



「碧」油彩 森 美由希

画歴

2016年 岡山大学教育学部 卒業
岡山県美術展覧会 県展賞
2017年 上野の森美術館大賞展 入選
光風会展 光風奨励賞
改組新日本美術展覧会入選
2018年 光風会展 光風賞(会友推挙)(以降毎年)
改組 新 日本美術展覧会 入選
2021年 改組 新 日本美術展覧会 入選
現在: 光風会 会友

contents

●熱中症に注意 ●栄養治療室通信 夏の料理 ●健康管理センターからの
お知らせ 筋力トレーニング ●健康教室・講演会・出前講演
●KRHニュース FMラジオ、訪問診療、糖尿病フェスタ ●診療表



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院リバーサイド

理念 「人と人とのふれあい」を大切にし、地域の人々の生命と健康を守ります

基本方針

1. 患者さんが安心して納得できる最良の医療を提供します
2. 全人的な包括的医療を提供します
3. 医療知識、技術の獲得のために日々自己研鑽に努めます

熱中症に注意!!

**のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう**



1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に
コップ
約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



**暑さに備えた体づくりと
日頃から体調管理をしましょう**

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



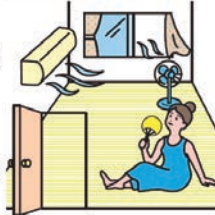
水分補給は
忘れずに!

- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

**エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう**
(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

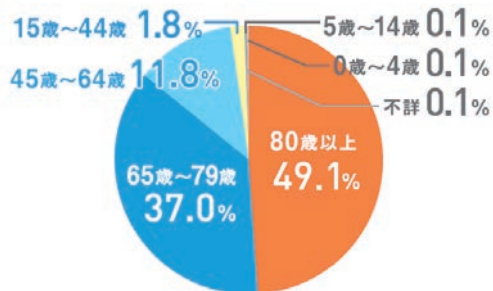


- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

知っておきたい大切なこと

- 熱中症死亡者の
約9割は65歳以上

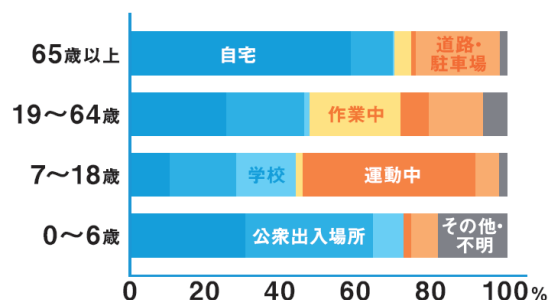
■年齢別／熱中症死亡者の割合



出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

- 65歳以上の熱中症の
半数以上は自宅で発生

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：国立環境研究所「熱中症患者速報(2015年)」を基に作成



- ・人との距離(2m以上を目安)が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



環境省『熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!』をもとに編集

旬の食材情報 & 当院自慢レシピの紹介

【旬の食材 ズッキーニ】

ズッキーニは形や食感からきゅうりの仲間と思われがちですが、実はかぼちゃの仲間です。そしてウリ科の植物でもあり生でも食べられます。薄くスライスして塩もみでサラダに入れるとみずみずしく美味しくいただけます。ズッキーニは洋食イメージが強い野菜ですが、実は和食にもよく合い、天ぷらや味噌汁、お浸しや煮物もおすすです。栄養成分は、β-カロテンが豊富で免疫機能向上や抗酸化作用で老化予防の効果が期待できます。また食物繊維も豊富で主に不溶性食物繊維が多く、腸内細菌を増やし腸内環境を整えたり、腸内で水分を吸収して腸の活動を促す整腸効果も期待できます。

ただし、ウリ科植物のため、きゅうりやメロンでアレルギーのある人や花粉症のある人はアレルギー症状を起こすことがありますので注意が必要です。



【当院自慢レシピ】

〈主菜〉「冷製だし茶漬け」(材料 1 人前)

