

# ほほえみ



2020.5.7 発行

特定医療法人 録三会

美濃加茂市 太田町 2825

太田病院	Tel 0574-26-1251
クリニック	Tel 0574-26-2220
中部台ケアセンター	Tel 0574-23-1155
更紗	Tel 0574-23-1011
ディサービス和	Tel 0574-24-0753

第 124 号

新型コロナウイルス感染に注意する時です。  
外へ出られない人は室内のリハビリで筋力UPを！

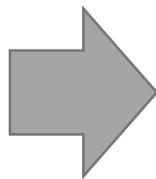
## ◆イスに座ってできるスクワット おしり&太ももを鍛えよう♪

①イスに腰掛け（支えの必要な方は机に手をつけて）、足を腰の幅に開く。

※かかととはしっかりと床につけましょう。

②上半身を少し前に傾けて、視線は前方に向ける。

③つま先に体重を乗せて、太ももに力を入れる。



④おしりを締めるように、しっかりと立つ。



無理のない範囲で

①～④を5～10回程度

繰り返しましょう！

## 【イスに座ってできるスクワットのポイント】

- ・動作は全てゆっくり行うこと
- ・動作の最中は呼吸を止めないようにすること
- ・座った時、膝の角度が90°になるように座りましょう
- ・太ももの前と後ろ、お尻の筋力を意識しながら行うこと

## ◆簡単！つま先立ち

ふくらはぎの筋肉を鍛えよう♪

- ①肩幅に足を開く。
- ②つま先立ちをし、繰り返す。  
※壁や、机などを支えにしてもOKです。  
(あまりもたれすぎないように注意)



【ワンポイント】足の親指に体重を乗せましょう！

良い例○



悪い例×



## ～カルシウムたっぷり!!簡単料理 魚肉ソーセージ巻き～

### 【材料 2人分(4個分)】

- ・魚肉ソーセージ 2本
- ・春巻きの皮 4枚
- ・とろけるチーズスライス 2枚
- ・大葉 4枚
- ・水溶き小麦粉 適量
- ・油 適量

ケチャップとマヨネーズを  
混ぜてオーロラソースにして  
付けて食べるのもおすすめ♡

### 【作り方】

- ①魚肉ソーセージを半分に切る。
- ②とろけるチーズスライスを半分に切る
- ③春巻きの皮に大葉、チーズ、  
魚肉ソーセージをのせ巻いていく。  
巻き終わりに水溶き小麦粉を糊付けする。
- ④フライパンに1cmほどの油をひき、  
巻き終わりを下にして焼き始める。  
転がしながら全体に焼き色が付くまで焼く。



# 新しい仲間が増えました



～よろしくお祈いします～

<p><b>看護師 世永 ひかり</b> 初心にかえり日々成長できるように頑張ります。趣味はバイクで景色の良い場所やおいしいものを求めて出かけることです。</p>	<p><b>看護師 寺澤 礼奈</b> 趣味は海外旅行に行くことです。色んな国の文化や人とのふれあいが楽しみです。よろしくお祈いします。</p>
<p><b>看護師 加藤 洋子</b> 笑顔で患者様と接し信頼関係を築き、よりよい看護が出来るように頑張っていきたいと思ひます。</p>	<p><b>看護師 金子 由季</b> 結婚を機に美濃加茂市に引っ越してきました。寄り添った看護ができるように頑張ります。</p>
<p><b>看護師 大高 亜矢子</b> 勉強し知識を増やし、安全で安心して頂ける看護を目指して頑張っていきたいです。</p>	<p><b>看護師 橋本 純子</b> 日々新しい知識や記述を学び、患者様・ご家族様に寄り添う看護を目指して頑張ります。</p>
<p>つるかめ訪問看護ステーション <b>看護師 中井 里美</b> 以前は地域包括ケアシステムの中での看護の仕事をしておりました。その経験を活かし、寄り添った看護を心がけて参りたいと思ひています。</p>	<p><b>准看護師 生駒 優季</b> 先輩方の姿から沢山学ばせて頂き、患者様の心に寄り添える看護を目指して頑張っていきます。よろしくお祈いします。</p>
<p><b>看護助手 河合 美智代</b> 思いやりの気持ちを忘れず少しでもお役に立てるよう頑張ります。よろしくお祈いします。</p>	<p><b>看護助手 ロバンテ ジャン</b> 患者様のお手伝いをしたり、今まで勉強したことを活かしたいです。一生懸命頑張ります。</p>
<p><b>外来クラーク 脇田 真帆</b> 毎日学ぶことが多いため大変ではありますが、笑顔で頑張りたいと思ひます。</p>	<p><b>外来クラーク 足立 佳乃</b> 患者様を第一に考え、一生懸命頑張ります。好きなスポーツは卓球と弓道です。</p>
<p><b>リハビリテーション科 阿部 友香理</b> 少し人見知りなところがありますが、明るく元気に頑張ります。</p>	<p><b>リハビリテーション科 青山 美紀</b> 一人ひとりに寄り添ったリハビリテーションを心掛けていきたいと思ひます。</p>
<p><b>栄養科 国枝 里佳子</b> 管理栄養士としても 1 年目なのです。日々勉強・努力して元気いっぱい頑張ります。</p>	<p><b>栄養科 西尾 早奈恵</b> 大学で学んだことを踏まえ食事面から少しでも患者様の助けになれるように頑張ります。</p>
<p><b>経営企画部 渡邊 奈櫻香</b> 患者様に対して寄り添える様なスタッフを目指して頑張っていきたいと思ひます。</p>	<p><b>経営企画部 伊藤 汐里</b> 1 日でも早く仕事を覚え、即戦力になれるように努力していきます。</p>
<p><b>経営企画部 葉山 愛弓</b> 1 日でも早く会社の役に立てるよう精一杯頑張りたいと思ひます。よろしくお祈いします。</p>	<p><b>経営企画部 山本 真央香</b> 医療事務の経験を活かし、1 日でも早く仕事を覚えられるように頑張ります。</p>

## ◇お願い◇

『風邪症状（咳、痰、鼻水、のどの痛み等）』  
『37.5℃以上の発熱』『強いだるさ（倦怠感）』  
『息苦しさ（呼吸困難）』がある方は、  
「帰国者・接触者相談センター」へ電話して指示を受けてください。



可茂保健所 0574-25-3111

※当院では『新型コロナウイルスのPCR検査』は、行っておりません。  
症状によっては、医師の指示のもと胸部レントゲン撮影又は胸部CT撮影を  
させていただくことがあります。何卒、ご理解のほどお願い申し上げます。

## ☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

- ・西村 正明 医師 5/29（火） 午前診療
- ・佐々木智浩 医師 6/10（水） 午後診療
- ・渡邊 友純 医師 6/11（木） 午後診療

※休診は変更する場合がありますので、受付窓口近くにある掲示板でご確認下さい。

## ★太田メディカルクリニック

### 休日急患診療所当番日のご案内★

\*5月17日（日）・6月21日（日） 受付時間 9:00～16:30



急病などで応急処置を必要とする方を対象としております。  
症状によっては休み明けに改めて医療機関を受診して頂き、  
適切な検査や指示を受ける必要があります。

あとかぎ



感染症予防のためには、手洗いは欠かせません。

作業の前後、帰宅後など、石鹸をよく泡立てて30秒、指先や  
指の間、手首も忘れずにしっかりと丁寧に洗いましょう。

次は令和2年7月6日に発行予定です。

経営企画部