

えんがわ

第130号

2020年7月発行

発行元 グループ
衣笠病院 小矢部
横須賀 2-23-1
TEL 046-852-1182

野菜長持ち

今回は野菜を長期保存させる方法を調べました。

野菜は、一般的に育ったままの環境が最適とされ、例えばネギや人参など背の高い野菜は立てて保存した方が良さそうです。この理屈ですと、殆どの野菜が常温保存で良さそうです。実際に根野菜(芋類や人参等)は常温保存が適しており、冷蔵庫に入れなくていい野菜は意外に多いです。逆に葉野菜(キャベツやレタス等)や実野菜(トマトやナス等)は冷蔵保存が適しています。それは成長が早いので、低温でそれを遅らせる必要があるようです。次に、野菜は水分が多い

ので、紙等で包む事は大切な基本です。その他、キャベツや白菜等は芯から栄養が供給されるので芯を傷付けておく、新玉ねぎは冷蔵保存、カットした野菜や真夏時は種類を問わず冷蔵保存、などがありません。冷凍保存も有効で、キノコ類(旨味成分が増加)が有名ですが、個人的には生姜もお勧め。おろし易くなります。私事ですが、最近、長年愛用の冷蔵庫を遂に買い換えました。すると野菜の保存期間が飛躍的にアップ! カットした玉葱なんか、一月経ってもまだ新鮮です。色々書きましたが、やはり文明の力が一番ということでしょうかね?

衣笠病院 外科医長

小林 博通

大いんがわ在宅 ひとくちメモ ろうけんをいおう

日々、在宅復帰についてご本人・ご家族と相談をする中、在宅介護という未知の体験を恐れ、躊躇される方は少なくありません。若しくは、体験したからこそ躊躇も当然あり、「在宅で暮らしたい」「在宅で介護してあげたい」という想いと「施設の方が安心」という想いのほさまで葛藤される心中は察するに余りあります。

この時、私共が提案しているのは「老健施設は繰り返し利用ができる」という考え方です。在宅復帰後、「最初は良かったけど、また動けなくなってきた…」 「介護疲れを感じてきた…」 「暑い時期・寒い時

期は体調を崩しやすい…」 このような、不安・心配が生じた時に、再入所・短期入所の相談を頂ければとお話しています。

いつでもベッドを空けて待つていきますとは申し上げられませんが、繰り返し利用頂くことで、在宅生活が継続できそうであれば、積極的に協力させて頂きたいと考えています。勿論、在宅での生活が限界を迎え、困窮されている方の受け入れも老健施設の役割です。是非ご利用・ご相談お待ちしております。



介護老人保健施設

衣笠ろうけん

事務課長

稲葉 洋

夏野菜をさっぱりと頂く。夏バテしないよう、栄養はしっかりと摂りたいですね。

えんがわ

第129号

2020年5月発行

発行元
衣笠病院グループ
〒2-23-1
東京都小笠原市
積須賀
TEL046-852-1182

春の息吹

衣笠病院の内科の南です。今年の四月で衣笠病院に入職して丁度一年が経ちました。

私は自動車です。都内から約一時間ちよつとかけて通勤しておりますが、出勤時、都内からの高速道路入り口の手に、車で約十分ほど走る長さの、川沿いの道があるのですが、自然がとも綺麗で気に入っています。川沿いの道の途中に数百メートル程度の桜並木があるのですが、桜の時期には、通勤時に満開の桜のトンネルの中を走るのが、朝の楽しみ



でした。現在は桜は散ってしまいました。春の新緑の道を楽しみながら通勤しております。

また最近沿道に様々な色のツツジの花が広がってきて、桜とは違った風情があつてとても綺麗です。この川沿いの道は秋には紅葉が色づいてとても綺麗で、四季の移り変わりを楽しむことができます。

来年の春には、コロナ流行が落ち着いて自動車の窓からではなく、歩いたり公園などで桜のお花見ができることを祈っております。

衣笠病院 内科

医長 南 次郎

大とくがわ在電 ひとくがわ在電 病院でマイナポータル

厚生労働省から二〇二一年三月（予定）よりマイナポータルカードが健康保険証として利用できるようになることが公表されています。利用するためには※マイナポータルで申込ができます。二〇二一年三月の利用開始時には、全国の医療機関や薬局で六割程度導入を目指しているそうです。

管理が可能となります。そして医療費控除も便利になる等のメリットがあります。

衣笠病院グループでもより安全で質の高い医療を受けていただけるように導入を検討しています。マイナポータルをお持ちの方はこの機会にマイナポータルによる事前登録をご検討されたいかがでしょうか。



法人事務局 総務部長

角田 雅弘

※マイナポータル・・・子育てや介護をはじめとする、行政手続の検索や申請がインターネットでできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。

薬剤情報や特定健診情報を確認できるなど、より多くの情報をもとに診療や服薬

新緑の香りと穏やかな光、笑顔で免疫力アップ♪ ウイルスに負けるな！！

えんがわ

第128号

2020年3月発行

発行元
衣笠病院グループ
衣笠須賀市小矢部
2-23-1
TEL.046-852-1182

私の癒し

子供の頃に家で犬を飼っていたせい、自分はずっと犬派だと思っっていました。そんな私がネコの魅力に取りつかれてしまいました。

我が家にネコがやってきたきっかけは、小学生の息子が小さな子猫を拾ってきたことです。手のひらサイズの子猫のあまりの愛くるしさに、「じゃあ一晩だけね」と思わず言って許してしまっただけですが、これが私の言いたい魅力というわけではありません。

翌日、約束通りネコをもといた場所に返しに行ったのですが全く去る様子がない。

「うちの子になるの？」などと言いながら我が家へ連れ帰り、早三年。そのうちにもう一匹が家族に加わりました。飼ってみるとネコは他人には姿を見せずにサツといなくなるのに、こころを許した者にはいつの間にか近づいてきてそっと身体をくっつけて丸くなりそばにいます。そしてそのなめらかでフワフワした毛は犬とは別のものであり、それもまた心癒されます。

飼うまで分からなかったネコの魅力。ついついネコ飼いを勧めたくなってしまう、今はネコ派の私です。



衣笠病院 ホスピス医長
小柳 史恵

大とんがわ在電 ひとくちわ在電 こころがわ在電

皆さんは健康診断を受けていらつしやいますか？健康保険加入者の方で四十歳から七十四歳の方は特定健康診査（特定健診）を受けます。

七十五歳以上の方は後期高齢者健康診査（高齢者健診）の対象者です。令和二年度から後期高齢者健診がフレイル健診に変わります。フレイル健診とは、七十五歳以上を対象に要介護に陥りやすい人（筋肉等の身体機能が低下し、心身共に弱った状態）を見つけ予防や改善につなげるための健診です。質問項目は十五項目です。主に、
○かむ力の衰え
○お茶や水分でむせる

- 半年間での体重減少
- 歩く速度が遅くなる
- 物忘れ
- 家族や友人との付き合いがあるか
- 週一回以上外出しているか
- 体調が悪い時に相談できる人がいるか…などです。

病気が疑われる場合には医療機関をご受診下さい。七十五歳以上になったらかかりつけ医を作ることをお勧めします。

健診の申し込みは五月から出来ます。健診を受けて、みんな元気に健康寿命をのばしましょう！



衣笠病院健康管理センター
看護室長 中村 晃子

陽にあたるネコを尻目に、毎朝駅まで慌てて走る生活。いつまでできることやら…。春ですね。心も体も穏やかでありますように。