- ・ごはん1膳 200g
- ・薬味 適量
※お好みで適量 みょうが・大葉・青ネギ・あられ 等
- ・梅干し 1 個
- ・だし汁 150ml
- ・さけ切身 70g
- ・塩 0.3g



栄養価

エネルギー	440kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	4.5g
炭水化物	73.4g
食塩相当量	3.5g

作り方

- ①だしをとり、冷やしておく。
- ②薬味はお好みで用意し、食べやすい大きさに切っておく。
- ③鮭を焼き、食べやすい大きさにほぐす。
- ④ごはんを盛り付け、鮭と薬味をのせて冷やした出し汁をかける。



具をのせて、
冷やした
おだしをかけて、
いただきます♪



〈副菜〉「夏野菜と鶏肉の煮物」(材料 1 人前)

- ・鶏モモ肉 20g
- ・かぼちゃ 20g
- ・冬瓜 20g
- ・なす 20g
- ・ズッキーニ 20g
- ・麺つゆ 4g
- ・砂糖 1g
- ・だし汁 50ml
- ・白髪ねぎ 適量

栄養価

エネルギー	64kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	1.2g
炭水化物	8.4g
食塩相当量	0.7g



作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにしさと湯通ししておく。かぼちゃ、ズッキーニ、なす、冬瓜は食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れ、火にかけ、火の通りにくいものから順にいれて煮含める。
- ③器に盛り白髪ねぎを添えて完成。

栄養治療室

筋力トレーニング

注：膝・腰・肩に痛みのある人は実施しないで下さい。

健康管理センターには健康運動指導士（2名）、健康運動実践指導者（1名）が在籍しています。前回に引き続き、健康診断で特定保健指導の対象になられた方へ指導している運動内容を、皆様にご紹介をいたします。

今回は筋力トレーニングですので、あまりご無理をなさらずチャレンジしてみてください!!

●大幹 & 腹筋

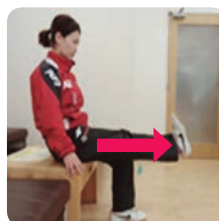
10 秒ほどキープ!



肩幅に肘をつき、膝を曲げて腰を浮かす。余裕があれば、つま先を立てて行う。

- 腰が反らないよう、お腹に力を入れる。
- 呼吸を止めない。
- 背中を丸くしない。

●膝・太ももの前



つま先を立てて、まっすぐに伸ばす。できるだけ、矢印の方向に力を入れる。

- 呼吸を止めない。
- 左右 10 秒ぐらい。

●腹筋・お腹

腰痛予防対策としても有効



手を頭にあてて、息を吐きながら、オヘソを覗きこむように体を起こす。

足は固定しない。上半身のみ体を起こすように意識。



膝を 90 度にまげて、ゆっくりと体を起こす。

- お腹に力を入れて、ゆっくりと行う。
- 体を起こす時に、息を吐く。呼吸を止めない。

●体幹トレーニング



- 腰を反らないように、お腹に力を入れる。
- 呼吸を止めない。
- 余裕があれば、膝の下にボールを入れる。
- 目線は、斜め前へ。



膝にボールを挟む。腰を浮かせて、まっすぐに保つ。余裕があれば、片膝をまっすぐに伸ばす。10 秒～20 秒ほどキープする。

健康教室・講演会・出前講演

地域の皆さまの健康支援の一環として、健康教室や出前講座への講師派遣を行っております。

皆さまが知りたい健康に関する様々なテーマについて専門職がお話させていただきますので、お気軽にご依頼ください。



● 対 象

どなたでもご参加いただけます。

● 講師料

無 料

● 過去の健康教室・出前講座

- ・『腰・ひざ・股関節の付き合い方』
- ・『一人一人の今を生きる健康法』
- ・『健康なお口をつくりましょう!!』
- ・『食事と血糖値の関係』
- ・『認知症予防の脳トレーニング』
- ・『セルフコンディショニング 自分で自分の身体を知ろう!!』



