

超簡単！寒い日にピッタリ

中華風コーンスープ

材料 (2～3人分)

- コーンクリーム缶 ……1缶(180g)
- 水 ……250cc
- 中華スープの素 ……大さじ1/2
- 片栗粉* ……小さじ2
- 水* ……小さじ4
- 卵 ……1個
- 塩・コショウ ……少々
- 小ねぎ ……少々



つくりかた

- 【片栗粉】と【水】(*の材料)を混ぜて、水溶き片栗粉を作っておく。
- 鍋に、【コーンクリーム缶】【水】【中華スープの素】を入れ、混ぜながら火にかける。
- 煮立ったら、【①の水溶き片栗粉】を入れてとろみをつける。
- さらに、よく溶いた【卵】を細く落とし入れ混ぜる。
- 【塩・コショウ】で味を調える。
- 小口切りにした【小ねぎ】を飾りできあがり。

片栗粉でとろみをつけるコツ

- ※片栗粉は沈殿しやすいので、鍋に入れる直前にもしっかりと混ぜてから入れましょう。
- ※水溶き片栗粉を入れる時は、かき混ぜながら入れましょう。汁全体に片栗粉が行きわたらないまま固まってしまうとダマの原因になります。
- ※とろみがついた後も1分以上加熱することで、冷めた時にとろみがゆるくなることを防ぎます。

福岡県済生会飯塚嘉穂病院について

理念

私たちは、地域の皆様の健康を守るため、医療連携に努め、地域に密着した信頼される病院作りを目指します。

基本方針

- 地域の医療介護ニーズに応える救急医療、専門医療、在宅医療を充実します。
- 患者さんの権利を尊重した良質で安全な医療を提供します。
- 地域住民の健康を守る無料低額診療事業を推進します。
- 健全経営に努め、職員がやりがいの持てる職場を作ります。

□受診のご案内

受付時間 月～金 8時30分～11時
 休診日 土曜日、日曜日、祝日、年末年始
 ※「外来診療担当医表」は、別途配付しています。

□無料低額診療のご案内

無料低額診療事業とは、経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、無料または低額な料金で診療を行う事業です。対象となる方は、経済的な理由で医療費が払えない方です。申請の手続きの際は、医療ソーシャルワーカーがご家族のこと、生活のこと等を伺わせていただき、申請書の提出が必要となります。詳しくは当院の地域医療連携室までお尋ねください。



コメントへの対応はできませんので、お問合せ等は病院ホームページのお問合せフォームやお電話をお願いします。

〒820-0076 福岡県飯塚市太郎丸265番地 TEL 0948-22-3740(代表) FAX 0948-29-1987 <https://iizuka-kaho.jp/>

NADESHIKO SANSAKU

なでしこ散策



今年1年の皆様の健康とご多幸を祈念し、1月17日に当院敷地内でどんど焼きを行いました。

コンテンツ

- ◆ 済生会飯塚嘉穂病院からのいいしらせ
- ◆ 行政からのお知らせ
- ◆ 医療などなど
- ◆ 栄養レシピ「中華風コーンスープ」
- ◆ 筑豊ぶらっと「大分廃寺塔跡」
- ◆ 教えてドクター「高齢者のフレイル(虚弱)・サルコペニア(加齢性筋肉減弱減少)と嚥下障害」



高齢者のフレイル(虚弱)・サルコペニア(加齢性筋肉減弱減少)と嚥下障害

副院長
リハビリテーション科主任部長 三石 敬之
リハビリテーションセンター長

1 フレイル・サルコペニアとは

年齢を重ねると徐々に筋肉量の減少や体力の低下が生じます。これらは、フレイル(虚弱)・サルコペニア(加齢性筋肉減弱減少)と言われており、日常生活に大きく影響をします。フレイル・サルコペニアは、運動不足や栄養不足が原因で加速することがあります。

2 嚥下障害の原因となるサルコペニア

嚥下障害とは、食べ物や飲み物を飲み込む際の困難さのことです。フレイルやサルコペニアは、筋肉が年齢と共に自然に減少する現象ですが、筋肉量の低下は、嚥下に関わる筋肉にも影響を及ぼし、嚥下障害の原因となります。



3 嚥下障害の問題点は肺炎と栄養障害

嚥下障害になると、食べ物が気管に入り込む「誤嚥」と呼ばれる現象が起きることがあり、肺炎を引き起こす原因になり得ます。また、嚥下障害は食事の量の減少につながりやすく、低栄養となりやすくなります。これは、フレイル・サルコペニアをさらに悪化させます。

4 嚥下障害対策

サルコペニアやフレイルによる嚥下障害の予防や改善には、適切な運動と栄養の摂取が効果的です、早期に対処することで、日常生活の質の低下を防ぎ、より健康的な生活を送ることが可能です。

また、嚥下に問題を感じた場合は、専門の医療機関に相談することが重要です。



飯塚嘉穂病院からのお知らせ

いいしらせ

皆さん、もうマイナンバーカードは取得されましたか？

マイナンバーカードは健康保険証としても利用ができることをご存じだと思いますが、それ以外に、ご本人の同意の上で過去の診療記録や特定健診情報を医療機関で参照することができるようになり、よりよい医療を受けられることがメリットとして挙げられます。

