



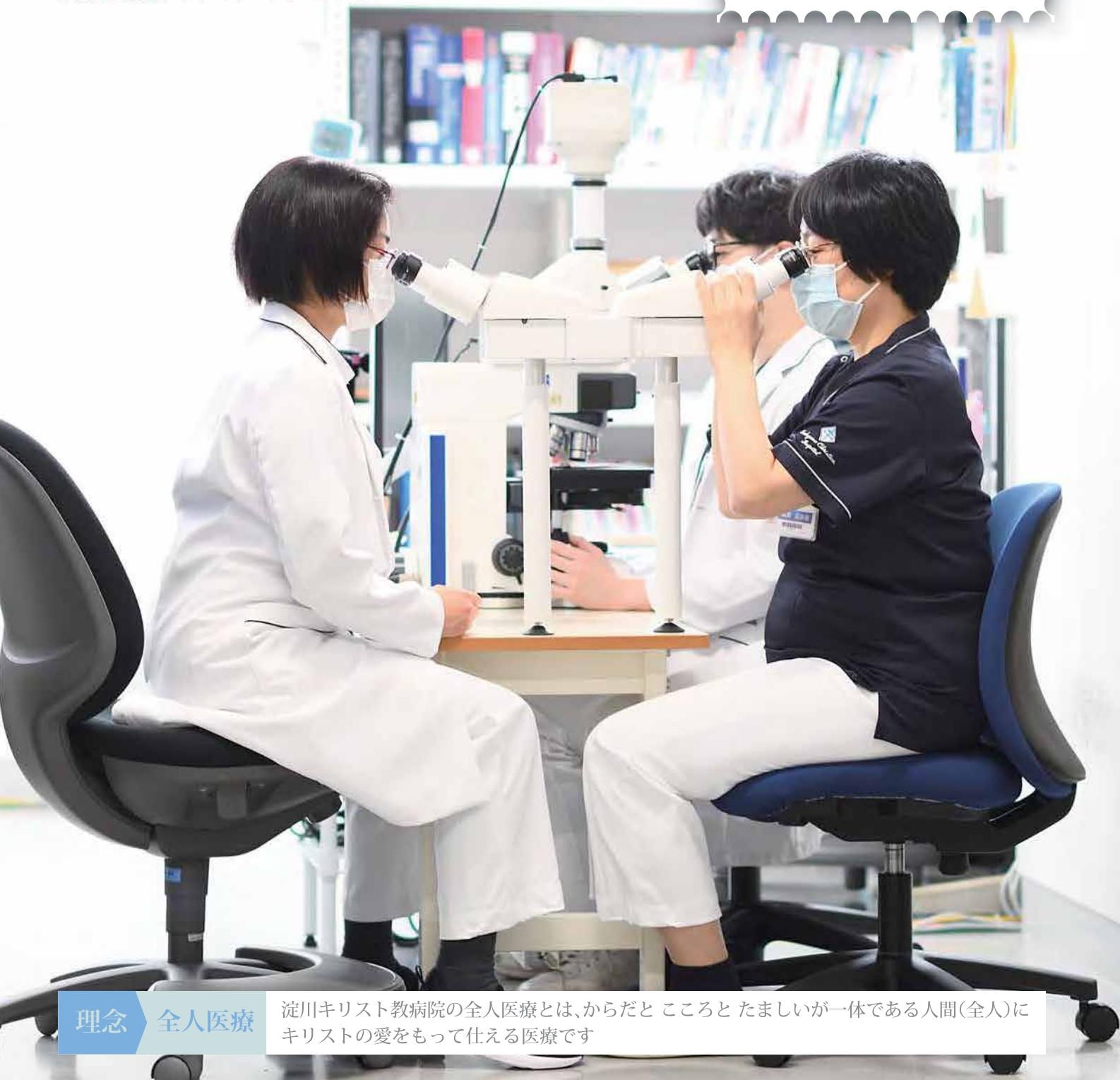
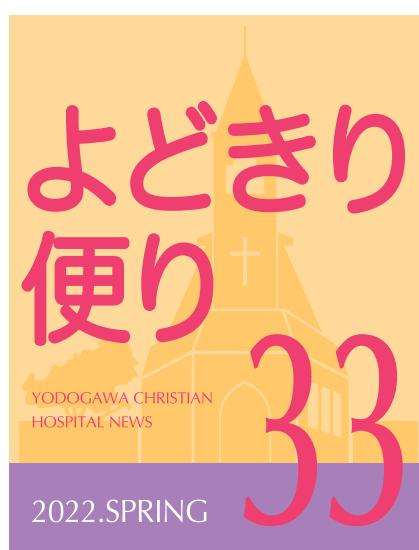
宗教法人 在日本南フレスビテリアンミッショ  
淀川キリスト教病院  
Yodogawa Christian Hospital

