



雨やどりの新築について

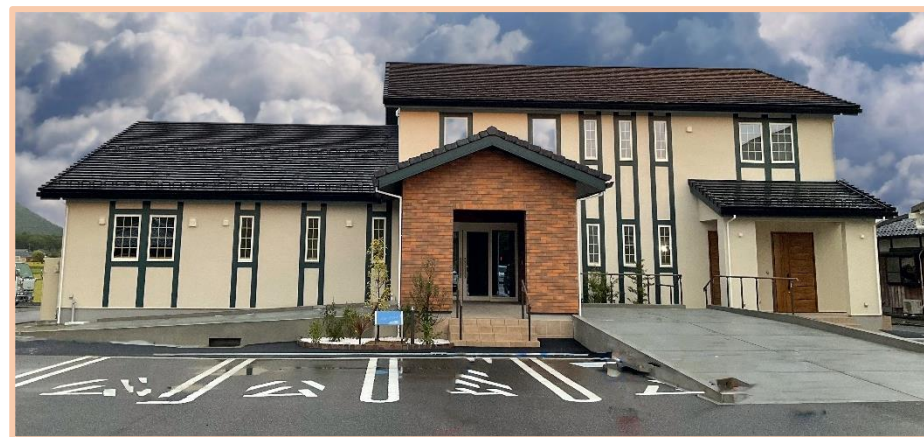
院長 雨森 正記

6月1日に新棟 Le Ciel が完成し通所リハビリテーション「雨やどり」が新棟において運営されるようになりました。

雨やどりは2010年7月の開始から13年を経過し旧施設が老朽化しましたので今回新築させていただくことになりました。

開始した頃には当地では通所リハビリテーションを行う施設がない状態でした。その中で新しい施設を始めるのは不安もありましたが、皆様方のご支援のおかげもあり多くの方にご利用いただくことができました。

今回、新しい施設になりこれまでよりスペースも大きくなり、またこれまでにない新しい試みも行っていけるものと楽しみにしております。今後ともよろしくお願いいたします。

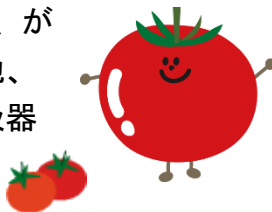




栄養満点トマト！

看護師 宮井 由里子

栄養豊富なトマトは体力を消耗しがちな夏にぜひ取り入れたい野菜です。リコピン・β-カロテンを多く含んでおり、がんや動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ働きがある他、髪や皮膚の健康維持・視力維持・喉や肺などの呼吸器系を守る働きがあるといわれています。



そんなトマトですが、品種も数えきれないぐらいたくさんあります。大きく分類すると、桃色系トマト（市場に出回っているものはほとんどこの部類）・赤色系トマト（酸味香り共に強く、主に缶詰やケチャップなど料理用などにされることが多い）・ミニトマトやマイクروتマト（真ん丸だけでなく長丸い形のものや色も赤や黄があります）に分かれます。グリーントマトという、熟しても赤くならないトマトもあるそうですよ。



トマトの味的に最も旬な時期は春から初夏の時期と秋と言われています。高温多湿な真夏よりも、日光をたくさん浴び、比較的乾燥した気候の中でトマトは糖度をあげ、栄養価も最も高くなります。

たくさんトマトが市場に出回る時期です。トマトの力を健康増進に役立てましょう。

～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【 7 月 】

・ 31日（月）…………… 辻岡医師

【 8 月 】

・ 12日（土）…………… 中村・田中医師

・ 14日（月）…………… 河村医師



マイナ保険証をご利用いただけます

＜オンライン資格確認について＞

・ 当院は診療情報を取得・活用することにより、質の高い医療の提供に努めています。

4月から診療報酬の改定により、下記の点数が加算されます。

マイナ保険証を持参された場合（初診）：2点

通常の保険証を持参された場合（初診）：6点・（再診）：2点

「さかえ」を定期購読（月1回）しませんか？

主に糖尿病について書かれた本ですが、患者さんの目線でいろんな事が書かれた「健康雑誌」です。1年間の購読で2400円です。

詳しくは外来看護師にお声かけください。

