

テーマ 「転倒予防について」

■ 日 時 平成28年7月27日(水) 18:00～19:00
 ■ 場 所 浜田医療センター 2階総合研修センター
 ■ 講 師 リハビリテーション科 河野 明彦 理学療法士長

転倒の原因は、主に生活環境や筋力低下などがあげられます。転倒によって活動量が減少し、運動機能だけでなく精神的な活動が低下するなどの悪循環が生じます。転倒を予防するためのポイントをお伝えします。

テーマ 「慢性腎不全とは—21世紀に出現した新たな国民病」

■ 日 時 平成28年8月17日(水) 18:00～19:00
 ■ 場 所 浜田医療センター 2階総合研修センター
 ■ 講 師 腎臓内科 花田 昌也 腎臓内科医師

慢性腎臓病(CKD)患者は透析などの末梢腎不全だけでなく、脳卒中や心筋梗塞などのリスクとなることが知られており、昨今注目されています。病気から「自分」を守るコツをお伝えします。

テーマ 「子宮がん・卵巣がんの検査と治療」

■ 日 時 平成28年9月21日(水) 18:00～19:00
 ■ 場 所 浜田医療センター 2階総合研修センター
 ■ 講 師 産婦人科 矢壁 和之 産婦人科医師

がんは増殖することで臓器を侵していく病気です。子宮がん・卵巣がんを、いつからどのような検査を受ければ早期発見できるか、また、がんが見つかった後の治療法をお話しします。

栄養特別食メニュー ——— 栄養管理室

入院されている皆様の食事サービス向上のため、特別メニューとして趣向を凝らした御料理をご用意させていただいております。皆様に満足していただけるよう、和食と洋食を揃えました。

御料理の内容は、旬の食材や地元の特産品を使用し、季節感の味わえる内容に仕上げております。御品書きには、使用している食材の栄養成分についてや、それぞれの料理に込めた思いを添えさせていただいております。季節ごとにメニューを更新し、旬の食材をはじめ、注目を集めている食材や調理法を取り入れていきたいと思っております。ぜひ一度お試しください。

特別メニューは

● 実施日 夕食 曜日ごとに病棟交代
 月3北 火3南 水4北 木4南 金5北 土5南
 日 緩和

● 対 象 並菜の患者さん
 ※先着5名様まで(アレルギー等の対応はできません)

● 料 金 別途1,000円(税込み)いただきます。

※和食メニュー、洋食メニューどちらかお好きな方を選択してください。
 ※主治医の許可が必要なためお断りする場合がありますのでご了承ください。

和食



● 鯛の生姜焼き ● ローストビーフ ● 夏野菜のゼリー寄せ
 ● 角寿司 ● 冷やしうめ汁 ● 白桃タルト

洋食



● 鯛のタンドリー風 ● ローストビーフ ● 夏野菜のゼリー寄せ
 ● ジェノベーゼパスタ 〜グラノーラパン添え〜
 ● コンポータージュース ● 白桃タルト



健康レシピ

もずくと胡瓜の酢の物

もずくは他の海藻(も)に付いて成長することから『もずく』と呼ばれるようになりました。もずくのヌメリには食後の血糖値やコレステロール値を下げる働き、腸内細菌を整える働きなどがあり、とても優れた食材と言えます。今回はこれらの作用がさらに高まる『酢』を使って仕上げる一品をご紹介します。



「もずくと胡瓜の酢の物」の作り方

□材料(4人分)

★もずく	200g	★食塩	0.2g
★胡瓜	60g	★酢	20g
★みょうが	10g	★砂糖	10g
		★醤油	10g

1人前

19kcal

- ①もずくを食べやすい長さに切る。
- ②胡瓜は薄い輪切りにし、塩を軽く振ってしんなりさせ、水気を絞る。
- ③酢・醤油・砂糖を混ぜ合わせ、もずく、胡瓜と和える。
- ④器に盛り付け、細く切ったみょうがを飾り完成。