



あなが 杏だより

2024年 10月号

医療法人社団 杏順会
越川病院
越川病院訪問看護ステーション
ケアプランセンター杉並

病院理念

地域医療への貢献と緩和医療の積極的提供
～患者様中心のより良い医療の提供を～

病院基本方針

- 1.患者様に対し気配りをもって対応し権利を尊重します
- 2.安心・安全の医療を提供します
- 3.根拠に基づいた医療を提供します
- 4.他職種・多施設と連携し地域医療に貢献します
- 5.より良い緩和ケアを提供するため、日々努力します

夏祭り ・ そば会

病棟のイベントで7月に夏祭り、9月にそば会を開催しました。夏祭りでは、手作りのお神輿でお部屋を回り、お面やかき氷を楽しんでいただきました。そば会は、そば職人の方に来ていただき、談話室で手打ちそばを作っていただきました。患者様だけでなく、職員もおいしくいただきました。（文：イベント委員会）



キノコとカボチャの クリーム煮

秋が深まり湿度が低下すると、風邪やインフルエンザなどのウイルスが体に侵入しやすくなります。感染症予防のために、免疫力を高める作用があるビタミンD、ビタミンEやβ-グルカンを含む野菜を積極的に摂ることが大切です。

免疫カアップが期待できるレシピをご紹介します。

【材料(2人分)】

・カボチャ	150g (1/4個分)
・シメジ	160g (1パック分)
・ベーコン	3枚(ロングタイプ)
・サラダ油	大さじ1
・薄力粉	大さじ2
・牛乳	400cc
・コンソメ	小さじ1
・塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①カボチャは種とわたを取り、さいの目切りにする。耐熱ボウルに入れラップをかけて600W 3分(500W 3分40秒)レンジで加熱する。
- ②シメジは石突きを取り小房に分け、半分に切る。ベーコンは細切りにする。
- ③鍋にサラダ油をひき中火で熱し、シメジ・ベーコンを入れる。シメジがしんなりするまで炒め、カボチャを加え炒める。
- ④③の火を止め薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで加熱しながら混ぜ、その後牛乳を加えて混ぜながらとろみをつけていく。
- ⑤味をみて塩・こしょう、コンソメで味を調え、器に盛りつける。

カボチャは水に溶けにくく油と相性が良いので、様々な料理に使用することができます。また、カボチャに含まれるβ-カロテンやビタミンEは油と一緒に摂取することで吸収率が上がると言われています。

さらに、β-カロテンやビタミンEには強い抗酸化作用があり、細胞の修復や活性酸素を抑制することが期待できます。

シメジは秋が旬の食材で免疫力を高める作用が期待されています。また、不溶性食物繊維は腸を刺激して便秘を解消し、発がん性物質やアレルギー性の物質を体外に排出する効果もあります。

しかし、沢山食べてしまうとお腹が張ってしまったり、下痢を起こす場合がある為、1日摂取量は100gを目安にしましょう。(文:栄養科)



自販機が変わります

病棟内2階と4階に設置された自動販売機が新しくなりました！ 4階の自販機は災害対応で、コーク・オンアプリ、IC決済に対応し、利便性が向上しました。2階の自販機は現金での購入が可能です。また、以前から要望の多かった軟水とコカ・コーラもご用意しました。何かご要望がありましたら、ぜひお知らせください。(文:総務課)

越川病院のご案内



・医療法人社団 杏順会 越川病院

〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-4-5

Te l 03-3394-1010 (9:00~18:00)

Fax 03-3395-3225

・越川病院訪問看護ステーション (9:00~17:00)

・ケアプランセンター杉並 (9:00~17:30)

〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-5-27 あやめ薬局 2階

Te l 03-3301-7700 (訪問看護)

Te l 03-3395-5086 (ケアプランセンター杉並)

(スタッフ外出中で留守番電話の場合があります)

Fax 03-3301-7732 (訪問看護・ケアプランセンター杉並共通)

Web <http://www.koshiyama-hosp.or.jp>