

診療のご案内

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	午前	宮地 高田(洋)	マーシャル 荻原	工藤 高田	高田(洋) 荻原	工藤 高田	荻原 高田(洋)
	午後	工藤	マーシャル	駒橋	高田	高田(洋)	※工藤/高田
整形外科	午前	和宇慶	李		宮本	吉田	※及川/小松/山口
	午後		李		宮本		
眼科	午前	黒川	黒川	黒川	黒川	黒川	日大医師
	午後	日大医師	黒川	黒川	黒川	黒川	
耳鼻 咽喉科	午前	小板橋	小板橋	小板橋		小板橋	※小板橋
	午後	小板橋	小板橋	小板橋		小板橋	
皮膚科	午前			大西		石川	
	午後					石川	

<午前> 受付時間 8:30~11:30 診療時間 8:50~12:10
 <午後> 受付時間 13:00~16:30 診療時間 13:30~17:00

※ 担当医や受付時間が変更になる場合がありますので、お問い合わせの上ご来院ください

ロコモ・サルコペニア対策レシピ

鮭のミルク味噌チーズ焼き



【作り方】

1. 鮭に酒をふり、10分ほどおいてからペーパーで水分を拭き取る。
2. たまねぎと人参を細切りに、キャベツを1cm幅の短冊切りにし、しいたけを薄切りにする。
3. アルミホイルに切った野菜を敷き、Aの調味料を半分かける。
4. 野菜の上に鮭をのせ、残りのAの調味料をかける。
5. 鮭の上にチーズをのせてアルミホイルを閉じ、オーブントースターで15分(1000W)蒸し焼きにする。
6. 焼き上がったらホイルをあけてパセリを散らして完成!

【材料 1人分】

鮭 1切れ 70g
 酒 大さじ1
 たまねぎ 25g
 キャベツ 20g
 人参 10g
 しいたけ 1枚 15g
 ・みそ 小さじ1
 ・牛乳 15ml
 ・酒 4g
 チーズ 9g
 パセリ 適量

栄養メモ

『ロコモティブ症候群』とは、加齢により骨や筋肉・関節に支障が出て日常生活が困難になること、『サルコペニア』は加齢により筋肉量が落ちることです。昔ながらの言い方では「歳をとって足腰が効かなくなった」という状態ですね。これらの予防に効果的な、良質なたんぱく質とカルシウムが両方とれる一品です。オーブントースターを使うので1人分でも簡単にできます。野菜も一緒に蒸し焼きにすることで甘みがまし、少々の塩でもおいしく仕上がります。旬のものを美味しく食べて元気な体を作りましょう。
 (管理栄養士 浅尾)

-----栄養(1人分)-----
 エネルギー 168kcal
 たんぱく質 19.6g
 脂質 6.2g
 炭水化物 7.0g
 塩分 0.9g
 カルシウム 107mg

滝野川病院広報誌



平成 28 年 4 月

社会福祉法人 新栄会 滝野川病院



滝野川病院附属介護老人保健施設 介護老人保健施設指定通所リハビリテーション
 滝野川ホームヘルプサービス 滝野川指定居宅介護支援事業所
 滝野川西地域包括支援センター(滝野川西高齢者あんしんセンター)

〒114-0023
 東京都北区滝野川 2 丁目 32 番 12 号
 TEL 03-3910-6336(代表)
 FAX 03-3910-6745

<http://www.takinogawa-hp.com/>
 Eメール info@takinogawa-hp.com

4月から、外来の診療時間・担当医師が変わりました

病院長の高田 暁です。
平素より滝野川病院をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。
当院ではこの4月から、外来診療の時間帯を変更させて頂きました。
新しい診療時間（受付時間）は以下の通りです。

午前 8:50~12:10 (受付 8:30~11:30)
午後 13:30~17:00 (受付 13:00~16:30)



滝野川病院長
高田 暁

各曜日の担当医師も変更となっておりますので、巻末の「診療のご案内」、また院内の掲示をご確認下さいますようお願い申し上げます。

5月から、土曜日午後の診療（内科のみ）が始まります

当院では、5月から、土曜日の午後も外来診療（内科のみ）を行うことと致しました。
月曜日から金曜日まで、お仕事などで多忙な日々が続くと、週末ごろには疲れがピークに達しています。
疲れがたまると身体の抵抗力も落ちてしまい、その結果、土曜日の昼ごろになってから、発熱や風邪などの症状を自覚することも多いものです。
そのようなときは、どうぞ当院の土曜午後診療をご利用下さい。
診療時間（受付時間）は平日の午後と同じで、4時半まで受け付けています。



着任のご挨拶



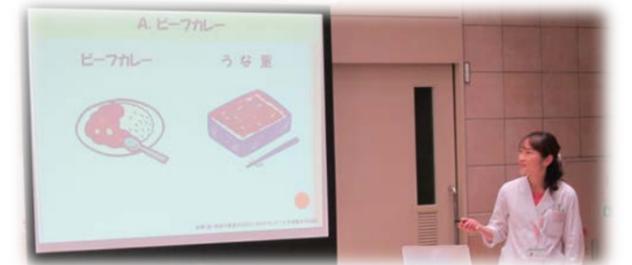
このたび、4月11日付で事務次長に就任致しました吉井祐介と申します。
都内の大学を卒業後、不動産会社勤務を経て医療業界に入り、それから約20年間「医療・介護業界」に携わって参りました。
私は小学4年生からサッカーをはじめ、高校時代は国立競技場で現天皇皇后両陛下ご観戦のもと模範試合をした事がございます。現在も高校のOBチームに在籍し東京都シニアリーグに参加し健康管理に勤めている事もあり、体力には自信があります。
北区は、私が学生時代を過ごした、大変愛着のある場所です。
地域のみなさまと支え合う体制を実現するため、地域を愛し、地域とともに歩み、安心して暮らせる社会づくりに貢献できるよう自ら切磋琢磨するとともに、自己研鑽を果たしていく所存でございます。
どうぞ宜しくお願い申し上げます。

無料健康講座 8名の方が皆勤賞でした

3月の無料健康講座は、「食べる油をもっと知ろう。見える油と見えない油」というテーマで、当院の安田管理栄養士がお話をさせて頂きました。

健康のため、油の摂取に気を付けている方も多いと思いますが、実は、私たちが食べている油の8割近くが『見えない油』だという事実には驚かれた方も多いのではないのでしょうか。

特に、アブラヤシからとれる『パーム油』は、カレールー、アイスクリーム、スナック菓子など、たくさんの食品に含まれています。私たちは、知らず知らずのうちにパーム油を摂取しているのですが、これを取りすぎると、心筋梗塞の危険が増大すると言われています。



食品を買うときは、成分表示を確認するなどして、パーム油の摂り過ぎには注意したいですね。



そして、今回が今年度最後の健康講座となりましたが、4月から3月まで、12回全部に出席をされた『皆勤賞』の方が8名もいらっしゃいました。8名の方には、当院の風間睦美名誉院長から、記念品を贈呈させていただきました。私たちスタッフにとって、多くの方においで頂くことは、本当に励みになります。1年間、本当に有難う御座いました。そしてこれからも、健康講座を宜しくお願い致します。

脳トレ



今回は漢字の問題が2問。
ちょっと難しいですよ

問1.
白色と黒色で2つの漢字が重なっています。
2つの漢字を教えてください。



問2.
1つの漢字がバラバラになっています。
何という漢字でしょうか？

