松阪市民病院
鈴の音だより

2018年　10月号

http://www.city.matsusaka.mie.jp/site/hosannai

栄養管理室
☆行事食のご紹介☆

当院では、調理師と管理栄養士がペアになり、毎月の行事食を考案しています。今回の担当は、調理師　土井　美智子と管理栄養士　谷口　芙美です。

【かぼちゃメープルプリン】

【材料】小カップ　４個分

南瓜（皮を取ったもの）	70g
牛乳	170cc
生クリーム	20g
メープルシロップ	20g
板ゼラチン	2.5g
＜紫芋クリーム＞	
紫芋	40ｇ
生クリーム	5ｇ
バター（溶かす）	5ｇ
メープルシロップ	5ｇ
＜飾り＞	
南瓜	少々
ミントの葉	少々

【作り方】

① 板ゼラチンは水でふやかし、湯煎で溶かしておく。
② 皮を取った南瓜をやわらかくなるまで煮る。
③ ②と牛乳をミキサーにかける。
④ 鍋に③、生クリーム、メープルシロップを入れて火にかける。
⑤ 鍋のまわりがふつふつしてきたら火を止め、①のゼラチンを加えて混ぜ合わせる。
⑥ カップに４等分し、冷蔵庫で冷やし固める。
⑦ 紫芋は皮をむき、煮てから裏ごしをする。
⑧ ⑦、生クリーム、溶かしバター、メープルシロップを混ぜ合わせて紫芋クリームを作る。
⑨ 飾り用の南瓜は小さく切り、茹でておく。
⑩ ⑥に⑧の紫芋クリームを絞り、⑨、ミントの葉を飾って完成。

暮らしの中に運動習慣を取り入れよう！

リハビリテーション室

今回は高齢者の方でも簡単にできる**ペットボトルを使った肩の体操**について紹介していきます。

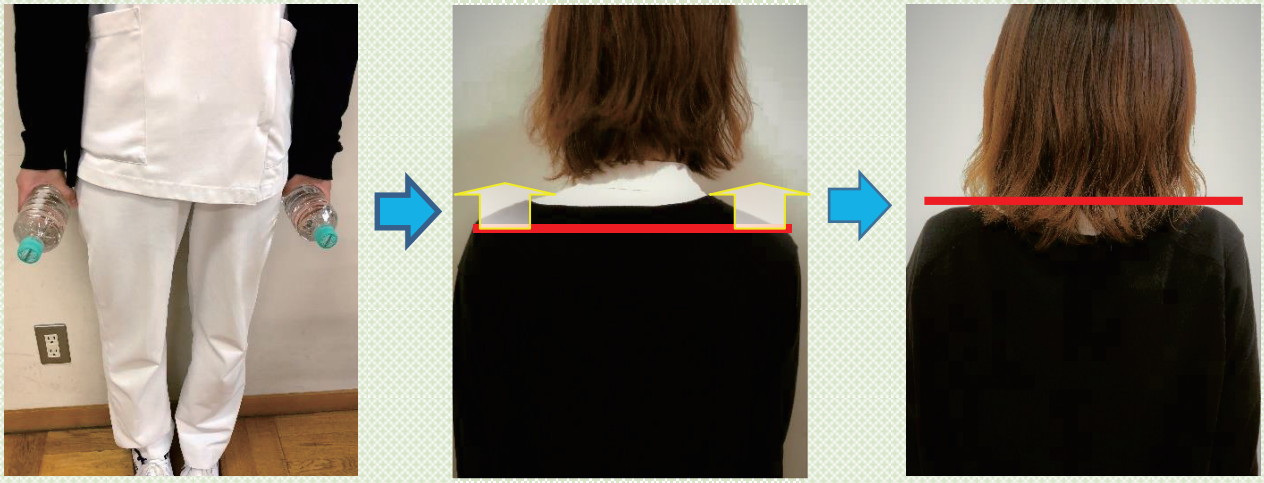
ペットボトルは鉄アレイや、ダンベルとは違い、簡単に用意できます。身近にあるペットボトルを活用し、日々の生活の中に運動を取り入れましょう。