全人医療

ご自由にお持ち帰りください

## 特集 病理診断科

- よどきり健康メモ／人間ドック・健診には助成制度があります。
- ろうけん便り／老人保健施設ウェブサイトリニューアルのご案内
- Let's Try!／おうちでかんたん体操
- 簡単＆ヘルシーレシピ／タコと春野菜のガーリック炒め
- 登録医紹介／ファミリークリニックあい



理念 全人医療

淀川キリスト教病院の全人医療とは、からだとこころとたましいが一体である人間(全人)にキリストの愛をもって仕える医療です



Let's Try!  
やってみよう!

## おうちでかんたん体操



リハビリテーション課 岡田 光代

長時間のパソコン作業やスマートフォン操作などによって、気が付くと背中が丸まり、筋肉が凝り固まっていますか？肩や背中の筋肉をほぐし、肩こりや頭痛といった体の不調や、自律神経のバランスの乱れを解消しましょう。

### ポイント

呼吸を止めないようにしましょう。痛みがあるときは無理をしないようにしましょう。

### 1・上半身のリラックス 肩の緊張をやわらげます。



①腕の力を抜き、息を吸いながら肩を耳に近づけるように上げる。



②息を吐くタイミングで、一気に肩を落として脱力する。

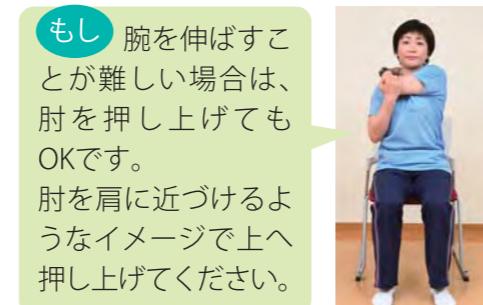
### 2・肩のばし 肩まわりの筋肉が伸びて血流が良くなります。



①右腕を体の左側に向けてまっすぐ伸ばします。  
②反対の手で下からすくい体に引き付ける。  
時間:20~30秒



左も同様に行ってください。



もし 腕を伸ばすことが難しい場合は、肘を押し上げてもOKです。肘を肩に近づけるようなイメージで上へ押し上げてください。

### 3・腕まわし 肩・肩甲骨まわりの筋肉がほぐれます。



大きな円を前から後ろに描くように腕を回します。腕が前に来たときは両肘を合わせるように、後ろに来たときは肩甲骨を寄せるように胸を張って回すとより効果的です。反対まわし(後ろから前へ)も同様に行ってください。  
回数:5~10回

## よどきり健康メモ

人間ドック・健診には助成制度があります。



自分の健康は気になるけれど、費用が高そうなので戻込みてしまいます。



健康管理増進センターで行っている人間ドックや健診にかかる費用には、いろいろな助成制度が使えることがあります。

### たとえば…お手元の健康保険証をご確認ください！

○○健康保険組合や△△共済組合、全国健康保険協会、◇◇市国民健康保険、業界別国民健康保険組合などがそれぞれ「保健事業」として、人間ドックや健診の費用の助成制度を設けている場合があります。  
※助成金額や還付方法につきましては、ご加入の健康保険組合などにおたずねください。

