



# 鮭と豆腐の味噌グラタン

残暑残る時期ですが、暦上では秋になっています。今回は、秋が旬の鮭を手軽に缶詰で鮭缶と豆腐を使ったメニューを紹介します

## 材料（1人分）

- 鮭の中骨水煮缶・・・45g
- 木綿豆腐・・・1/4丁
- ブロッコリー・・・25g
- カリフラワー・・・10g
- ニンジン・・・5g

## ☆ [ソース]

- 牛乳・・・大さじ1
- 生クリーム・・・大さじ1
- 白みそ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- バター・・・小さじ1
- 万能ねぎ・・・適量

## 作り方

275kcal 159円 ※1食あたり

- 準備：豆腐をキッチンペーパーに包み水切りしておきます。
- ①水切りした豆腐を食べやすい大きさに切ります。
  - ②ブロッコリー、カリフラワーは、小房に分け、ニンジンはいちよう切りして茹でます
  - ③鮭缶は、缶汁をきります
  - ④☆ソースと鮭缶の中身を混ぜ合わせます
  - ⑤耐熱皿にバターを塗り、豆腐、野菜を入れ④をかけ、オーブントースターで10分焼き、小口に切った万能ねぎを散らします

## 栄養メモ

豆腐のタンパク質は血液中のコレステロールの低下や血圧上昇を抑える効果があると言われています。その他に、レシチンという成分を含み、脳の認知機能が衰えるのを防ぐ働きがあげられています。

鮭は鱗以外すべて食べられるといわれる魚であり、秋が旬の魚です。アスタキサンチンと呼ばれる成分が、強い抗酸化作用を持ち免疫力アップが期待できます。さらにビタミンDを含み骨粗鬆症の予防の働きがあります。



令和元年10月1日発行

# ほほえみ

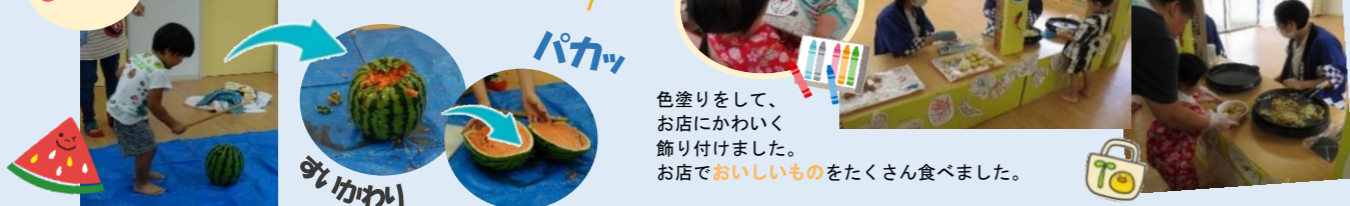
令和元年 秋 第60号

デイサービス三輪

## 令和元年 秋号のトピック

- 「回復期リハビリテーション病棟」紹介
- インフルエンザ予防接種のお知らせ
- 在宅支援室ご案内
- バザーのご案内
- ソーラン隊活動報告
- 栄養レシピ ～鮭と豆腐の味噌グラタン～

## 8/22 保育室にて 縁日を行いました!



色塗りをして、お店に可愛い飾り付けました。お店でおいしいものをたくさん食べました。

## 編集後記と今月の見どころ

今年も厳しい暑さでしたが、体調など崩されていませんか?気づけば秋となり、過ごしやすい季節になりました。

今号では、夏祭りやソーラン隊などこの夏のイベントの様子を掲載しました。また、「回復期リハビリテーション病棟」の紹介に加え、訪問診療の紹介も掲載しています。早期在宅復帰を目指した支援はもちろん、退院後も安心して療養できるようサポートさせていただきますので今後とも宜しくお願い致します!

◆ほほえみ編集委員 (お問い合わせは044-987-1312)

## 医療法人社団 三医会

LINE@

鶴川記念病院ホームページ

リハ病院ホームページ

健診トップページ

アクセス・バス時刻表

鶴川記念病院公式アカウント



鶴川記念病院	TEL:044-987-1311	在宅支援室	TEL:044-986-9499
鶴川リハビリテーション病院	TEL:044-988-2322	デイサービス三輪	TEL:044-980-3939
ひまわり総合支援室	TEL:044-322-8296	【訪問看護ステーション】	
健診部(院内)	TEL:044-987-9716	鶴川ひまわり	TEL:044-987-6969
健診部(出張)	TEL:044-322-9152	長沢ひまわり	TEL:044-977-9674

## インフルエンザ予防接種について

今年度もインフルエンザワクチンの接種を行います。昨年は予約の際に電話が繋がりにくい状況等が立て続いてしまいご迷惑をおかけしてしまいました。また、ワクチンの入荷が不安定な状況が続く事が予想されるため**予約受付は行いません**。予めご了承ください

- 6か月～2歳まで：1回目：2,400円 2回目：1,900円
  - 3歳～12歳まで：1回目：3,900円 2回目：2,900円
  - 13歳以上：1回：3,900円 (2回目は希望者のみ)
- 65歳以上で町田市・八王子市・日野市・多摩市・稲城市に住民登録がある方は2,500円 (1回のみ)



