

季節を味わうヘルシー料理

- ま** 豆(豆類)
- こ** ごま(種実類)
- わ** わかめ(海藻類)
- や** やさい(野菜類)
- さ** さかな(魚介類)
- し** しいたけ(きのこ類)
- い** いも(いも類)

甘酒のミネストローネ



《材料》2人分

- ・玉ねぎ 40g
- ・じゃがいも 40g
- ・れんこん 40g
- ・しめじ 20g
- ・にんじん 20g
- ・キャベツ 20g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・にんにく 1片
- ・トマト缶 150g
- ・大豆(水煮) 20g
- ・甘酒 100ml
- ・水 100ml
- ・コンソメ 1個
- ・塩こしょう 少々

《作り方》

- ①全ての野菜を1cmの角切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、野菜を加えてしんなりするまで炒める。
- ③トマト缶を加え、野菜に火が通ったら、☆を加えて中火で煮る。
- ④塩こしょうで味を調える。



甘酒は腸内環境を整えるだけでなく、料理に使用すると旨味とコクが増します。

碩心館病院・担当医スケジュール



	〈月〉		〈火〉		〈水〉		〈木〉		〈金〉		〈土〉
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
矢野理事長	○		○		○		○				第2・4
矢野院長					○				○		
大住	○			○		○	○				第1のみ
藤本							○	○	○	○	○
日浅					○	○	第1・3 予約のみ		○	○	
岩崎			○	16時 まで	○						
是松	○		○								
瀬野		○									
新居(整形)			○								
徳大整形											○
三宅(脳外)											第3のみ
佐竹(眼科)					○						

予告なく変更になる場合がございます。

羽ノ浦クリニック・担当医スケジュール

	〈月〉	〈火〉	〈水〉	〈木〉	〈金〉	〈土〉
午前 9:00~12:00	岩崎	藤本	大住	日浅	岩崎	休診
午後 14:00~17:00	大住(~15:30) 矢野院長(15:30~)	藤本	矢野院長	矢野院長	休診	

2025年10月発行
医療法人雙立会
碩心館病院 広報委員会

赤心だより

碩心館病院vol.63 2025 秋号



理 念

- 病める人々には赤心でもって接し、自らは碩心たるを求む。

基本方針

- 安全な医療を提供します。
- 地域に根ざした医療を行います。
- 病診連携に努めます。
- 職員の教育に力を入れます。

碩 心 館 病 院 ☎ : 0885-32-3555
せきしんかん羽ノ浦クリニック ☎ : 0884-24-8585
F A X : 0885-32-3539
ホームページアドレス
<https://www.sekishinkan.or.jp/>



秋風が心地よく感じられる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。日頃より、当院の医療活動にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

今年も早いもので、あっという間に10月を迎え、朝夕の涼しさによりやく季節の移ろいを感じるようになりました。秋は「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」など、心身の健康に目を向けるには最適な季節です。日々の生活の中に少しでも季節の彩を取り入れ、心豊かに過ごしていただければと思います。

さて、医療の現場では依然として感染症への対応が重要な課題となっております。新型コロナウイルスは幾度もの波を経て、重症化率こそ下がったものの、後遺症や再感染など、引き続き油断できない状態が続いています。また、今年の秋はインフルエンザの流行も早まる可能性が指摘されており、ワクチン接種のタイミングや日常の感染対策について、改めて意識を高めていただく必要があります。

さらに、最近では「医療DX(デジタルトランスフォーメーション)」という言葉が注目を集めています。電子カルテのさらなる活用やオンライン診療、AIによる診断支援など、医療の質と効率を高める取り組みが急速に進んでいます。当院でもこうした時代の流れに対応しつつ、患者様にとってより安心・安全な医療を提供できるよう、スタッフ一同努めてまいります。この季節は夏の疲れが表面化しやすく、体調を崩す方も少なくありません。バランスのとれた食事と十分な睡眠、そして適度な運動を心掛け、季節の変わり目を健やかに乗り切っていただければ幸いです。

今後とも、地域の皆様の健康を支える「かかりつけ医」としての役割を果たすべく、丁寧で思いやりのある医療の提供に尽力してまいります。

どうぞ皆様、実り多き秋をお過ごしください。

碩心館病院 岩崎 優

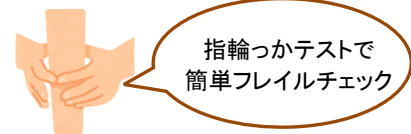
健康教室を開催しました

8月19日に羽ノ浦農業研修センターで羽ノ浦地区にお住まいの皆様へ健康教室を開催しました。

今回は「フレイル予防」をテーマに、大住副院長と管理栄養士からお話をさせていただきました。大住副院長からは、フレイルとはどういう状態のことなのか等、基礎的な事から、フレイルを防ぐために大切な3つの要素(栄養・運動・社会参加)についてお話いただきました。また、参加された皆様と簡単なフレイルチェックを行いました。