❣まずは、水を入れたペットボトルを
2本用意してください。

＊右の写真は 500ml のペットボトルです。水を目いっぱい入れた状態で、およそ１本 500ｇ程度の重さです。

＊肩すくめの運動＊

肩すくめの運動は首の付け根の筋肉や、肩回りの筋肉を大きく動かすことで、首こりや肩こり予防に効果的です。両手にペットボトルを持って両肩を一緒にすくめましょう。



【運動の注意点】

・胸を張って、背筋を伸ばしましょう。
・肩に痛みがある場合は中止してください。
・息は止めずに、楽な呼吸を心がけましょう。

【運動の目安】

・10 回×3 セット
（肩を上にすくめ、下にさげて 1 回です。）
＊体格や、筋肉量には個人差がありますので運動回数、ペットボトルの水の量は調整して下さい。

より健康的な生活を送るために、無理のない範囲で運動を行いましょう

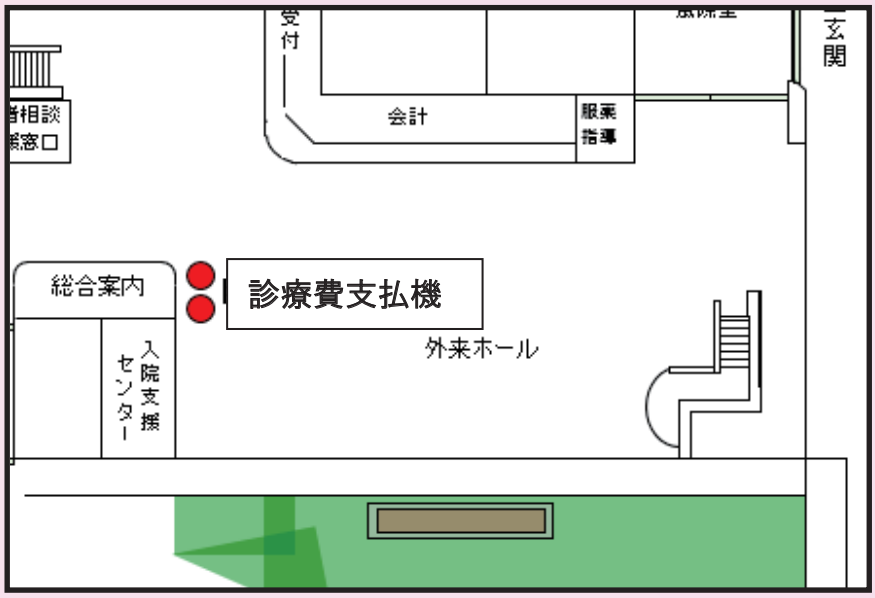
診療費支払機を導入致します　　医事課

平成 29 年度末、松阪精工株式会社様より 1 千万円のご寄付をいただき、市民病院での利便性の向上を図るため診療費支払機 2 台を導入し、平成 30 年 10 月中旬より稼働いたします。

診察終了後の会計待ち時間の短縮を図り、時間外（土日祭日含）におけるクレジットでの会計を行う等、患者さんへのサービス向上を目的としております。

設置場所は総合案内横（外来ホール側）に 2 台設置いたします。時間外（土日祭日含）時は 1 台のみの稼働となります。

ご利用できる時間帯は、毎日 7:00～20:00 まで稼働し、平日の 8:30～16:30 までは現金とクレジットカードでの取り扱いをいたします。それ以外の時間帯はクレジットカードのみの取扱いとなります。



