

START

Vol.2

リハビリ  
がんばるぞーっ!



所沢市市民医療センターリハビリ室にて撮影

目次

P2

「常勤小児科医師紹介」

P3

「〇〇ながら体操をやってみましょう」

P4

「人間ドックレディースデーのご案内  
・管理栄養士の夏レシピ」

平成30年秋の「地域包括ケア病床」開設  
に向け、リハビリ室の整備・理学療法士の採用  
など、準備を進めています。

所沢市市民医療センター広報誌「START」  
発行者：所沢市市民医療センター広報委員会  
発行日：平成30年7月31日  
〒359-0025 埼玉県所沢市大字上安松 1224-1  
04-2992-1151 (代表)

<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/iryo/>

# 常勤小児科医師紹介



こんにちは！ぼく、トコロん！

今回は、市民医療センターではたらく小児科の先生たちからコメントをもらったよ！

地域医療担当理事 ふじつか さとし  
藤塚 聡

専門：小児科一般

資格：日本小児科学会認定小児科専門医  
日本糖尿病学会糖尿病専門医  
・研修指導医

小児の身長、体重、二次性徴の異常や糖尿病などを扱う小児内分泌代謝が得意分野です。小児科全般を診させていただいており、子どもたちが地域の中で安心して健やかに成長していくお手伝いをさせていただきたいと思っています。お子さんの体調で気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

小児科担当理事 やまもと こういち  
山本 幸一

専門：小児科一般、夜尿症

資格：日本小児科学会認定小児科専門医

市民医療センターの小児科では、看護師をはじめ、技師・薬剤師、その他多くのスタッフと協力しながら、経験や知識だけに偏らない診療を心がけています。

小児科の外来診療をしておりますと、お子さんの夜のお漏らしの相談をお受けすることが少なからずあります。お悩みのことがありましたら、予約制の専門外来で、どうぞお気軽にご相談ください。

小児科医長 どばし ひろし  
土橋 浩

専門：小児科一般

資格：日本小児科学会認定小児科専門医

ここ数年、地震や大雨など、何十年に一度とも言われる災害が頻発し、新聞を見ていると不安な気持ちでいっぱいになりますね。その中での若いお父さん、お母さんたちの子育ては本当に大変なことだと思います。また、子育てを終えた世代は、今度は孫育てです。体力をつけて、みんなで助け合って行きましょう。

小児科医長 よしおか としろう  
吉岡 寿朗

専門：小児科一般

当院赴任前は20年以上にわたり、新生児医療(NICU)に従事してきました。その経験を活かし、疾患だけでなく成長や発達、ご家族の心配事などについても耳を傾け解決への道筋を一緒に考えていきたいと心がけています。心配な点がありましたら些細な事と考えず遠慮なくご相談ください。



# 〇〇ながら 体操をやってみましょう



こんにちは！

4月から着任した、理学療法士の  
川上（左）、鈴木（右）です。

患者の皆様のため、元気に頑張っていきたいと  
思います！

よろしくお願いします！

今回は、ご自宅で簡単にできる、下肢の筋力トレーニングについていくつかご紹介します！

## 足上げ体操



大腿前面筋力アップ！  
片方の膝を立て、反対側の足をまっすぐ上げる  
各10回×3セット

## 寝ながら



## 足上げ体操（横上げ）



大腿外側面筋力アップ！  
横向きになり、上側の足を真上に上げる  
各10回×3セット

## 膝伸ばし体操

大腿前面筋力アップ！

安定した椅子に座り、  
片方の膝を伸ばす

各10回×3セット



## 座りながら



## もも上げ体操

大腿前面筋力アップ！

安定した椅子に座り、  
片方のももを上げる

各10回×3セット



## スクワット体操

大腿前面筋力アップ！

安定した机につかまり、  
両膝を少し曲げる

各10回×3セット



## 立ちながら



## かかと上げ体操

ふくらはぎ筋力アップ！

安定した机につかまり、  
両かかとを浮かせる

各10回×3セット



## 人間ドック

レディーズデー  
Ladies' Day

市民医療センターでは、女性の方が今まで以上にリラックスして人間ドックを受診できるよう、女性限定日をご用意いたしました。

## 実施日

平成30年8月20日(月)

平成31年1月21日(月)

2月18日(月)

3月18日(月)

※女性スタッフを中心に検査を実施していますが、一部検査では男性医師・技師が担当する場合がございます。

所沢 人間ドック

検索

総務課

## 管理栄養士の夏レシピ

## 夏野菜の

## ラタトゥイユ



1人前あたり

【エネルギー 136 kcal たんぱく質 6.8 g 食塩 1.3 g】

①材料を切る  
ベーコン…1cm幅  
トマト、たまねぎ…角切り  
セロリ…細いざく切り  
なす…一口大の乱切り  
パプリカ、ピーマン…一口大  
ズッキーニ…1cmの輪切り  
にんにく…木べら等でつぶす  
※なすは水に5分ほどさらしておく

②鍋にオリーブオイルを入れて弱火で熱し、にんにく、ベーコンを加える。香りが立ってきたら、トマト以外の野菜を加え、炒める。

③全体に焼き目がついてきたら、トマトとカットトマトを入れてふたをし、弱火のまま20分程度煮込む。

④最後に塩・こしょう・しょうゆで味を調える。

## 副菜→主食の

## アレンジレシピ

ラタトゥイユにカレー粉を加え、ごはん→カレー味ラタトゥイユ→ピザ用とろけるチーズの順に重ね、オーブン等で焼き目が付く程度焼くと・・・

## ラタトゥイユ焼きカレーに

ラタトゥイユを細かく刻み、フランスパン→ラタトゥイユ→ピザ用とろけるチーズの順に重ね、オーブン等で3分焼くと

## ラタトゥイユピザトーストに

～材料(4人分)～

ベーコン	100g
トマト	2個
なす	1本
赤パプリカ	1個
ピーマン	2個
たまねぎ	1/2個
ズッキーニ	1本
にんにく	1片
カットトマト缶	1缶(250g)
オリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	少々
塩・こしょう	少々

※このほか、茹で大豆、にんじん、かぼちゃ、じゃがいも等を加えてもおいしいです。また、タイム、ローズマリー、ローリエ等のハーブもお好みで。また、お酢を少々加えてさっぱり味付けでも。

