

# おすすめレシピ



## サバのトマト煮



### 材料(2人前)

さば水煮缶 1缶 (150g)  
 カットトマト缶 200g  
 玉ねぎ 1/2  
 おろしにんにく 3g  
 オリーブ油大さじ 1  
 塩・こしょう少々  
 パセリ(乾燥) 適量

### 作り方

- ①玉ねぎを薄くスライスする
- ②鍋にオリーブ油とおろしにんにくを加え炒める。  
香りが出たら玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ③さばの水煮缶、トマト缶を加え、弱火で5分ほど煮る。
- ④塩・こしょうで味を整える
- ⑤お好みでパセリをちらす

### 1人前あたり

エネルギー 220kcal  
 たんぱく質 17.0g  
 脂質 13.3g  
 炭水化物 7.2g  
 塩分 1.5g

## ワンポイント!

さばに多く含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)には、血中のコレステロール、中性脂肪を下げる働きや、血栓を防ぐ作用があり、生活習慣病予防に効果的です。

さばの水煮缶を使用することで骨まで食べられ、生のサバを食べるよりも多くのカルシウムを摂取することができます。また、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも豊富に含まれているため、骨粗しょう症の予防が期待できます。



## 医療法人ひろせ会

### 広瀬病院

宮城県仙台市青葉区郷六字大森4-2

TEL 022-226-2661 FAX 022-226-2258

<http://www.hirosehos.jp>

受付時間 月～金 9:00～12:30 14:00～17:30

休診日 土曜日・日曜日・祝日

※コロナウイルスの影響で当面の間日曜日は休診となります

### 介護事業部

TEL 022-302-2433 FAX 022-302-2456

- 有料老人ホームみどりの郷
- 広瀬病院デイサービスセンター
- 広瀬病院ケアプランセンター
- 訪問看護ステーションひろせ
- ヘルパーステーションひろせ



医療法人ひろせ会広瀬病院

# ひろせ通信 01

2021年

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。



## CONTENTS

■院長より新年のご挨拶

■ご報告

バルーンリリースを行いました  
 訪問リハビリテーションが始まりました

■部署紹介：外来

■おすすめレシピ

サバのトマト煮

## 院長より新年のご挨拶

医療法人ひろせ会広瀬病院  
病院長 樋渡 信夫



新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては清々しい新年をお迎えのことと拝察いたします。

昨年を振り返りますと、2月以降、新型コロナウイルス感染の予防と対策に追われた1年でした。

当初は東京オリンピック・パラリンピック2020が盛大に開催され、新たな感動をもたらしてくれるものと思っておりました。

しかしながら開催は今年に延期となり、日常の楽しい行事もほとんど中止、旅行や会食も厳しく制限されました。

現在も第三波の真っただ中にあり、コロナウイルス感染の終息の目途は立っていません。

このような状況下ですが、明るい見通しはワクチンの接種です。英米では接種が始まりましたが、本邦では6月ころまでには接種可能となる見込みです。

その効果が高く副作用がないことを期待しています。

広瀬病院および関連の介護施設では、今年も十分にコロナ対策を推し進めながら、医療・福祉・保健を通じて地域の皆様の健康と幸せに貢献してまいり所存です。

従来通りのご利用をお願いいたします。

今年こそは皆様にとって明るい年になることを祈念いたしております。

## ご報告



### 介護の日（11月11日）に バルーンリリースを行いました



11月11日は介護についての理解と認識を深め、介護が必要な方とその家族及び介護従事者等を支援し、地域社会における支え合いや交流を促進するため、「介護の日」と定められおり、毎年さまざまなイベントが各地で行われています。

今年、ひろせ会ではこの介護の日をより多くの方に知っていただけるよう、みどりの郷入居者様とデイサービスの利用者様に参加して頂き、職員と一緒に風船にカスミ草の種を付けて空に飛ばすバルーンリリースを行いました。

お一人お一人の力をお借りして介護の日の思いを託した風船がきれいに舞い上がり、好評の中無事にバルーンリリースが終了いたしました。

### 訪問リハビリテーションが始まりました

当院では令和2年7月より、仙台市青葉区、太白区、泉区の当院より車で20分から30分程度の地域にお住まいの方を対象とした、訪問リハビリテーションを行っております。

病院を退院された方や、通院が難しい方などの在宅生活を、リハビリテーションを通じて支援させていただければと取り組んでおります。

是非お気軽にお問い合わせください。



### 部署紹介：外来

当院の外来は、看護師5名で診察介助、健康診断、人間ドック、内視鏡検査、予防接種等を担当しております。

地域に密着した外来を目指し、常に患者様を温かく迎え、日々、患者様が安心して医療を受けられるように、様々なニーズに対応できるよう心がけています。

病気を抱えながら、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることが出来るよう、治療の継続と病気の悪化予防を支援しています。

スタッフの中には、子育て中の者、子育てが一段落した者や新たに加わったメンバー等、様々ですがお互いに理解し合い仕事と家庭を両立できるようなチームワークを育てています。

現在は、待合室から診察室まで、長い距離を移動して頂きご不便をおかけしています。

今後は患者様の診察がスムーズに進みますよう、スタッフ一同努力してまいりますので、何かありましたらいつでもお声がけください。