# 回復期リハビリテーション病棟 令和元年10月1日オープン!

鶴川リハビリテーション病院 短期集中リハビリテーション  
多職種連携した病棟ケア  
在宅復帰への個別サポート



## 対象となる疾患と期限

疾患	発症から入院までの期間	病棟に入院できる期間
1 脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、くも膜下出血のシャント手術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳症、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷等の発症又は手術後、義肢装着訓練を要する状態	2ヶ月以内	150日
高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頸髄損傷及び頭部外傷を含む多部位外傷		180日
2 大腿骨、骨盤、脊椎、股関節もしくは膝関節の骨折又は二肢以上の多発骨折の発症後又は手術後の状態	2ヶ月以内	90日
3 外科手術又は肺炎等の治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後または発症後の状態	2ヶ月以内	90日
4 大腿骨、骨盤、脊椎、股関節又は膝関節の神経、筋又は靭帯損傷後の状態	1ヶ月以内	60日
5 股関節又は膝関節の置換術後の状態	1ヶ月以内	90日



回復期リハビリテーション病棟とは  
特定の病気の発症後、そして手術後の回復期に集中的にリハビリテーションを行うことで最大限の機能回復を目指す病棟です。

**1ヵ月の入院料金目安**  
(医療費+食費+居住費+リース代)  
医療保険が後期高齢者1割負担の方で  
**15~16万円**  
※オムツ使用の場合は従量制2~5万円

回復期病棟のお問合せ・御相談は  
**044-988-2322**  
ひまわり総合支援室 回復期病棟担当まで

## 鶴川記念病院 在宅支援室のご紹介



そんな時は、鶴川記念病院在宅支援室へご連絡下さい!

- ①面談 (ご自宅や入院先の病院へ伺います。訪問診療の説明・契約などを行います。)
- ②訪問診療開始。医師がご自宅へ定期的に伺います。



ご相談・お問い合わせ先  
鶴川記念病院 在宅支援室  
**044-980-1305** (直通)  
月~土9:00~17:00  
e-mail: zaitaku@tsurukawakinen.or.jp

## 地域連携ニュース「ひまわりのタネ」

9月11日に今回でなんと5回目となりました「マルエツ 鶴川店」様での「医療介護健康相談会」!今回も株式会社ツクイさんとのコラボレーションで健康チェックと相談会の内容です。血管年齢とストレスチェックのできる「ボディチェッカー」と体組成がわかる「インボディ」の2つの検査機器で無料の街角健康チェックを行いました!前回6月の結果を持ってこられた参加者の方もおり、楽しみに待っていたとお言葉も頂きました!当日はテントが揺れるほどの強風と36℃を超える猛暑だったので普段よりすこし参加しにくい環境でしたが、それでも60名を超える方にご参加いただきました。そして5回目にして健康チェックされた方は 通算500名を超えました。御参加頂き本当にありがとうございます。次回は12月12日の開催を予定しております。会場のマルエツさんやデイサービスのツクイさん、そしてもちろん鶴川記念病院と鶴川リハビリテーション病院にて近くなりましたら告知を行いますので、次回も皆様お誘いあわせの上ぜひ御参加下さい。前回の記録もお持ち頂けると夏と冬の体調変化も数値で確認できると思います!



そして9月27日には「スターバックスコーヒー鶴川店」様にて管理栄養士による栄養講座と、(株)ツクイさんによる座ったままできるヨガ講座を行いました。こちらもマルエツさんから続きで御参加頂いた方もおり、にぎやかに開催させて頂きました。スタバのイベントも次回12月を予定しております。今回参加頂いた方も、参加されなかった方も、またのご参加をお待ちしております。スターバックスコーヒー鶴川店さんは夏に店舗を改装されて、今回お借りした店舗入って右のエリアがとても広くなりました。イベントだけでなく、ゆっくりした時間を楽しめる鶴川の憩いの場ですね!次回開催の時もよろしくお祈りいたします。

## みどり山夏祭り

8月17日に行われましたみどり山夏祭りに今年度も出店致しました!  
今年は全体の出店数が少なくなり多くの方に足を運んでいただき大盛況となりました。予想よりもかなり早い時間で完売してしまい、夜に来ていただいたお客様方に食べていただく事が出来ず申し訳ございませんでした。  
来年は反省を生かし例年より多く販売できるようにいたします。



## デイサービス三輪バザーのお知らせ

11月24日(日)にバザーを開催するにあたり商品を募集しております。連絡を頂ければご自宅まで無料で回収に伺いますのでご協力の程宜しくお願い致します。  
(回収は三輪町、三輪緑山に限ります。)  
~商品に関してのお願い~  
○新品同様又は未使用の物に限ります。  
○大きい物や衣類は回収していません。  
○締め切り日は11月15日とさせていただきます  
詳しくは下記担当までご連絡下さい。  
電話044-980-3939担当 相田 重田

タオルや手作品は  
大歓迎です♡

## ソーラン隊活動報告

今年度も新入職員によるソーラン隊を、9月7日(土)上三輪、下三輪の敬老会と、3年に1度の上三輪例大祭にて披露させていただきました。