### 75歳以上で大阪府の後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

26,000円を上限に、助成金が支給されます。

詳しくは、大阪府のホームページまたは大阪府後期高齢者医療広域連合給付課(電話:06-4790-2031)まで

安心して人間ドックを受診していただけるよう、密にならないように受診者数を制限し、日本人間ドック学会の基準をクリアした感染対策を実施しています。



ご予約・お問い合わせ

06-6324-6530 (健康管理増進センター)

電話受付時間 月～金曜日 8:30～17:00／土曜日(第2・第4) 8:30～12:00



## 老人保健施設ウェブサイト リニューアルのご案内

老人保健施設では、ウェブサイトをリニューアルしました。空床情報、Q&A等の新しいコンテンツを加え、内容が充実しました。今後、イベント等のご案内、実施報告(写真等)も充実させてまいります。一度、下記のQRコードからウェブサイトをご覧いただき、当施設の「思い」や「取り組み」を知っていただきたいと思います。

今後も、理念である「全人介護」の実践を大切に、地域に根差した老人保健施設であり続けたいと願っています。

老人保健施設さきがけリーフォンによる老人保健施設の回復・向上を目標とする取り組みとして、施設内の環境を整備することによって、これまでよりも日々の生活を過ごすことができるようになっております。

お問い合わせ窓口: 06-6815-8222  
受付時間: 月～金曜日 8:30～17:00  
土曜日(第2・第4) 8:30～12:00  
施設見学: 事前予約制  
料金: 無料  
QRコード:

## 淀川キリスト教病院 老人保健施設

〒533-0032 大阪市東淀川区淡路2-1-41

電話:06-6815-8222(直通) FAX:06-6815-8188 ホームページ <https://www.ych.or.jp/group/rouken/>





## 登録医紹介

淀川キリスト教病院は、かかりつけ医と連携しながら診療を行う「地域医療支援病院」です。

### ファミリークリニックあい

ホームページ <https://fc-ai.com/>

診療科目／内科、小児科

ファミリークリニックあいは、公益財団法人淀川労働者厚生協会 西淀病院のサテライトクリニックとして2014(平成26)年12月に淀川区西三国に開設されました。

一花房徹郎所長は地域医療にあこがれて医師を目指されたとお伺いました。

はい。当院はいわゆる「かかりつけ医」の「家庭医クリニック」です。内科・小児科の外来診療や、健康診断・予防接種などの予防活動に加え、24時間在宅療養支援診療所として、積極的に訪問診療も行っています。

—診療の際に心がけていらっしゃるのはどのようなことでしょうか。

患者さんの病気だけに注目するのではなく、家族や生活状況など取り巻く背景も捉えながら、お一人おひとりを全人的な“ひと”として総合的に診療していくと考えています。

—2022年4月にクリニックの在宅部門をセンター化されたとか。

「なごみとあいの往診相談センター」を開設しました。これは、コロナ禍において、病気であっても家で過ごしたいと在宅医療を希望される方が増えたからです。

—メッセージをお願いします。

「地域に根ざした、あなたやあなたの家族のかかりつけ医」をモットーに赤ちゃんからお年寄りまで誰もが気軽にかかることができる診療所を目指して、地道に医療活動を続けたいと思っています。



はなぶさ てつろう  
花房 徹郎 所長

趣味・特技

ハンドベルや歌などの動画配信  
YouTube「FCあいチャンネル」



〒532-0006  
大阪市淀川区西三国1-3-29  
ファルマプランビル2F  
TEL.06-6150-2051

アクセス：

Osaka Metro御堂筋線「東三国駅」  
徒歩10分  
阪急宝塚線「三国駅」徒歩12分

### Topics

## 当院には、総合内科があります！

当院の総合内科は、患者さんの症状を全身的かつ総合的に判断して横断的診断及び治療を行い、効率良く診療することを目指しています。主に、臓器別内科に分類されない患者さんの外来診療を行っており、原因不明の発熱、疼痛、浮腫などの精査、加療を担当しています。また、右記の原発性アルドステロン症の診断、治療を行っています。



