～里芋饅頭レシピ～　2人分

里芋	4個
片栗粉	大さじ１
サラダ油	小さじ１

・里芋を茹でてつぶし、片栗粉を混ぜる
・丸めてサラダ油でほんのりと、色づくくらいに両面を焼く
・汁椀に里芋饅頭を入れあらかじめ作っておいた雑煮用の汁を注ぐ

☆関口病院の栄養課です

　入院中の患者様には、3度のお食事が、少しでもお怪我の痛みや苦痛の癒しとになりますよう、一同で美味しく栄養のある食事作りに取り組んでおります。お正月の三が日は毎年おせち料理を提供しています。

☆里芋饅頭で安心お雑煮！

　当院のお雑煮は『里芋饅頭』を丸もち風にしてお餅の代わりにお出ししています。味は本当のお餅のよう！！ほろほろと口の中で崩れますので、ご高齢の方にも安心して召し上がっていただけます。その他、あんかけや、澄まし汁の具材としても美味しくいただけます。
　おすすめのレシピです。是非お試しください。

【休診日】土曜午後、日曜日、祝祭日、年末年始
緊急の患者様は24時間受付いたします。
お手数ですが、時間外は電話連絡の上、ご来院ください。

JR渋川駅西側　徒歩3分程
駐車場は病院北側入口、西口前にございます

菜の花訪問看護ステーション
TEL：0279-26-9133
FAX：0279-26-9134

居宅介護支援事業所 菜の花
TEL：0279-26-9033
FAX：0279-26-3917

最新情報はこちら

発行：医療法人 恒和会　編集：関口病院　広報委員会
〒377-0008　群馬県渋川市渋川1693-12
TEL：0279-22-2378(代)　FAX：0279-23-1365
URL：http://kouwa-sekiguchi.com

関口病院　検索

関口病院だより

vol.8
2022年新春号

□年頭のご挨拶

～特集～

□自分では気づきにくい骨の健康チェック

□里芋饅頭で安心お雑煮

～年頭のご挨拶～

医療法人恒和会　理事長　関口　浩五郎

皆様、明けましておめでとうございます。
昨年は長引くコロナ禍が人々の生活を制限した結果、我々の生活は様々な変化を求められた一年となりました。

当院におきましても、今まで内科領域の活動は限定的ではありましたが、昨年は新型コロナウイルス感染疑い症例の受け入れや、新型コロナワクチン接種への参加など、当院が協力できる範囲で新型コロナウイルス感染症と向き合って参りました。

コロナ禍の長いトンネルの出口はまだ見えない中、当院でも新年早々に３回目の新型コロナワクチン接種が開始となります。

３回目のワクチン接種も今まで同様、外来診療の合間での実施を予定しておりますので、よろしくお願いいたします。

また、今年6月にはいよいよ新病院へ移転することとなります。

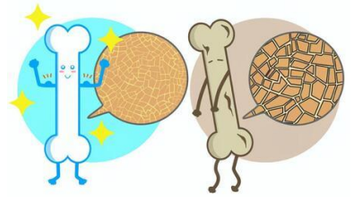
新病院に向け職員数も増えていますが、人数の増加に満足することなく、患者様への誠意ある対応、看護の質の向上を目指して参ります。

当院の主力である整形外科診療だけでなく、急性期疾患治療後のリハビリや、一般内科、在宅医療も今まで以上にパワーアップして、地域の皆様に必要とされる病院であり続けられる様、職員一丸となって準備を進めていく所存です。

新年が地域の皆様をはじめ、当院職員にとりましても、より良い一年となります様心より祈念いたしまして、私からの年頭のご挨拶とさせていただきます。

皆様、今年もよろしくお願いいたします。

特集　～自分では気づきにくい骨の健康チェック～



骨粗しょう症は生活習慣の影響が出やすいです。骨の健康チェックをしてみましょう。当てはまる項目をチェックして下さい。

①好き嫌いが多く食事が偏っている　□
②牛乳や乳製品、小魚はあまり食べない　□
③納豆等の大豆製品はあまり食べない　□
④野菜、海草、きのこ類はあまり食べない　□
⑤運動の習慣があまりない　□
⑥歩くより車、階段よりエレベーターやエスカレーターを使う　□
⑦天気の良い日でもあまり外へ出ず、室内で過ごすことが多い　□

⑧体格はどちらかと言うと細身だ　□
⑨タバコをよく吸う　□
⑩お酒をよく飲む　□
⑪家族に骨粗しょう症や骨折（特に大腿骨）をした人がいる　□
⑫閉経している、生理不順である、又は卵巣摘出手術を受けた　□
⑬ステロイドを長期服用している　□
⑭高齢（６５歳以上）である　□
⑮最近４センチ以上背が縮んだ　□
⑯健診で骨密度が低いと言われた（正常の70％未満）　□
⑰ささいなことで骨折したことがある　□

判定してみましょう！！

①～④にチェックがついた方は毎日の食事を見直しましょう。
→第２、第４月曜日の骨粗しょう症外来で**管理栄養士による栄養指導※**が受けられます。

⑤～⑦にチェックがついた方は運動不足による筋肉の低下や、バランス力の衰えで転倒しやすくなるため、体を動かす習慣をつけましょう。
→（月）～（土）の**理学療法士による運動器リハビリテーション※**を実施しています。

⑧～⑭にチェックがついた方は「骨粗しょう症になりやすい人の特徴」です。予防を心がけましょう。
→骨粗しょう症外来では、**骨密度測定器で骨密度が測れます※**。ご興味のある方は、受付までご相談ください。

⑮～⑰にチェックがついた方は、この項目は「骨粗しょう症の症状」を示しています。ひとつでもチェックがついた方は１度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。
→**当院の「骨粗しょう症外来」を受診**をお勧めします。

※上記には、全て医師の診察が必要になります。