

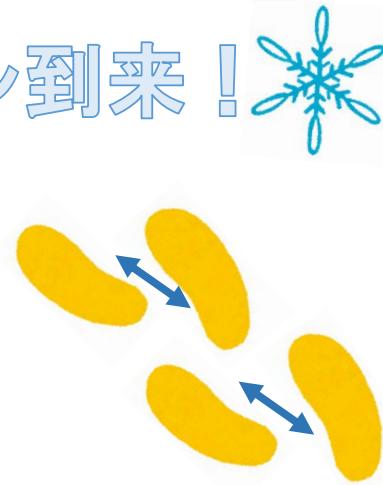


いよいよ ツルツル路面シーズン到来！

歩き方のコツ

1. 小さな歩幅で歩く

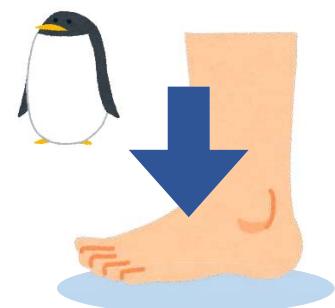
雪道は大股で歩くと体重移動の幅が広くなり、
バランスを崩しやすくなります。滑りやすい場所では、
いつもよりも歩幅を狭くして歩きます。



2. すり足で歩く

雪道を歩く時には、重心を前におき、
できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。

ペンギン歩き



3. 急がず、焦らず、ゆっくり歩く

余裕をもって歩くことで、ツルツル路面を見分けながら歩くことができます。
滑りそうな道を見分けることも、転ばないためには非常に重要です。

皮膚科外来診療のお知らせ

R6年1月とR6年2月の皮膚科外来診療は
下記の通りとります。

＜令和6年1月＞

日付	午前診療	午後診療
5日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
6日(土)	8:30~11:30	
19日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
20日(土)	8:30~11:30	

＜令和6年2月＞

日付	午前診療	午後診療
2日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
3日(土)	8:30~11:30	
16日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
17日(土)	8:30~11:30	

* 金曜午後の診察は病棟回診後の14:30頃開始となります。

* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもございます。

地域医療連携室 令和5年12月27日

今月のひとさら～白菜消費レシピ～

栄養士:杉村 瑞都

寒い日が続き、温かいものが恋しい季節となりました。

冬と言えば白菜が安くなる時期なのでついつい買ってしまいますが、1玉買うと消費が大変…なんてことはありませんか？お漬物やお鍋でも美味しいですが、今回は「白菜のクリーム煮」をご紹介します。白菜には体の体調を整え、免疫力を高めるビタミンCが含まれています。ウイルスに負けない身体を作り、寒い冬を乗り切りましょう！

材料

(2人分)

- ・白菜 300g(3~4枚)
- ・人参 20~30g(1cm)
- ・シチューの素 50g
- ・牛乳 250ml
- ・水 250ml
- ・塩コショウ 少々
- ・パセリ 少々

