

毎日の食事で冷え性対策をしませんか

①調理法で温まりましょう

生ものや冷たいものを食べ過ぎないで、食材はできるだけ加熱調理したものを食べましょう。

②毎日の食事の中で体を温める食べものを食べましょう

おすすめ野菜：しょうが・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ



③食習慣を見直しましょう

(朝食) ・朝食を食べましょう

(食べないと胃腸が動かず寝覚めが悪くなり体温が上がりません)

・たくさん食べる必要はありませんので、温かいものを口にしましょう

(おすすめ：野菜スープ・味噌汁)

(夕食) ・夕食は早めに食べて、夜は胃腸を休ませてあげましょう

(冷え症は胃腸の働きと深い関係があります)

+ INFORMATION

「糖尿病教室」のお知らせ

●～カンパセーションマップを使って～「インスリン注射」

1月13日(水) 14時30分～15時30分

講師：薬剤師 小菅

●糖尿病と検査

1月20日(水) 14時30分～15時00分

講師：臨床検査技師 吉田

●糖尿病の運動 ～座って運動 あなたもいきいき元気～

1月20日(水) 15時00分～15時30分

講師：理学療法士 内田

●CKDと薬について知ろう

1月27日(水) 14時30分～15時00分

講師：薬剤師 武田

●糖尿病から目を守る(糖尿病眼手帳プレゼントつき)

1月27日(水) 15時00分～15時30分

講師：視能訓練士 中山

[お申し込み・お問い合わせ先]

内科外来受付 TEL 053-401-1111(代表)

「赤十字講習会」のお知らせ

●健康生活支援講習支援員養成講習

高齢の家族や地域の人々に対するこころと身体のケアについて学びます。

2月12日(金)・19日(金)・26日(金)

9時30分～14時30分

締め切り 1月28日(木)

●健康生活支援講習短期講習

認知症高齢者への理解・リラクゼーション・癒しのハンドケア

3月4日(金) 13時30分～16時00分

締め切り 2月19日(金)

●災害時高齢者生活支援講習

被災した高齢者の避難所生活を支援するための知識や技術を学びます。

2月9日(火) 14時00分～16時00分

締め切り 1月25日(月)

[お申し込み・お問い合わせ先]

総務課社会係 池ヶ谷 TEL 053-401-1111(代表)



〒434-8533 静岡県浜松市浜北区小林1088-1 TEL: 053-401-1111

http://www.hamamatsu.jrc.or.jp

浜松赤十字病院

検索

浜松日赤ニュース

浜松赤十字病院広報紙

変わらぬ「博愛の精神」と住民に信頼される「地域医療」をめざして

Vol.341

2016年 1月号

恭賀新年

院長 奥田康一

明けましておめでとうございます。浜松日赤ニュースをご覧の皆様が穏やかな年の初めを迎えられていることとお喜び申し上げます。

昨年後半には当地にとってめでたい話題が続きました。ラグビーワールドカップで大活躍した日本代表チームのフルバック五郎丸歩選手は磐田の企業チーム所属で、今回のワールドカップのベストフイフティーンに選ばれました。プレースキック前の独特なルーティン動作が人気を呼び、日本のラグビー人気を掘り起こし大いに盛り上げました。同じくサッカーのジュビロ磐田もJ2最終戦で後半ロスタイムに劇的なゴールで勝利しJ1復帰を手にしました。また、昨年ノーベル物理学賞を受賞した梶田隆章氏はスーパーカーミオカンデにおいて長年研究を続けられ、ニュートリノが質量を持つことを証明されました。この研究施設の目とも言われる光子倍増管を提供したのが世界的電子部品製造業の地元企業でした。2002年にも小柴昌俊氏が自然に発生したニュートリノを観測しノーベル物理学賞を受賞されましたが、やはりこの企業が提供した光子倍増管を有する前身のカメラカンデでの研究成果でした。さらには、ゆるキャラグランプリ2015で地元の「出世大名家康君」が一昨年の雪辱を晴らして見事グランプリに選ばれました。いずれもチャレンジ精神を大切に「やらまいか精神」を発揮しての栄冠といえるのではないのでしょうか。

浜松赤十字病院は、地元の皆様の健康維持増進へのさらなる貢献を目指して日々チャレンジしてまいります。

本年もどうぞ応援よろしく申し上げます。



浜名湖から見た日の出