



~Vol. 6 2007冬~



新年の挨拶



皆さま いかがお過ごしでございますか。

本来なら年頭のご挨拶をいたすところではございますが、昨年11月13日相原病院創設者でありますIMS (Itabashi Medical System) 会長中村哲夫先生がご逝去されましたため、まずはお祝いの言葉を控えさせていただきますことを何卒ご容赦のほどお願い申し上げます。

哲夫会長先生は昭和31年3月東京板橋小豆沢の地で隆俊先生・秀夫先生のご兄弟と共にベット数5床より板橋中央医院を開業され、それから50年余り日々のたゆまぬ勤勉とご努力を重ねてまいりました。今やベット数11,000床、「愛し愛される病院」をモットーに巨大病院グループIMSを作り上げ、日本の地域医療にとりまして多大なるご貢献をなされました。医療改革の激震の中、いまこの時に逝かれたことは誠に残念でありませんが哲夫会長先生の「中村イズム」は私たち職員の胸に深く刻み込まれ鼓動と共に強く脈打っています。

昭和62年10月相模原市相原の地に縁あって哲夫会長先生は相原病院を開設されました。すでに20年の歴史になります。地域の皆さまの信頼と支えがあったからこそ、この地に根づいた医療を提供することができたと思っております。誠にありがとうございます。今後も皆さまのあたたかい励ましとお叱りを頂戴いたしまして、職員一同さらに精進いたしたいと思っております。

「皆さまにはいつまでも元気であってほしい。」

皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈りいたしております。

相原病院 院長 川村洋和

豚肉と野菜たっぷりあったか鍋



【 材料(2人分) 】

白菜300g 焼き豆腐300g 豚肉生姜焼き用100g
ねぎ50g 生しいたけ2~3枚 ニラ50g しめじ60g
A) 酒1/3カップ 豆板醤大さじ1 ごま油小さじ1

【 作り方 】

白菜、ねぎ、ニラは各々4~5cmの長さに切り、きのこ類は石づきを落とします。

土鍋に豆腐、 と豚肉を入れ、A)を加えて火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをして10~20分煮ます
ごま油を加えて火を止めます。

煮ながら食べる鍋に発汗作用のある長ネギなどでぽっかぽっか。豚肉は良質のたんぱく質・疲れに効果的なVB1が多く、ねぎ・ニラなどが含む硫化アリル成分と一緒にとると吸収率が高まります。

(管理栄養士 石原杏奈)



ぽかぽか体操

体操担当：リハビリテーション科 寺田



深呼吸

深呼吸します
(鼻から吸って口から出します)



胸ひらき

両手を横～後方にひろげ胸をひらきます(両側の肩甲骨を背中で近づけるように)



脇たたき

肘をまげて脇を締めたり開いたり
(1.2...10と声を出して数えながら)



指折り

両手を前に出し順に指折りします
(声を出して1.2...10と数えながら)



太ももたたき

両手の手の平 手の甲で太ももをたたきます。徐々に回転して叩くスピードを速くしましょう



肩まわし

肘を軽く曲げ肩を回します
(前まわし、後ろまわし)



両手で押し合い

胸の前で手を合わせ両手に力を入れて押しあいます
(息をゆっくりはきながら)



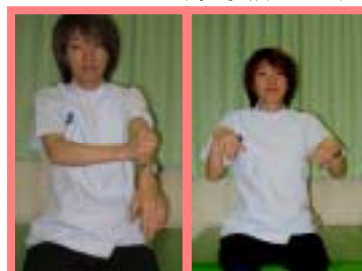
グーパー

片手をグーにして胸に片手をパーにして前に出します
(左右入れ替えて10～20回)



手のマッサージ・深呼吸

片手でもう一方の手を優しくマッサージ。両手をブラブラしながら深呼吸します



⚠ やり過ぎに注意しましょう。力まないようにリラックスしておこなってください。⚠

アンケート結果 ～その後～

- Q. 待合室の椅子が隣の人が座ったり・立ったりするとすごく揺れる
- A. 椅子を振動の伝わりにくいタイプに換えました(問診台も個人情報保護できるつい立タイプにしました)

かけはし Vol.6 2007.冬
発行/相原病院 患者サービス向上委員会
発行日/2008年1月

〒229-1101 神奈川県相模原市相原5-12-5
医療法人財団 明理会 相原病院
ホームページ www.ims.gr.jp/aihara
TEL : 042-772-3100

