あけましておめでとうございます

# やまなNEWS

2023新春号（年4回発行）No.4

令和5年1月1日

編集・発行　医療法人社団　百子会
やまな内科整形外科
倉敷市児島下の町10-2-12

## 年頭のごあいさつ

医療法人社団百子会　理事長　行廣 成史

新年あけましておめでとうございます。

今年、当院は開業百七年目を迎えました。当院に携わる一人ひとりの毎日の積み重ねが綿々と続いてきて現在があることに、今更ながら身の引き締まる思いがいたします。

昨年の漢字は「戦」でした。考えてみると私たちは本当に様々なことで戦っています。どうせならサッカー日本代表のような、周囲を元気づけられる戦いをしたいものです。

「人にやさしく病にきびしく」の理念のもと、引き続き地域の皆様に安心で安全な医療を提供できるよう、職員一同、力を合わせてまいります。

一日も早く新型コロナ感染症が終息することを願い、また皆様にとりましても、本年が希望に満ちた良い年になることと切望しつつ、新年のご挨拶とさせていただきます。

姉妹でお宮参り♪

# けんこうニュース

## 簡単レシピ　～きなこプリン～

卵、牛乳不使用のヘルシーなプリン
あっという間に作れちゃいますよ
1カップが60キロカロリーで、ヘルシー！

○材料　プリンカップ5個分
☆スキムミルク(脱脂粉乳)　大さじ6(約10g)
☆きび糖　30～50g
☆きな粉　10g
☆ゼラチンパウダー(ふやかさないタイプのもの)　5g
白湯(80℃くらい)　300cc

### 作り方（1から7の順）

1

プリンカップにティッシュ等で薄一くサラダ油を塗っておく。型から外しやすくなる。

2
☆を全てボウルに入れ、ムラのないよう泡立て機でよく混ぜておいてください。

3
2のボウルにポットの湯(80度くらい)300ccを注ぎながら泡だて機でよく混ぜる。

4
プリンカップに3を入れる。もしダマができたら茶漉しでこして下さい。冷蔵庫で2時間以上よーく冷やす。ラップはいらない。

5

指を水でぬらしながらプリンの表面をツンツンと押さえながら型から外して皿に盛る。

6

出来上がり♪

7

シンプルなプリンもケーキの添えにいかがですか♪

私が投稿したオリジナルはクックパッドに掲載されています。

**管理栄養士　小林　由起子**

## 七五三

昨年、スタッフのお子さんが七五三を迎えられました

杏紗(あずさ)ちゃん　依珠(いずみ)ちゃん

あっという間に大きくなりました。これからも姉妹仲良く元気に育ってくれますように。　（母より）

## 着任医師のご挨拶

内科　**髙橋（たかはし）　淳（あつし）**

医学博士　日本血液学会認定指導医
日本内科学会指導医

第2～第5土曜日午前　内科　外来診療

昨年12月17日より、内科の診療を担当しております髙橋淳と申します。京都大学医学部を卒業後、血液内科で白血病、悪性リンパ腫、骨髄移植などの臨床と研究、千葉県がんセンターで癌の基礎研究、九州大学で大腸癌、肺癌などの免疫療法、橋渡し研究に従事しました。現在は高梁市の吉備国際大学で内科全般と病理学の教鞭を執っています。血液内科専門医、総合内科専門医として内科全般の診療に対応いたします。また、30年の内科救急医療に従事した経験も活かせればと考えています。

内科診療は几帳面に進めることが重要です。しかし、そこに明るさを加えられればと考えています。的確な診断、治療とわかりやすい説明を心がけ、地域の皆様の健康と長寿に貢献できれば幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

整形外科　**和氣（わけ）　博文（ひろふみ）**

日本整形外科学会専門医
日本スポーツ協会　スポーツドクター

木曜日午後　整形外科　外来診療

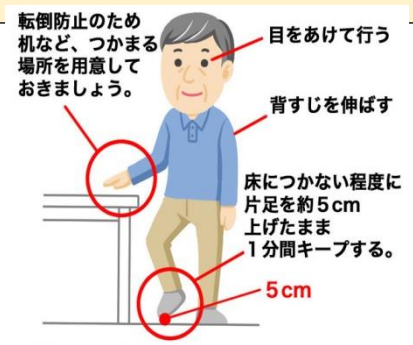
本年1月5日より、整形外科の診療を担当しております和氣博文と申します。地域のかかりつけとして、ささいなことでも気軽に相談できる診療を心がけています。

そのため、「ちょっと関節の調子がおかしいな」「少し痛むな」などの違和感があれば、早めにお越しいただければと思います。スポーツをされている方は、早めに治療を開始することで、試合に向けての調整もしやすく、治療期間も短くなるので、遠慮なくお越しください。

## リハビリだより　片足立ちと転倒予防

片足立ちが長くできる人ほど転びにくいという報告があります。20代で70秒、40代で40秒、60代で20秒が平均的な時間だそうです。熟年になると転ぶ危険性が高まりやすくなりますので、まずは20秒を目指すことができるよう取り組むと良いそうです。運動は大切ですが、おっくうという声もあります。「やらんといけんのはわかるんじゃけど…」と、おろそかになりがち。そこで、1日60秒の片足立ちはどうでしょうか。これを3回行うと、何と約1時間歩くのと同じくらいの負荷がかかるという報告があります。寒い時期でなかなか外に出づらい時でも、これならやれそうという人も多いのではないでしょうか。継続は力なり。

**リハビリテーション課　課長　藤原　大輔**




## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。
令和も今年で5年目を迎えました。時の流れは早いものですね。
1月は行く、2月は逃げる、3月は去るといいますが、人生は一度しかありません。一日一日を大切に過ごしましょう。（H.K）

令和5年1月1日発行　発行者:医療法人百子会　理事長　行廣成史
編集責任者　岸村秀樹