大住副院長のフレイルについてのお話



管理栄養士からは低栄養を防ぐために食事バランスを整える方法についてお話させていただきました。参加者様は熱心にメモを取りながら、話に耳を傾けていただき、健康意識の高さに感銘を受けました。



エフエムびざん・上田様からフレイルについて取材を受けました

健康教室はケーブルテレビに取り上げていただき、教室後には、フレイルについて取材も受けました。徳島県民の健康寿命は都道府県別にみるとワースト10に入っていることもあり、羽ノ浦地区だけでなく、徳島県全域へ向けてフレイル予防を呼びかけさせていただきました。

碩心館病院に関わる皆様をはじめ、地域に住まわれる皆様が健康に過ごしていただけるよう、今後も健康教室を随時、開催させていただきます。

碩心館病院 栄養管理部 森

予防接種について



インフルエンザ

例年12月から3月にかけて流行する「インフルエンザウイルス」感染症は、一般的な「かぜ」に比べて38℃以上の発熱、頭痛や関節痛・筋肉痛等の全身症状が強いと言われています。また高齢者の方や高血圧、心疾患、糖尿病、気管支喘息などの慢性疾患を持つ方は肺炎などの重症化リスクがあります。予防接種は完全感染の予防にとっても有効的で、予防効果としては高齢者の発症を55%、死亡を82%阻止できたとの報告があります。予防効果が現れるまで約2週間かかるので、流行期前の11月から予防接種を受け、自分だけでなく周りの人のためにも感染予防をしましょう。

新型コロナウイルス

2024年から新型コロナウイルス感染症は定期接種が始まりました。今年の秋から使用されるコロナワクチンは夏にニュースでも話題になったニンバス株に対しても有効性を示しています。年齢が高くなるほど重症化や後遺症リスクが上がる傾向があるので予防接種をして感染予防をしましょう。

また、上記の2つとも**10月から予防接種を受け付けています**。
2つのワクチンは**同時接種も対応可能**です。お気軽にご相談ください。

碩心館病院ホームページがリニューアル

平素より碩心館病院のWebサイトをご利用いただき、誠にありがとうございます。この度、当院Webサイトをリニューアルいたしました。診療案内や各種情報をわかりやすく整理し、必要な情報へスムーズにアクセスできる構成となっております。

今後も、患者様ならびに地域の皆様に正確で有用な情報をお届けできるよう、内容の充実に努めてまいります。是非、チェックしてみてください。

アクセスはこちら→ <https://www.sekishinkan.or.jp/>



QRコードはこちら!



碩心館病院

新入職員紹介 ①部署 ②趣味 ③抱負



中村 育美

- ①看護部
- ②ルービックキューブ(脳トレのため)
デイキャンプ(大神子海岸がお気に入り)
旬のものを美味しくいただく
ゲーム(テトリス、パックマン)
- ③入職して2ヶ月が経ちました。毎日学ぶことばかりですが、先輩方に丁寧にご指導いただき、安心して仕事に取り組んでいます。これから循環器の知識を深め、患者様の小さな変化に気づき、少しでも安心していただける看護を目指して頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



河野 夕美子

- ①看護助手部
- ②バレーボール
- ③患者様一人ひとりのケアにしっかり取り組み、寄り添った介護を続けていきたいと思えます。患者様に対して丁寧なサポートを続け、自身の成長をはかり、貢献していきたいです。元気と明るさを大切に頑張ります。何卒よろしくお願いいたします。

「せきしんかん羽ノ浦クリニック」だより



外来診療日が増えました!

せきしんかん羽ノ浦クリニックでは、月曜午後は休診とさせて頂いていましたが、患者様からの強い要望にお応えして、10月から**月曜午後の診療を開始**しました。

14:00~15:30は大住副院長、**15:30~17:00は矢野院長**が診察します。

栄養指導の予約も受け付けています。

診察枠が増え、さらに通院しやすくなった「せきしんかん羽ノ浦クリニック」を引き続き、よろしくお願いいたします。

予防接種のお知らせ

本院だけでなくクリニックでも10月からインフルエンザ、新型コロナウイルスともに予防接種を受けられます。ご予約お待ちしております。

