

あいいく Aiiku



Aiiku Snow Festival 2020

今年はNHK「チョコちゃんに叱られる」のメインキャラクター『チョコちゃん』が小児科待合の横に、ロビー横にはアイイク城に乗った「ツムツム」みたいな丸い『ミッキー＆ミニー』が登場してくれました。みんなとても可愛いくて、患者さまの癒しにひと役買ってくれました。

特集

●Aiiku Snow Festival の模様

●リハビリテーション科から…

『冬、家でできる簡単な運動・スロートレーニング』

●栄養科から…

『冬を乗り越える為に 免疫力を高める この一品』

リハビリ広場

こんにちは。リハビリテーション科 理学療法士の若木です。
札幌はこの時期としては、数十年ぶりの積雪となっています。
それでも…路面状況や新型肺炎など、なかなか外出する気持ち
になりにくいかもしれませんね。そこで、お家の中でも簡単に
出来る運動で春に備えて体の準備を始めてみませんか。



1. その場足踏み運動： 1分～3分を1セット

前を向いて姿勢よく立ち、太ももをゆっくりと高く上げて
その場で足踏みをする。
手の指先はしっかり伸ばし、後ろに大きく引くように腕を振る。
※ 膝に痛みがある人などは、椅子に座ってください。



2. ハーフスクワット： 10回を1セット

①両手で椅子につかまります。
②両足を肩幅程度にひらいて、両膝を軽く曲げます。
③背筋を伸ばして、顔は正面に向けたままお尻を突き出
して椅子に腰を掛けるように両膝を曲げます。
※ 膝が前に出すぎる：つま先より前に膝が出ると、膝の負担
が増え痛みの原因になります。
※ 足が内股になる：内股で腰を落とすと膝を痛める原因にな
ります。



3. カーフレイズ(背伸びの運動)：

10回を1セット

①両手で椅子につかまります。
②両足を肩幅程度にひらいて、カカトを軽く浮かせます。
③背伸びをするように、さらにカカトを浮かせます。
※ カカトは床につかないようにゆっくりと繰り返し
行いましょう。

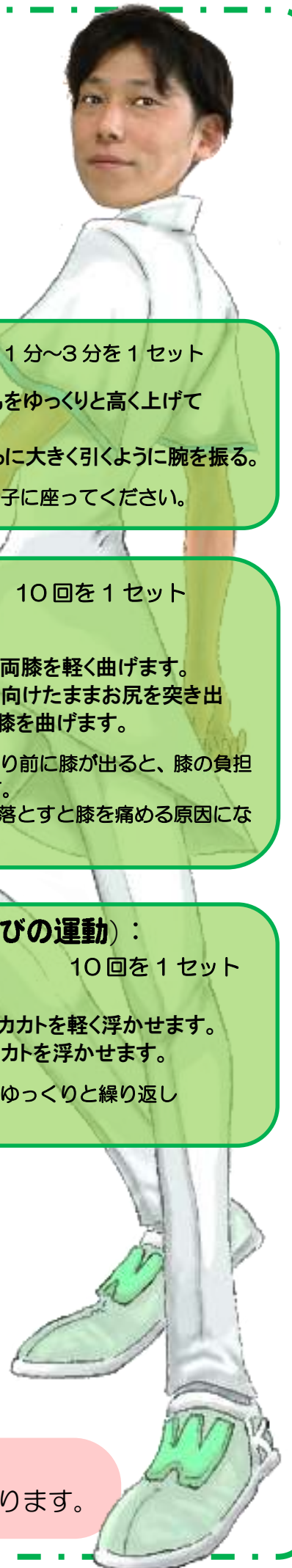
【ポイント】

- 一つの動作をゆっくりと行いましょう。
- 運動中は呼吸を止めないようにしましょう。
- 太もも・ふくらはぎと鍛えている筋肉を意識しながら行いましょう。

【注意】

- 高血圧などの持病がある人は、運動を行う前にまずは医師に相談する。
- 無理はせず、痛みのない範囲で行う。
- 椅子は安定しているものを使用し、平坦で滑らない場所に置いて行う。

無理をしないで2日に1度くらいのペースで行いましょう。
数をかぞえながら行くと自然に呼吸ができ血圧が上がりにくくなります。





季節の変わり目 体調のゆらぎを乗り越えよう！

「疲れがとれない」「体がだるい」など季節の変わり目に体調不良を感じる人は多いですね。これは気温・湿度や気圧など環境の変化を体が察知し、順応しようとする作用によるもの。体の順応スピードよりも環境の変化が大きい場合、自律神経が乱れ、からだを守る免疫系細胞のバランスが崩れてしまうのです。

免疫力が正しく働く状態を保つためには、自律神経を整えることが大切です。規則正しい生活を心がけ、免疫細胞の約70%が集まるといわれている“腸”を整える食事をとることで、季節の変わり目に起こる体調のゆらぎを乗り越えましょう。