随時募集
しています。

● 申込方法

「倉敷中央病院リバーサイド 出前講座申込書 (ホームページ*)」に必要事項を入力
のうえ、地域医療センターまで **FAX** にてご連絡ください。

FAX : 086 - 440 - 8652

● お問い合わせ先 (直通)

TEL : 086 - 448 - 1711 (地域連携室 講座担当まで)

土井院長 & 中島副院長



ラジオ出演



されました！

第1回 4/14 O.A
第2回 5/12 O.A



“まちのかかりつけ病院”とは
どんなものでしょうか？

土井院長：ちょっと詳しい検査をして
ほしい時に、気兼ねなくかけられる病院
を目指しています！

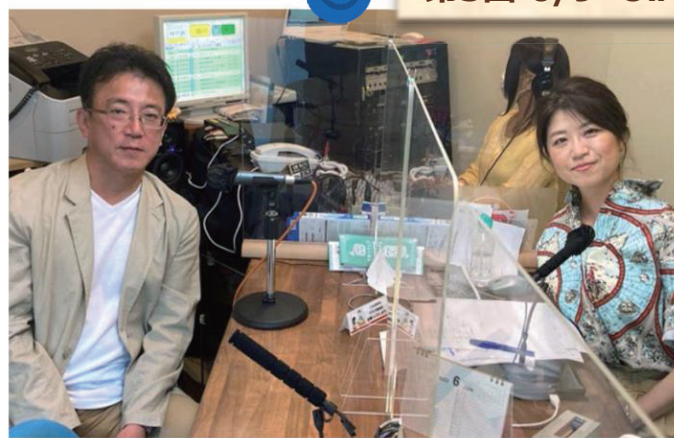
また、入院治療は回復するには時間か
かります。そういった場合に、大きな
病院と自宅を結ぶ役割をリバーサイドが
担っていこうと考えています！

“ワンストップ外来”とは
どんなものでしょうか？

中島副院長：具合が悪い時に、まずは
ワンストップ外来（総合診療科外来）
に来ていただくと、どんな状況でも
適切に診断し、治療を行っていきます。

また、最近では地域の方々にも浸透して
きて、健診異常を調べてほしいという
声や近隣のクリニックからの紹介を
受けたりもしています！

第3回 6/9 O.A



番組情報

ON AIR

過去の放送は
コチラ！

日時 毎月 第2木曜日 18:00~18:15

番組名 夕方ワイド くらもん

コーナー名 まちのかかりつけ病院リバーサイド

パーソナリティ 杉本 香子 さん



FMくらしき HP



リバーサイドHP
放送バックナンバー

～ 訪問診療はじめました ～

2022年4月から訪問診療を開始しました。

訪問診療とは、さまざまな理由で通院が困難な方や、住み慣れた自宅で療養を望まれる方に対し、医師、看護師が定期的に訪問し医療面のサポートをすることです。

私たちは患者さんのご家族の要望に沿い、その人らしく住み慣れた場所で生活ができるようサポートしていきます。



ポスター展示

第10回 糖尿病フェスタ ～IN リバーサイド～

開催日時 令和4年11月1日(火)～11月28日(月)

開催場所 倉敷中央病院リバーサイド内
(1階「正面玄関～2階内科～歯科～採血検査室」)



