



(大佐山から見た新市町)

### 特集

## 病気のお話(脳梗塞)

脳の血管は加齢と共に、●狭くなる(狭窄)●つまる(閉塞)状態になります。

そうすると脳細胞に血液が届かず、脳細胞は死んでしまいます。これが脳梗塞です。手足の麻痺や言語の障害が出て寝たきりになったり、命を失う事も珍しくありません。

P2

- 病気のお話 ..... P2・P3
- 看護部より ..... P4・P5
- リハビリ室より ..... P6
- ボランティア募集 ..... P7
- 栄養管理室より ..... P8・P9
- ローカルコモンズしんいち ..... P10
- 理念・病院カレンダー ..... P11
- 外来診療表 ..... P12







# 旬の野菜を食べて 暑い夏を乗り切ろう!!

栄養管理室

暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？

スーパーにはトマト・きゅうり・ナス・ズッキーニ・かぼちゃなど、カラフルな旬の夏野菜がたくさん並んでいます。夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は栄養満点です。どのような栄養素や効能があるか一部ですが紹介します。

## トマト

トマトにはリコピンという赤い色素が含まれています。リコピンは、カロチノイド(植物、動物、微生物などが持つ黄色、赤色、紫色などの色素の総称)の一種で、体内では活性酸素の発生を抑え、「がん」や「しみ」や「くすみ」を抑制します。また、余分な塩分を排出し、高血圧や動脈硬化を予防します。

## きゅうり

き

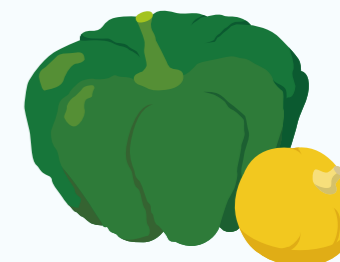
## ナス

## とうもろこし



## ズッキーニ

## かぼちゃ



## オクラ

このように夏野菜にはそれぞれ効能がありますが、バランスよく食べることが大切です。「これがいい」と偏った選択をせず、まんべんなく食卓へ取り入れましょう。





医療・福祉・介護が一体だからこそ24時間・365日  
いつまでも安心して過ごせる毎日を、あなたに...

多世代交流施設

# ローカルコモンズ しんいち



## ●ホームページ公開しました!

様々な情報を  
発信していきます!

<http://www.teraoka-hosp.jp/localcommons/index.html>



## ●フェイスブックも公開しています!

「ローカルコモンズしんいち」で検索してみてください。  
Two Moons Kitchenなどの情報も随時更新しています。  
ぜひ、チェックしてみてください。



日々更新中!



## ●広報誌「つどう」を創刊しました。

ローカルコモンズしんいちでの様子や、  
多世代交流情報をどんどん  
ご紹介していきます。  
寺岡記念病院でも配布していますので、  
ご覧ください。



## 寺岡記念病院 理念

### トータル&シームレスケア 全人的で切れ目のない医療提供の推進

スローガン

保健・医療・福祉の統合とネットワーク形成による新地域医療を実践しよう

方針

- ① 地域住民の健康と安心を守る医療機関であり続け、健康地域づくりに貢献します
- ② 医療を受ける人の個々のニーズに応える医療を提供します
- ③ 安全で良質な医療提供のためスタッフの職務能力と人格能力を高めます
- ④ 社会の要請に対応した医療を提供します
- ⑤ 長期的に安定した医療を提供するため健全な経営を行い病院の総合力を高めます

## 2015年 寺岡記念病院カレンダー

8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23 30	24 31	25	26	27	28	29	27	28	29	30			

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

### 休診日のご案内

①日曜日・祝日 ②年末(12/31・1/1・2・3) ③お盆(8/15)

### 外来受付時間

●平日/午前8:30~11:30 ●土曜日/午前8:30~11:00

### 外来診察時間

●平日(月~土)/午前9:00~12:00 午後1:30~5:30

日曜・祝日  
以外の  
休診日