南部中央病院たより

病院HP

今年は例年より早めの梅雨明けとなりました。また厳しい暑さがやってきますね。日本の夏（特に熊本）は温度だけでなく、湿度も高いので大変過ごしにくいと言われていますが、皆さん、夏バテ対策はされていますでしょうか。よく聞くのは、『冷やしすぎない冷房の上手な利用』、『こまめな水分補給』、『十分な栄養補給』などでしょうか。暑いと冷たい物を多めに取りがちですが、暑いときこそ、温かいお茶やスープなどを摂取するのもいいかもしれません。暑さで体力も奪われがちになるので、皆さん、ご自身に合った夏バテ対策で体調管理に気を付けて下さい。

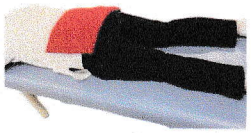
－リハビリテーション科より－

～温熱療法のヒ・ミ・ツ～

体の芯からポカポカに!? 驚きの効果で日々の暮らしを快適に♬

血流改善　老廃物の排出　筋肉の緊張緩和

温熱療法を行うことによって主にこれらの効果が期待でき、疼痛緩和につながります。



温熱療法（ホットパック等）とは患部を温めることで疼痛緩和を図る治療法です。

温熱療法が対象の疾患ではない場合もございますので主治医にご相談ください。

※当院の治療器は定期的に点検しており、安心してお使いいただけます。

管理栄養士から ～おすすめレシピのご紹介～

オクラの話

独特のぬめりは食物繊維。

この食物繊維には整腸作用、コレステロールの吸収を抑制する働き、そして、β-カロテンも豊富で日焼けによる炎症を抑える働きがあります。この様な特徴がある夏野菜オクラをたくさん食べて酷暑を乗り切りましょう。

当院でもご好評いただいております和え物を1品ご紹介いたします。

オクラとキノコの和え物（22Kcal/1人分）

作りやすい分量（2人分）

- オクラ　6本
- ぶなしめじ　1/2袋
  （スーパーで販売している小袋パック）
- カットなめこ　1/2袋（100ｇ入り）
- うすくちしょうゆ　ティースプーン　1杯
- みりん　ティースプーン　2杯

作り方（今回は全て鍋を使用せず電子レンジ調理をしました。）

①オクラは両端を切り落とし、0.5㎜ほどの厚さにカットする。

②ぶなしめじは、石附を取り2㎝程の長さに切る。

③カットなめこは袋から出す。

④　①②③の野菜を全て耐熱容器に入れラップをし、600Wで4分程レンチンする。

（ご家庭の機種で違いはあるかもあいれませんので必ず様子を見ながら行って下さい。電子レンジから耐熱容器を取り出すときは火傷に注意してください。）

⑤耐熱容器の温めた野菜が冷めたら調味料を入れ混ぜて出来上がりです。この時よく混ぜてオクラ・なめこのぬめりを引き出して下さい。

今月の行事食（七夕）

☆当院では季節に合わせた行事食の提供を行っています。

～ご挨拶～

読んでみようと思っていただける広報誌（紙）を作りたいと思います。私たち広報メンバーの役割は、広報誌の内容を検討やホームページの見直しを行うなど、皆様にとってこのお便りが●●病院のことがわかり易く●●お役に立てる様がモットーです。努力してまいります。今後ともよろしくお願い致します。

南部中央病院　事務長