

# メディケア通信

秋

2024



社会福祉法人 仁生社 江戸川メディケア病院

東京都江戸川区東松本2-14-12 03-3657-1181 [edogawa-medicare.jp](http://edogawa-medicare.jp)



## リハビリテーションセンターの紹介

当院のリハビリテーションセンターは地域最大級で約800㎡の大きさがあります。

多くの医療機器を配置し、様々な患者様に対応できるようになっております。

窓が多く明るい環境で、窓からは新中川の風景やスカイツリーを見ることができます。

天気の良い日には新中川の土手沿いを歩行しながらのリハビリも可能であり、落ち着いた環境で回復に向けて取り組んでいます。

\*当院では365日、リハビリを行っております。



## 訪問・通所リハビリテーション

在宅での生活に不安、外出が大変である方のご自宅に、理学療法士が訪問し、リハビリ、環境調整、精神的サポートなどを行います。

主治医、ケアマネージャーなどと連携して、利用者様とご家族の主体性に沿って、ご自宅で安心・安全に生活が送れるように支援します。

※対象の患者様は、当院退院後3か月の患者様に限ります。

訪問リハは半径2キロ圏内・通院リハはご家族の送迎が必須です。

## 健診センターからお知らせ

ロコモ健診受付中！！

健診センターのご相談はこちらへ

0120-74-1119

(江戸川メディケア病院健診センター)



ロコモ健診とは最新機器の動作測定機や筋力測定を用いて、あなたの健康寿命を測定し、あなたに合った運動プログラムを身につけていただき、いつでも動ける体づくりを提案します。

## 透析センターから

### 「血液透析とは」 透析科医師 立松寛

血液透析は、血液を体外に出し、人工腎臓と呼ばれる「半透膜」でできた繊維に、その血液を送り、老廃物や余分な水分を除去して血液をきれいにする方法です。また電解質（ナトリウム、カリウム、カルシウム、リン）の濃度を調節し、血液のpH（アルカリ性か酸性かを示す尺度）を改善する働きもあります。しかし人工腎臓では健康な腎臓の機能の一部しか代行することができず、腎不全では造血刺激ホルモン（エリスロポエチン）の分泌やカルシウムおよび骨代謝を調節するビタミンDの活性化が障害されているため薬剤で補う必要があります。血液透析は週2～3回、1回3～5時間行いますが、正常の腎臓の10%ぐらいの働きしかできないため血液透析患者さんは、食事・飲水の量など生活上の制限が必要になります。

当院では、血液透析の導入から維持透析まで通院透析、無料送迎も行っています。



## 栄養科から

### 秋のおすすめメニュー 鯖 甘辛ごま照り焼き



エネルギー : 278kcal  
タンパク質 : 17.7g  
脂質 : 14.9g  
炭水化物 : 13.3g  
塩分 : 1.1g

|       |             |
|-------|-------------|
| さば    | 80g         |
| 塩     | 少々          |
| 日本酒   | 小さじ1/2 (3g) |
| 片栗粉   | 適量          |
| サラダ油  | 小さじ1/4 (1g) |
| 砂糖    | 小さじ1 (3g)   |
| しょうゆ  | 大さじ1/2 (9g) |
| みりん   | 大さじ1/2 (9g) |
| 白いりごま | 適量          |
| しそ    | 1～2枚        |

- ①さばをお好みの大きさにカット（写真は80gを2等分カット）し、塩・酒をふって10分ほど置いておく。
- ②ペーパータオルで水気を拭き取り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を引いて中火で加熱し、②を入れて表面がカリっとするまで加熱する。
- ④Aの調味料をフライパンに入れ煮からめる。汁気がなくなったら白いりごまを加えて完成。  
お好みでしそを敷くと見栄えGOOD

#### 食事のポイント

- ★さばには、DHAやEPAという良質な脂質である必須脂肪酸が豊富に含まれます。認知症予防や動脈硬化などの予防に期待されています。
- ★秋が旬の食材であり、他の時期に比べ脂がのった美味しいものが出回ります。



## 健康教室のお知らせ



11月30日(土) 14:00～開演 (13:30より受付)  
 人生100年時代「新国民病ロコモティブシンドローム」  
 講師：江戸川病院 慶友人工関節センター名誉センター長  
 医師 泉田 良一  
 健康寿命なが～くのばすコツ教えます！

会場は江戸川メディケア病院多目的室  
 申込先：患者支援センター地域連携室  
 03-6657-8175 お気軽にお申込みください。

## ご報告

FMえどがわに  
 当院の脳神経外科  
 篠原千恵先生が出演  
 頭痛は自己流で間違った  
 対処せずご相談ください。  
 とお話しされました。



9月5日江戸川の河川敷で大々的に  
 行われた江戸川区全域の防災訓練に、当院参加！  
 実践さながらに救助訓練しました！



患者様の命を守るため  
 全職員、定期的に  
 救急蘇生の講習を  
 受け手技の向上を  
 目指しています。



## 編集後記

いよいよ食欲の秋！今年の秋刀魚は大漁との報道！！  
 けれど暑さ続くなか食中毒には、要注意！！  
 健康寿命なが～くのばすには適度なスポーツが必須です。

