	田崎	辻	辰島	藤田	*1 専門外来	整形外科	A B	玉置	田中康	田中慶	玉置	田中康	Bは紹介患者のみ	
	C D	*1伊勢田	辻	*1伊勢田	—	—			A B	田中慶	小椋	古川	小椋	古川		
	B C D	藤田	辰島	豊福	田崎	—			B C D (交替制)	—	武本	中田	前川	—		(交替制)
	C	畑村	野村	松井	木村	柴森			C	岩本 (午前)	—	—	小竹 (午前)	—		(交替制)
消化器内科	A B	山下	上野山	瀬田	赤松	上野山	炎症性腸疾患：中野/脇田 化学療法：瀬田	歯科口腔外科	A C D	—	清水	平石	—	—	D：当日再診は要相談	
	A B	赤松	中谷	岩上	松本	中谷			A B	—	佐武	—	清水	平石		
	C D	瀬田	中野	下山	脇田	岩上			B C D (交替制)	—	金尾	—	—	—		
	A B	松本	筑後	外村	松山	荻野			C D	—	平石	清水	平石	清水		
	C D	塙	小西	押川	小西	中野			C D	—	金尾	佐武	金尾	金尾		
糖尿病・内分泌内科	A B	*1金子	廣畠	金子	廣畠	稲葉	*1 第1-3-5週 *2 第2-4週 B：紹介なしは要相談	放射線治療科	A C	小倉	根来	*1(交替制)	根来	小倉	完全予約制 2Bで診察 *1 不定期に休診の場合あり	
	C D	*2中崎	—	—	—	—			(交替制)	立石	—	(交替制)	立石	根来	放射線治療中患者の診察のみ	
血液内科	A B	—	—	岡	—	—		脳神経外科	A B	宮武/山中	—	—	*1中	—	*1 指定紹介患者のみ *2 Aは脳エコーのみ	
	A C D	—	赤木	—	—	—			A B D	—	武本 (交替制)	津浦	—	—		
	C D	岡	—	—	岡	赤木			C	武本	津浦	—	大江	—		
	A B	—	—	—	—	—			A C	*2津浦	—	—	—	—		
消化器外科	A B	辰林	金井	一宮	寺脇	安近		麻酔科	A C D	—	吉村	宮崎	—	片岩	初診は完全予約制	
	C D	山田	奥村	横山	山下	伊東			A C	*1杉田	—	—	—	—		
乳腺外科	A	鳥井	—	松谷	鳥井	松谷		呼吸器内科	A B	—	阪森	河内	池上	寺下	*1 肺エコーのみ *2 睡眠時無呼吸外来	
	C	松谷	—	石井	松谷	鳥井			A	—	*2堀川	—	—	—		
A B	—	—	—	—	—	B	深尾		—	—	—	—				
C	石井	—	(交替制)	(交替制)	石井	C D	池上		池上	寺下	堀川	阪森				
小児外科	A B	—	金井	横山	—	—		心臓血管外科	A B	金光	—	金光	—	—	*1 B C Dのみ	
	C D	—	—	—	—	—			C D	*1瀧本	—	*1瀧本	—	—		
眼科	A	川島祐	三木	荻野	原田	荻野	初診は完全予約制	リハビリテーション科	B C	古川	*1武本	小椋	*1宮武	田中慶	*1 脳卒中のみ	
	C D	川島宗 (午前)	担当医	担当医 (午前)	安原	担当医 (午前)			A B	山下	神辺	山下	*2山下	神辺		
耳鼻咽喉科	A B	*1*2三浦	*1暁	*1三浦	*1西村	*1*2辻村	火曜・木曜は 紹介初診患者のみ *1 紹介患者のみ *2 側頭骨外科外来 *3 聴覚部 早放線腫瘍外来	脳神経内科	A B	湯川	*1成宮	*1河村	山田	*1平田	*1 隔週交替制 *2 C Dのみ	
	B C D	池田	—	辻村	—	井上			C D	*1李橋	*1中村	—	—			
	A B	—	—	森田	—	山岨			*1山中	—	—	木下	—			
	C D	—	—	—	—	—			*1安達	—	—	—	—			
	A B	*1山西	*1豊福	*1寒河江	*1坂田	吉田			A C	東	*1東	*1東	東	*2東		登録簿 *1 Aは院内紹介のみ 受付は8時30分から
産婦人科	A B	*2山村	*2日野	*2春日	*2横山	吉田	*1 第1-3-5週 *2 第2-4週 *3 14:00~16:00 *4 13:30~15:00 *5 15:00~ *6 15:00~16:00 *7 婦人科エコーのみ *8 水曜日(受付は1階まで)	形成外科	A C D	奥村	—	成山	和田	成山	Bは紹介患者のみ	
	C D	吉田	春日	山西	日野	山村			B	担当医	—	担当医	担当医	担当医		
	A B	*3元木	—	*3豊福	—	—			C D	和田	—	—	—	—		
	C	*3山西	—	*6西松	—	—			C	広実	—	中林	広実	奥村		
	A B	*1山村	山西	吉田	恩地	春日			A B	—	石川	池田	—	石川		
	C	*2西松	—	—	—	—			C D	—	甲	千葉	—	—		
小児科	A B	徳田	深尾	原	徳田	坂部		心療内科	A C	阿部	*1阿部	阿部	—	阿部	完全予約制 *1 Aは院内紹介のみ 受付は8時30分から	
	C D	杉峰	坂部	横山	杉峰	前田			C	—	—	—	今泉	—		
泌尿器科	A B	玉置	伊藤 (交替制)	玉置	伊藤 (14時まで)	—	Bは紹介患者のみ	リウマチ科 (膠原病)	A C	*1秋月	岡本	船越	—	別役	完全予約制 *1 第1-2-4-5週 *2 第2-4週 *3 第1-3-5週	
	C D	中嶋	中嶋	—	山田	山田			A C	*2中島	松宮	納田	—	*3福村		
腎臓内科	A B	嘉藤	東	杉谷	前沢	杉谷		漢方内科	A C	—	—	山田	—	—	完全予約制	
	C D	小西	児玉	—	栃尾	—			A B	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)	(交替制)		
	A B	—	—	(交替制)	—	—			A C	一宮	吉村	宇山	一宮	阿部	完全予約制	
皮膚科	A B	—	—	—	—	米井	*1 第1-3-5週 *2 第2-4週	腫瘍内科	A C	—	*1杉田	—	川上	—	完全予約制 *1 院内紹介のみ	
	A B	改正	宮崎	—	大橋	—			A C	筒井	—	—	—			
	B C D	—	—	改正	—	—			A C	—	—	—	—			
	C D	大橋	米井	—	米井	*1大橋 *2奥村										