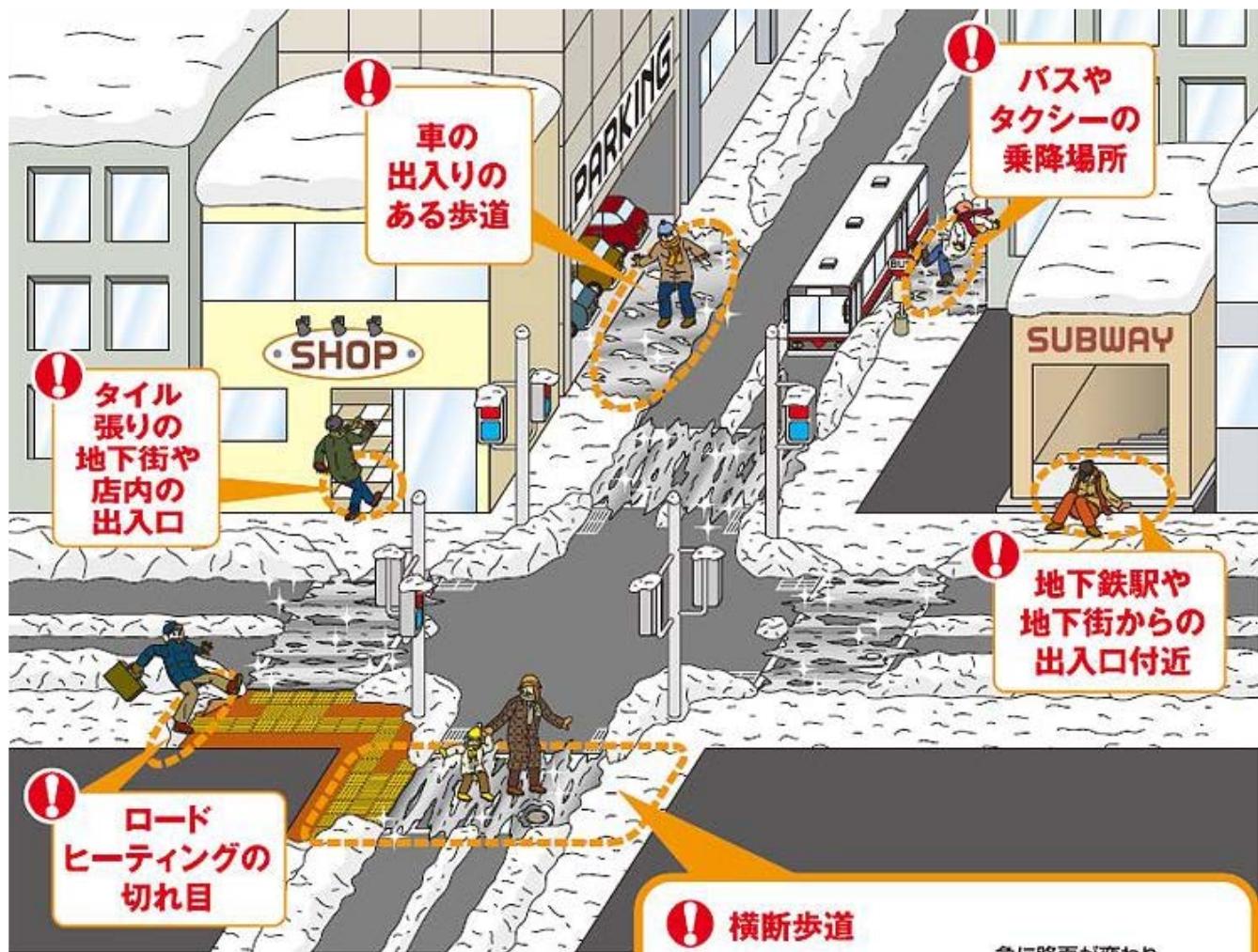
作り方

- ①白菜は一口大に、人参は粗いみじん切りにする。
- ②鍋に人参と白菜を入れ、牛乳と水を入れて中火にかける。
- ③白菜が透明になり、しっかり沸騰したらシチューの素を入れる。
- ④とろみが付いたら塩コショウで味を整える。盛り付けて、お好みでパセリを乗せる。

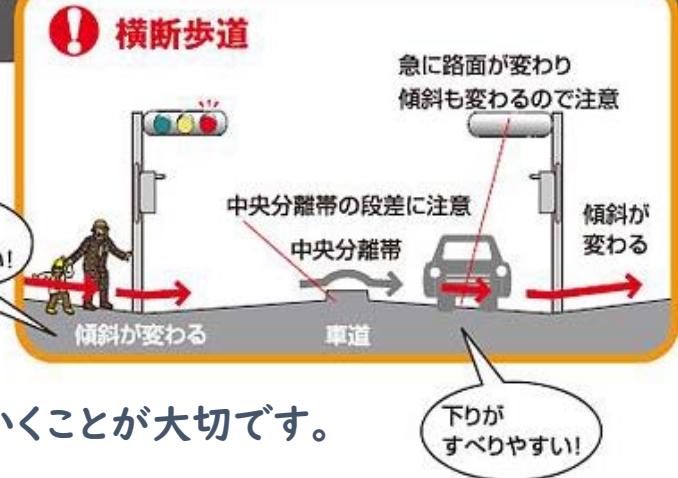
滑りやすい場所



IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』vol.44



寒い日が続いていますね!
歩き方を気を付けていても、
どうしても転びそうに
なることがあります。
そんな時に、転ばないために
毎日コツコツ運動して筋肉をつけていくことが大切です。



提供：ウインターライフ推進協議会

ゲスト(臨時)透析のお受け入れについて

当院では、ゲスト(臨時)透析をお受け入れしております。
帰省や冠婚葬祭、ご旅行等でせたな町近郊にお越し
になる予定で透析を受けている方がいらっしゃいまし
たらお気軽にお問い合わせください。

お問合せ先：地域医療連携室

☎ 0137-84-6640(直通)

IMSくらみスグループ
道南ロイヤル病院血液浄化センター

ゲスト(臨時)透析のお受け入れについて
当院では旅行や帰省のためにせたな町近郊にて透析を受けたい患者様のために、ゲスト(臨時)透析の受け入れを行っております。

透析お受け可日目

月	火	水	木	金	土
8:00~ 13:00	○	○	○	○	○
8:00~ 13:00	○	○	○	○	○



【ゲスト透析の受け入れまでの流れ】

1. まずは下記(地域医療連携室)までご連絡ください。

TEL : 0137-84-6640 (地域医療連携室直通)

※平日受付時間 月~金 AM9:00~PM 5:30

土 AM9:00~PM 12:30

※土曜午後、日曜・祝祭日・年末年始は予約を受けておりません。

ご了承ください。

2. 日程の調整を行います。

※複数のゲスト透析の受け入れは行っておりません。

3. 現在受診中の医療機関から以下の書類をFAXしていただけます。

・治療機関提出者(印のみ)・透析条件表、経過表・検査データ(専用封筒)

※患者様から受診中の医療機関へ当院へ透析を受ける旨をお伝えください。

上記の書類を医療機関が準備し、FAXしていただけます。

4. 地域医療連携室より透析開始時間の詳細をご連絡します。

5. 当日は、1階受付窓口にてお預りください。血液浄化センターへご案内いたします。

【ゲスト透析当日の持ち物】

保険証、受診中の医療機関からFAXいただいた書類の原本、お薬手帳(お薬)

、透析時の着衣、履き物、タオル、イヤホン、止血バンド等