



2023.2 発刊
asagao-46号



▲新しい病院から見える風景

新しい病院は、療養中に自宅のような快適性や安らぎを感じてもらえるよう、外の風景を楽しんでもらえるように設計されています。間口いっぱいに広がる病室のパノラマ窓や眼下に広がる景色が楽しめる大きな窓から眺望が楽しめるようになっています。



病棟・院内新サービスを紹介します!!
からだにやさしいレシピ えのきと長ねぎのスープ
リハビリ体操
新施設のご案内

患者さま・利用者さま・ご家族のみなさま
そしてわたしたちが幸せになるために
良質の医療・介護・福祉のサービスを提供します

 医療法人 厚生会
福井厚生病院

〒918-8135 福井県福井市下六条町1-6-1
TEL (0776)41-3377





からだにやさしいレシピ

「えのきと長ねぎのスープ（2人分）」

えのき	80g	①水	400ml
長ねぎ	1本	①鶏ガラスープの素	小さじ1
生姜	20g	黒こしょう	少々
塩	小さじ1/4	ごま油	大さじ1
		白いりごま	適量

- ① えのきは石づきを落とし、半分に切ってほぐしておく。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにし、生姜は皮を剥き千切りにする。
- ③ 中火で熱した鍋にごま油をひき、1、2、塩を入れ、弱火にしてじっくり炒める。
- ④ 長ねぎがしなりしたら①を加え中火で煮る。
- ⑤ 沸騰直前で火を止め、黒こしょうを振る。器に盛って白いりごまを振る。



ひとくちメモ

まだまだ寒い日が続いています。みなさん体調はいかがでしょうか?食事をすると消化するために胃腸が動き出して体温が上がりります。ですが必要以上に食べてしまうと消化のために血液が消化管に集まってしまい手足部の血流が少なくなり冷えやすくなってしまいます。食べ過ぎは避けてバランスがいい食事を心がけて下さい。

身体を温めてお財布にも優しいお料理です。

※メモ※ 生姜に含まれるジンゲロールには殺菌作用や食欲増進効果があります。加熱するとショウガオールに変わり熱を産生して身体を温める働きがあります。ねぎに含まれる硫化アリルには、血行促進作用や、免疫力を高める働きがあります。



お家の中で横になったまま出来るお腹の運動と腰の体操

※体操の注意点……首や腰などに痛みや障害、手術した事がある方は主治医に相談してから行うようにして下さい。

1. 頭起こしの運動

- ① 仰向けでお腹に両手を当て、両膝を立てます。
- ② ゆっくり鼻から息を吸います。
- ③ 口から息を吐きながら2秒かけて自分のおへそを見るように頭を上げます。
- ④ 口から息を吐きながら1秒間、頭を上げたまま止めておきます。
- ⑤ ゆっくり頭を下します。
- ⑥ この動作を5~10回繰り返します。



2. 腰捻りの体操

- ① 両膝を曲げて横向きになり、脇腹に手を当てます。
- ② 天井の方を向くようにゆっくり腰を捻じります。
- ③ この格好で10~20秒間止めておきます。
- ④ これを左右ともに1~2回行います。



新しくオープンしました

2022年9月 認知症対応型共同生活介護 「グループホーム匠サテライト」

グループホーム匠サテライトは、旧病院を利用・改修してオープンしました。病院の近くで、立地条件も良く、環境に恵まれています。

特浴（入浴機器を利用した入浴）が可能で、睡眠状態を測定する眠りスキャンや見守りカメラ等も設置しておりますので、安心して過ごしていただけます。

医師・看護師と連携していますので、透析の方、看取りの方、医療処置のある方もぜひご相談ください。



お問い合わせは、
0776-43-6810 まで。

2022年12月 就労継続支援B型事業所 「ジョブトライ・厚生」

就労継続支援 B 型事業所とは、障がいや難病のある方が対象の施設です。体力や年齢などの理由から、会社などで働くことが難しい方が軽作業などを通じて働く訓練を行うことができます。障がいや体調に合わせて自分のペースで働けますので、仕事に就く能力の向上が期待できます。

病院が運営していますので、社会福祉士や精神保健福祉士などが相談・面談に応じ、医療機関と密接に連携しつつ、支援します。また、精神科デイケアや訪問看護などのサービスとの併用もできます。



お問い合わせは、
0776-41-8021 まで。