受付時間：午前8時～午前11時30分（初診および予約外の再診）
 [午前11時まで] 耳鼻咽喉科・産婦人科(火曜・木曜日)
 歯科口腔外科(水曜日)
 [午後3時まで] 小児外科の初診・再診
 診療時間：午前9時～午後5時30分
 休診日：土曜、日曜、祝祭日、年末年始(12月29日～1月3日)、
 創立記念日(5月1日)

各種専門外来一覧

※詳しくは、各診療科にお問い合わせください。

2023年7月1日現在

診療科	専門外来名	診察曜日	備考	診療科	専門外来名	診察曜日	備考
循環器内科	ペースメーカー外来	月	予約制	小児科	アレルギー外来	月・水	予約制(月曜日のみ午前午後診察)
	不整脈外来	月・水	予約制		発達外来	水・木	予約制・午後
	末梢血管外来(血管内治療)	火	予約制		未熟児外来	月・木・金	予約制・午後
消化器内科	肝胆臓外来	月～金			血液悪性腫瘍外来・神経外来	火	予約制・午後
	内視鏡治療外来	火・木・金			心臓外来	火・水・木	予約制・午後
	炎症性腸疾患外来	火・木・金			内分泌・代謝外来	木	予約制
	化学療法外来	月・水			免疫・アレルギー外来	火	予約制・午後
糖尿病・内分泌科	糖尿病透析予防外来	火・水・木	予約制		1ヵ月健診	金	予約制・午後
					予防接種	月	当院センターフロア中の患者さんのみ
乳腺外科	石灰化外来	木	完全予約制・午前		泌尿器科	間質性膀胱炎外来	月
	地域連携バス外来	月・水・木・金	完全予約制・午前	精子凍結保存外来		火・木	予約制
	乳がん高度診断・治療外来	月・水・木・金	完全予約制	腎臓内科	CAPD外来・療法選択外来	月～金	完全予約制
	乳腺診断・術後経過外来	水	完全予約制・午前		腎移植外来	木・金	予約制
乳がん遺伝相談外来	火	完全予約制(乳腺外科外来に問い合わせ)	整形外科		脊椎外来	月・火・水・木	
眼 科	黄斑浮腫治療外来	月～金		予約制(金曜日のみ午前午後診察)	上肢・人工関節センター(上肢)	火・木・金	
	副鼻腔・アレルギー外来	月		予約制・午後	股関節・人工関節センター(股)	水・金	
	耳鼻咽喉科	小児難聴・補聴器外来		金	予約制・午後	膝関節・人工関節センター(膝)	月・水・金
音声外来		月		予約制・午前	足関節・足外来	火・木・金	
産婦人科		不妊外来		月～金		スポーツ・関節鏡外来	月・水
	中高年医療相談	月・水・金		歯科口腔外科	顎関節症外来	火・水・木	予約制
	ローリスク妊婦外来	月～金	予約制・午後		インプラント外来	火・木	予約制
	児の二週間健診・母乳外来	月～金	予約制・午前	脳神経外科	脳血管内治療専門外来	木	予約制・13時～15時
	妊娠と薬外来	月・水	予約制・午前		麻酔科	ペインクリニック外来	火・水・金
周産期遺伝外来(周産期・出生前診断)	水・金	予約制	呼吸器内科	禁煙外来		月	完全予約制
胎児心エコー外来	月(第3)	予約制・午後		睡眠時無呼吸外来	火(初診)	予約制	
感染症内科	トラベルクリニック(渡航外来)	火・木	予約制	心臓血管外科	下肢静脈瘤外来	水	予約制・午後
遺伝性ユニット	遺伝診療	火・水・木	予約制		形成外科	小児形成外科外来	月