詳しくは当院ウェブサイト総合内科のページをご覧ください。  
<https://www.ych.or.jp/department/internal/general-medicine/>

※総合内科は、主に救急外来を受診した患者さん（臓器別内科に分類されない場合）、紹介患者さんの入院診療を担当しています。

ご受診の際は、かかりつけ医を通じて当院「地域医療連携センター」でご予約をお取りください。

例えば・・・

以下のような症状はありませんか？

- 若いわりに高血圧
- 降圧剤を服用しても血圧が高い
- 突然高血圧になった

それは原発性アルドステロン症かもしれません！

## からだにうれしい♪簡単＆ヘルシーレシピ



### からだにうれしい食べ合わせ タコと春野菜のガーリック炒め

栄養管理課 中川 瑛理

材料 2人分

ゆでダコ…足1本(120g) ジャガイモ…1個(150g)  
アスパラガス…2本 プチトマト…5個 ニンニク…1片  
オリーブ油…大さじ1 醤油…小さじ2 塩、胡椒…少々

作り方

- ①ニンニクはすり下ろして醤油と混ぜておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。水気を軽く切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ600Wで3分加熱する。
- ③アスパラガスは根元の皮をむき斜め切りにする。タコは一口大に切る。
- ④フライパンにオリーブ油を入れて加熱し、食材を入れて2分ほど炒める。
- ⑤塩と胡椒を加えてなじませたら、①を回し入れ全体に絡めて完成。

### Cooking Memo

ニンニクに含まれるアリシン(香気成分)は、アスパラガスに含まれるビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。タコの代わりに豚肉やエビでも美味しく召し上がれます。



栄養価 1人分

エネルギー	170kcal	炭水化物	22g
たんぱく質	11g	塩分	1.1g
脂質	6g		

## チャプレン室だより



チャプレン室の牧師である私は「在日本南プレスビテリアンミッション 大阪チャーチ」という教会の牧師であります。淀川キリスト教病院のウェブサイトより「大阪チャーチ」のウェブサイトにリンクしていますのでご覧いただければうれしいです。

大阪チャーチの礼拝は、淀川キリスト教病院との関わりから、お辛い方でもご参加できるように30分程度の式を心がけています。礼拝を守る方の思いを大切にして静かに祈り、讃美を獻げています。

また、YouTubeを通して礼拝をお届けしています。礼拝の様子は公開していますので、「大阪チャーチ 日曜礼拝」で検索していただければアクセスできます。どうかお気軽にYouTubeにアクセスしてください。また大阪チャーチの礼拝に関心がございましたらチャプレン室にお気軽にお越しください。



大阪チャーチのYouTubeは  
こちらでご覧いただけます。



# INFORMATION

## ■ コンビニに関するお知らせ

4月1日より、アメニティセンター内にコンビニがオープンしました。これに伴い、従来病院1階の北側にあったコンビニは3月31日に閉店いたしました。

新しいコンビニは、病院の南出入口を出て、右側に進んだところに入口があります。コンビニの詳しい場所は、下の地図をご参照ください。



## ■ 淀川キリスト教病院ウェブサイトをリニューアルしました

病院のウェブサイトが新しくなりました。今後、診療に関する内容も充実させてまいります。ぜひご覧ください。  
<https://www.ych.or.jp/>



### 編集後記

今号は病理診断科を取り上げました。内科や外科と比べるとあまり聞き馴染みのない診療科かもしれません。しかし、病院にはなくてはならない診療科です。この機会にぜひ病理診断科のことを知っていただければ幸いです。  
★公式Facebookからもさまざまな情報を発信しています。みなさまからの「いいね！」をお待ちしております。