●免疫力をあげる生活習慣●

①朝食を食べよう

食事を抜くと、良い排便サイクルをつくれず、腸内環境を悪化させます。

腸内環境改善のため「ビフィズス菌」・「乳酸菌」入り飲料やヨーグルトの摂取がおすすめです。



②適度な運動

快便にはインナーマッスルと呼ばれる腸腰筋（大腸と骨盤の間の筋肉）の働きが必要です。



③よく笑う

笑うと免疫細胞が活性化し、ストレス軽減にもなります。



ヨーグルトの栄養と豆知識

【腸内環境を整える】

ヨーグルトとは、原料である牛乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る発酵食品のひとつです。

三大栄養素であるたんぱく質、脂質、炭水化物に加え、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB群やカリウムなども含まれています。

ヨーグルトは朝、昼、夕どのタイミングでも手軽に摂れ習慣化するのに最適です。また、料理に使うこともできるので、応用範囲も幅広いです。

ヨーグルトの摂取により改善した腸内環境を維持するためにも、毎日とり続けることが重要ですが、糖類を多く含む商品もあるため注意しましょう。



ヨーグルトを使ったおすすめレシピ タンドリーチキン



【材 料】（2人前）

鶏モモ肉2枚、塩少々、サラダ油適量
A；プレーンヨーグルト 100g、おろししょうが・おろしにんにく 各1片、カレー粉 小さじ1、ターメリック・チリパウダー・ガラムマサラ 小さじ1

【作り方】

- 1) 鶏もも肉に軽く切り込みを入れ、一口大に切り、塩をすり込んでおく。
- 2) ボウルに A を入れ、混ぜ合わせる。
- 3) 1)の鶏もも肉に2)をすり込むように全体につけ、冷蔵庫で半日～一晩漬けこむ。
- 4) 冷蔵庫から3)を取り出し、180℃に熱したオーブンで15分ほど焼き、皿に盛りつける。

～栄養成分～（一人分）
エネルギー248kcal たんぱく質 27.5g
脂質 12.6g 炭水化物 4g 食塩 0.3g



栄養科 管理栄養士の高橋です！
これから、栄養についての豆知識など発信していきたいと思います。
よろしくお願いします！



外来診療担当医表

令和2年3月まで

		月	火	水	木	金	土
内科・血液内科	午前	森岡盛	森岡	近藤小笠原	齋藤原田	森岡泉山	小笠原or原田
	午後	交替	齋藤泉山	盛	田中	入江近藤	
消化器内科	午前	岡本細田	岡本中島	宮下後藤	三和後藤	岡本中島	宮下・細田or後藤・中島
	午後	宮下 肝臓外来	後藤	中島 藤田※	細田	宮下	
※藤田:検査・外来予約のみ							
糖尿病内科	午前		中野		中野	中野	中野 第1・3
	午後			中野 16:00まで			
外科	午前	山口	山口or中山※	中山	山口or中山※	中山	山口or中山
	午後	中山	手術	山口	手術	手術	
※受付時間(火・木)は10:30まで							
整形外科	午前	宮腰	高橋	筧場	筧場	宮腰 第4:岩崎	高橋or筧場
	午後	高橋 15:00~	高橋 15:00~	筧場・長濱 15:00~	筧場 16:30まで		
※長濱:脊椎専門外来 第2・4							
小児科	午前	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
	午後	佐々木	佐々木	ワクチン専門 (佐々木)	佐々木	佐々木	
※小児科(月火木金)13時~14時(水)午後は慢性外来・ワクチン専門外来です。							
乳腺外科				小西 13:00~ 16:30まで			乳腺出張 専門医 第1・3 午前のみ
循環器内科	午前のみ			五十嵐			

土曜日の診察医師はホームページまたはお電話にてご確認ください。

4月からは一部の担当医師が変更になります。



医療法人菊郷会 愛育病院

〒064-0804 札幌市中央区南4条西25丁目2-1

☎011-563-2211 (FAX)011-522-1691

<https://www.aiiku-hp.or.jp/>



内科、血液内科、消化器内科、糖尿病内科
循環器内科、外科、乳腺外科、整形外科
リハビリテーション科、小児科、
麻酔科(齋藤友久医師)

病院理念

私たちは愛育病院が地域の皆様に
心から愛され、信頼される
病院となることを目指します

あいいく さっぽろ

検索



関連病院案内



札幌センチュリー病院 150床

白石区菊水元町5条3丁目5-1

☎011-871-1121

内科・消化器内科・外科・乳腺外科・人工透析外科・泌尿器科・循環器内科・整形外科・麻酔科・人工透析センター・乳腺センター・内視鏡センター・肝胆膵消化器病センター(外来透析無料送迎あり)・人間ドック(日帰り)



石橋胃腸病院 106床

白石区川下3条4丁目2-1

☎011-872-5811

内科・消化器内科・人工透析内科・循環器内科・人工透析室(外来透析無料送迎あり)人間ドック(日帰り)



富丘腎クリニック

手稲区富丘1条4丁目5-33

☎011-686-5005

外来透析専門・無料送迎有り