また、災害時に怪我をするなど、ご本人が同意の意思を示せない場合は特例的に医療機関が診療記録を参照できるようになっています。

将来的には、院外処方箋の代わりにマイナンバーカードを薬局に提示することでお薬が受け取れるようになり、ますます便利になっていきます。

マイナンバーカードの持ち歩きに不安があり、健康保険証として使用することに気が進まない方もいらっしゃると思いますが、カードそのものには個人の大切な情報は記録されておらず、悪用しにくいようになっています。病院はその大切な情報を参照する立場ですが、行政も含めそれぞれに細かく参照権限が定められており、必要な情報しか参照できないようになっています。どうぞ安心して活用していただければと思います。



市民医療講座で、三石副院長が認知症について講演



講演する三石副院長

令和6年1月13日（土）、飯塚医師会館・講堂で市民医療講座が開催され、当院の三石敬之副院長が「ようこそ認知症の世界へ」と題し講演を行いました。この講座は、地元の西日本新聞社が、地域貢献活動の一環として行っているもので、35名の市民が参加しました。

三石医師は、「認知症は誰でもなりうる、認知症患者さんは新しい世界で努力しながら生きている、患者さんから見える世界を理解して接することが大切」と強調。また、認知症の理解を深めるクイズ形式の講演に参加者は興味津々、「認知症に対する考え方が変わった。否定してはいけない、やさしくできる気がする。」という意見もでました。

講演の最後に「誰一人取り残してはいけない、一緒に生きていくというソーシャルインクルージョンの理念が済生会の目指す姿」と話され、講演終了後は参加者からの質問に丁寧に答えていました。認知症が身近にある中で、一人ひとりが理解を深め、接していくことの大切さを感じました。

行政からのお知らせ

飯塚市

SaluDi (サルディ)

血圧や体重、歩数などの日々のバイタルを記録し、食事内容・摂取エネルギー量、薬の服用情報までさまざまな情報を記録できる、「沢井製薬」が開発したアプリです。



アプリを入れて 私の元気をチェック!

ANA Pocket

ANA Pocket (エーエヌエーポケット)

日常生活で「徒歩」「自転車」「自動車」「電車」等で移動するだけでポイントが貯まり、特典などに交換できる、「ANA X」が運用するアプリです。



飯塚市では、市民の皆様、市内働く皆様が健康で、笑顔で暮らせるまちづくりを目指し、上記のアプリを使った実証事業を実施中です。ぜひご参加ください!

実証事業期間: R5年12月1日~R6年3月31日

問合せ先: 飯塚市役所経済部経済政策推進室雇用促進担当
☎0948-22-5500 (内線1455)

本事業の詳細は飯塚市HPへ▶▶▶▶



嘉麻市

日本人の苦手なこと
ゆるりと時間をきにしないこと
嘉麻の森の中
ヒュッゲ基地で
のんびり遊ぶ

嘉麻 ヒュッゲ体験



「Hygge(ヒュッゲ)」とは?
デンマーク語で「豊かな時間の
過ごし方や暮らし方、心の持ち
方、心地よい時間と空間
や、その体験を通して得ら
れる幸福感」という
意味があり、幸福を
感じる秘訣なんだ
そうです。

体験料金 4,800円/1人
所要時間 約2時間
催行人数 4人以上
体験内容
・オリジナルコーヒー
・焼きマシュマロ
・薪割り
・火おこし等

注意事項
※お手洗いが無いので、
お済ませの上ご集合ください
※未就学児の参加は無料です。

詳細、お申し込みは
こちらから



お問い合わせ (社)嘉麻市観光まちづくり協会
TEL 0948-43-3680

桂川町

【令和5年度王塚裝飾古墳館企画展】

昭和 平成 展

けいせん町の写真となつかしい「物」で振り返る

2023 12.5火 2024 3.3日
王塚裝飾古墳館

〒820-0603 福岡県嘉穂郡桂川町大字寿命376番地
TEL0948-65-2900 FAX0948-65-3313

入場無料 常設展示室の見学は有料です。

開館時間: 午前9時~午後4時30分まで
休館日: 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合はその翌日)
年末年始12月29日~1月3日

王塚古墳

資料提供 桂川町歴史民俗博物館

ホームページ Instagram

ヒーローおもちゃ・レコード・家庭用ゲーム機なども多数展示

医療などなど

病院にある一番背の高いものは何でしょう?

(答えは最後のページの下に書いています)



飯塚市ホームページ「大分廃寺塔跡」へのリンク



大分廃寺塔跡

大分廃寺塔跡は、住宅や田んぼなどがある道沿いにあり、道が狭いため、訪れる際は車の往来などの邪魔にならないようご注意ください。

飯塚市のホームページには、大分廃寺塔の当時のイメージ画像が掲載されていたので、興味のある方はご覧ください。

飯塚市大分に、8世紀初めに建てられた古代寺院の跡が残っています。当時は、「塔・金堂・講堂」などの伽藍を備えた寺院であったようですが、現在では、塔の跡だけが残っています。この塔跡は、昭和16年12月13日に国指定史跡に指定されています。

塔を支えていた礎石が残っており、塔の中心を支えて心礎に残っている柱の穴の大きさを、約30メートル前後の塔が建っていたようです。

また、この塔の屋根に使われていた瓦は新羅系瓦と呼ばれる華麗な瓦だったとこのことで、この地が大宰府から豊前への官道の中継地点として交流が盛んだったようです。

大分廃寺塔跡

筑豊 ぶらぶらと

広報誌制作スタッフが、筑豊の珍しいものや名所などを紹介します。