（時間外（土日祭日含）の現金は窓口で取扱いいたします）

今まで土日退院などで現金のみしか取扱いできず、皆様にご不便をお掛けしておりましたが、診療費支払機の導入によりカードでのお支払いが可能となります。

稼働後、運用内容について精査し、また患者さんのご要望等にお応えすべく改善を図ってまいります。

診療費支払機での取り扱いが不安な方は、窓口での支払いも可能ですので、ご遠慮なく会計窓口へお申出下さい。

氏郷まつりで相可高等学校調理クラブとのコラボ弁当「いちょう」を販売します！　　栄養管理室

昨年の氏郷まつり、夏の祇園まつりにつづいて今年の氏郷まつりでも、相可高等学校・調理クラブとコラボして、お弁当を販売致します。

旬の食材を用いて 11 月に当院の患者様の昼食に提供する秋のお弁当をお祭り用にアレンジして調理クラブの皆さんに作ってもらいます。

♪秋の味覚をたくさん感じて頂ける
内容となっております。

日時：11 月 3 日（土）　11 時 30 分～
場所：松阪市平生町商店街ゆめの樹通り
限定 200 食　1 食 800 円（税込）

今年の祇園まつりの様子

外来診療医師担当表

平成30年10月1日現在

科名			月	火	水	木	金
内科	一般内科(新患)		古橋	三重大 三輪	三重大 藤原	中村憲	三重大 蜂矢
	一般内科(再来)		中村祐				
	糖尿病科				三重大 西濱		
	特殊外来(午後)				血液　三重大 山口		
	※変更がある場合がありますのでご確認ください。						
消化器・内視鏡治療センター	一般外科（新患）		小倉	谷口	下村	松井	春木
	一般外科（再来）		春木	松井	谷口	下村	小倉
	午　後			谷口			正見
	消化器内科	新患	大岩	田中	小坂	西川	中村佳
		再来	中村佳	大岩	大岩	大岩	
		再来	田中	西川		黒田	
呼吸器センター	呼吸器内科	1診(新患)	新患 三重大学医師	新患 伊藤	新患 三重大学医師	新患 西井	新患 三重大学医師
		2診	畑地	畑地 2,16,30日		畑地	畑地
		4診(再来)	西井	鈴木	伊藤	伊藤	
		5診					新患補助 坂口直
	呼吸器外科(5診)	午前	渡邉	渡邉	手術	渡邉	矢田 (内科外来)
		午後	手術	矢田	渡邉		手術
	・新患の受付は11:00まで　要紹介状						
循環器内科	午前	1診	諸岡	中村	村瀬	諸岡	新患 諸岡
		2診		坂口憲			再来 中村
	午　後		検査	検査	検査	検査	検査
整形外科	午　前	1診	交替 (新患のみ)	中川	森本	交替 (新患のみ)	中川
		2診		上田			上田
		3診		森本	堀川		堀川
	午　後						
			手術			手術	
リウマチ科	午前					舘	
	完全予約制						
眼科	午　前	1診	田中	田中	田中	田中	田中
		2診	高嶌	高嶌	高嶌	代務医師	高嶌
	午　後	1診	田中	田中		田中 11,25日	
		2診	高嶌	高嶌		高嶌 11,25日	
			検査	検査	手術	検査	手術
	・水曜は午前のみ診察 ・午後の診察は13:30～14:00 ・木曜午後の診察は日付指定あり。10月は　11日 ,25日 ・午後の診察は変更のある場合があります。						

科名			月	火	水	木	金
泌尿器科	午前	1診(再来)	櫻井	東	有馬	米村	櫻井
		2診(新患)	米村	櫻井		東	東
	午　後		検査	検査 手術	手術	検査	検査
皮膚科	午前	1診	杉本	手術	杉本	杉本	杉本
		2診	大学医師		大学医師		
	・新患の受付は10:00まで　要紹介状						
歯科・口腔外科	午前	新患	松山	有川	新患(交替) 中橋 松山	有川	中橋
		再来	中橋	中橋	再来 有川	中橋	松山
		再来	有川	松山		顎関節外来 松山	有川
	午　後		中橋	中橋	手術・ 歯周病 外来	中橋	手術・ 歯周病 外来
			松山	顎関節外来 松山		松山	
			有川	有川		有川	
	・受付は10:00まで　・急患担当医師が変更になることがあります。 ・顎関節外来は火曜午後と木曜午前、予約診療のみ ・水曜日午前新患は交替制となります。						
脳神経外科	午　前	1診	伊藤	伊藤	大学医師	伊藤	伊藤
		2診			第2、第4 伊藤		
	・水曜２診は第２、第４水曜。予約のみ						
神経内科	午　前		9:00～13:00 柴田				
	月曜午前は第2、第４月曜。要紹介状。(脳卒中外来を含む)						
耳鼻咽喉科	午前				大学医師	大学医師	
形成外科	午　前						小泉
	午　後						手術
	・10月は5日，19日。予約診療のみ						

◎学会等のため担当医を変更する場合がございます。ご理解賜りますようお願いいたします。

※受付時間　**午前**　8:15～11:30
(呼吸器センターは11：00まで　要紹介状)
(皮膚科は10：00まで　要紹介状)
(口腔外科は10：00まで)
午後 (診療のある科のみ) 13:00～14:00
(科により異なります)

インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザワクチン接種を今年度も10月中旬より順次行います。本院に入院中または通院中の方に限り、主治医と相談の上、接種していただきます。接種が決まりましたら事前に予約をお取りいただくようお願いいたします。

入院中、通院中の患者さん以外の方はお近くのクリニック、診療所にて接種していただきますようお願いいたします。

ワクチンの数に限りがございますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

松阪市民病院へのアクセス

三重交通バス　市内線（小野行き、藤の木行き、中央病院行き）にて市民病院前下車
市街地循環バス　「鈴の音バス」もご利用ください。
ＪＲならびに近鉄駅より徒歩約１５分

住所：〒514-8544　三重県松阪市殿町 1550 番地
電話：0598-23-1515

平成 30 年 10 月発行　松阪市民病院広報第 264 号（地域連携課）