がん相談支援センター オンライン相談を開始



→ 詳しいは、このQRコードからご覧ください。



がん相談支援センター(本館3階)では、がんに関するさまざまな悩みや不安に対して、がん専門相談員がお応えしています。対面相談・電話相談に加え、6月からインターネットを使った「オンライン相談」も開始しました。

オンラインの場合は、自宅などからパソコンやスマホの画面を通じて対面と同じように相談したり、遠方に暮らすご家族も一緒に相談できるなどの利点があります。

ホームページの申込みフォームからメールアドレス、希望日時などを入力・送信すると、後日、面談の日時と招待URLがメールで返信されます。



※相談は無料ですが、オンライン面談にかかる通信料等は、相談者の負担になります。

日本赤十字社和歌山医療センター

発行責任者 管理局長 内田一彦 [編集] 社会課
〒640-8558 和歌山市小松原通四丁目20番地
TEL(073)422-4171(代) FAX(073)426-1168(代)

QRコードからも
ホームページを
ご覧いただけます
ホームページ <https://www.wakayama-med.jrc.or.jp>



当医療センターでは、患者さんの療養環境の充実と、ご来院くださる方々の利便性向上を目指し、院内に様々なサービスを導入しています。その一部をご案内します。

(広告)

理・美容室こもれび



汗ばむ暑い季節、
シャンプーでは落としきれない
頭皮の汚れも除去して、スッキリ

炭酸シャワークレンジング
1,000円(税込)
※シャンプー・ブローを含まない料金です





※病棟へのお出張相談も承ります。

日赤和歌山医療センター南館1階
 営業日：月曜～金曜 9:00～18:00 (祝日も営業)
 ※2022年10月8日から当面の間、土曜日休業
 定休日：日曜 直通TEL.073-421-3420 (予約優先)
 お気軽にご利用ください。

(広告)

入院準備・持込み・洗濯、不要です!

入院時に必要なものが日額でレンタルできるサービスです。

基本セット

- 寝巻類
パジャマ・甚平・ゆたか・
介護寝巻よりお選びください
- タオル類
バスタオル・フェイスタオル
- サービス日用品



おむつセット

- 紙おむつ
テープ式・パンツ式・
パッド類



入院日当日からご利用頂けます。
お気軽に説明ブースまでお越し
ください。(本館1階)

説明ブース(本館1階)



株式会社 アメニティ



営業時間 月～金(土日祝休み) 9:30～17:30
【お問い合わせ】 ☎0120-918-859 土・日・祝日除く 9:30～17:00



鮭マヨサラダ



マヨネーズにヨーグルトの酸味が加わったアッサリ味のポテトサラダです。

鮭缶に中骨や皮が入っていても、かみ砕けるやわらかさなので、除かず調理すると、カルシウムがより多く摂取できます。



栄養量(4人分) エネルギー…137kcal カルシウム…77mg

材料(4人分)

じゃがいも……200g(中2個)	マヨネーズ……32g(大さじ2+1/2)
鮭 缶……120g(1缶)	ヨーグルト……32g(大さじ2)
玉ねぎ……40g(1/5個)	塩・こしょう・レモン汁……少々
きゅうり……40g(1/3本)	
人参……40g(1/4本)	

マスタードやカレー粉を加えると、風味に変化が出来ます。パンに挟んでサンドイッチにしても美味しいですよ♪

作り方

- ① じゃがいもは約1cmの角切りに、人参は薄めのいちょう切りにする。耐熱皿にドーナツ状に入れ、ふんわりラップして電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② きゅうりは薄切りに、玉ねぎは薄くスライスして塩でもみ、しんなりしたら流水でもみ洗いをしてから水気を切る。
- ③ 汁を切った鮭缶の中身をボウルに入れ、レモン汁、マヨネーズ、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ④ ③の鮭に①②の野菜を混ぜ合わせ、塩こしょうで味を整える。

(文・写真 栄養課)