参加してくれた人には、
いいことがあるかも…

今年度の糖尿病フェスタも、新型コロナウイルスの影響で食事会・測定・チェックコーナー等の開催は中止します。前年と同様に、糖尿病に関する展示を行います。



どなたでも、是非見に来てください。
お待ちしております。

外来診療のご案内

科	受付時間	月	火	水	木	金
内 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○※Ⅰ	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
総 合 診 療 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
循 環 器 内 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	○	○	○	○	○
神 経 内 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	●				●
	午後 ●予約制		●	●		
呼 吸 器 外 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)		○		○	○
	午後 14:00～16:00		○		○	
外 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○		○		
	午後 14:00～16:00					○※Ⅱ
緩和ケア外来	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)					○
脳神経外科・脳卒中科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)		○			
	午後 13:30～14:30		○			
泌 尿 器 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○			○	
整 形 外 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)	○	○	○		○
小 児 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00 ●予約制					
	午後 13:30～16:00	○		○※Ⅲ	○	
眼 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	※Ⅳ		○	○	○
	午後 13:30～16:00 ●予約制			○		
リハビリテーション科	午後 14:30～17:00			○		
放 射 線 科	午後 14:00～16:00	○			○	
耳 鼻 咽 喉 科	午後 13:30～16:00			○		○
歯 科	午前 8:30～11:30 (診療開始 9:00～)●予約制	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:30 (診療開始 13:30～)●予約制	○	○	○	○	○

※Ⅰ…内 科…予約制 10:00～16:00 診療 ※歯 科：診察希望時には、事前連絡要
 ※Ⅱ…外 科…第1・3 はストマ外来を実施 ※小児科：発達障害で受診希望の場合は事前
 ※Ⅲ…小児科…診察時間 15:00～16:00 予約要
 ※Ⅳ…眼 科…完全予約制 手術前後診察

2022年7月1日改定

交通アクセス



交通機関をご利用される方へ

JR「新倉敷駅」より、タクシーで約15分。
 JR「倉敷駅」より、タクシーで約25分。

自家用車をご利用される方へ

山陽自動車道「玉島IC」より、約20分。

高梁川より西側の方

1.霞橋を目標にこられる場合

霞橋を渡って水島方面へ左折、鶴の浦西側（高梁川堤防の下）の道を南下してください。

2.水玉ブリッジラインを目標にこられる場合

水玉ブリッジライン水島大橋を出てすぐの信号を右折して側道に入り、右折して水玉ブリッジラインの下をくぐり抜けると右手正面です。*水玉ブリッジラインが無料になりました。

高梁川より東側の方

1.霞橋を目標にこられる場合

429号線（旧2号）を橋の手前で水島方面へ左折、鶴の浦西側（高梁川堤防の下）の道を南下してください。

2.水玉ブリッジラインを目標にこられる場合

水玉ブリッジライン水島大橋手前の直前の信号で左側側道に入り、右折して水玉ブリッジラインの下をくぐり抜けると右手正面です。

患者さんの権利と患者さんへのお願い

患者さんの権利

当院では、患者さんの相互理解により医療が行われるよう、患者さんの権利を尊重します。

- 1.ひとりの人間として、その人格・価値観は尊重されます。
- 2.医療を平等に受けることができます。
- 3.説明と十分な理解による同意をもとに、適切な医療を選ぶことができます。
- 4.当院で行われたご自身の診療に関する情報の提供を受けることができます。
- 5.医療の過程で得られた個人情報厳守され、患者さんの承諾なしには開示いたしません。

患者さんへのお願い

私たちが良質で安全かつ効率的な医療を提供するために次のことをお願いします。

- 1.ご自身の健康に関する正しい情報の提供
 - 2.ご自身の医療への積極的な参加
 - 3.ご自身の治療に必要な診療上のルールの遵守
 - 4.他の患者さんの診療に支障をきたさないためのご協力
- 患者さんが、私たちと力を合せ、治療に専念され、少しでも早く回復されますよう心よりお祈り申し上げます。



公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
 倉敷中央病院リバーサイド

〒712-8007 岡山県倉敷市鶴の浦2丁目6番11号
 TEL：086-448-1111 FAX：086-448-1251
 発 行 者：土井 修 編集責任者：十河 浩史



倉敷中央病院リバーサイドのホームページはコチラ
<https://www.kchnet.or.jp/krh/>
 是非、アクセスして役に立つ情報をGetして下さい。