

紫苑グループの情報をお届けします

SHION

福山南病院 ふじいクリニック 靱藤井医院

2026
夏号



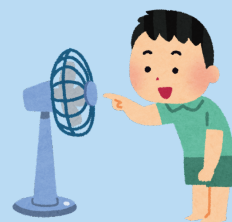
TOPICS :

- 夏バテを背負い投げ！
- 病院のリハビリってどんなことするの？
- なんでも相談室のご報告
- 新任医師のご紹介
- 待ち時間に役立つ情報をお届けします
～デジタルサイネージ開始～
- 福山南病院駐車場のご案内



>>> 夏バテを背負い投げ！

「なんだか食欲がない」「夜ぐっすり眠れない」「体がだるい」・・・
そんな症状はありませんか？夏の暑さで体調を崩す“夏バテ”予防に大切なのは、
まず食事です。暑いとそうめんや冷たい麺類だけで済ませたくなりますが、
それではエネルギーやたんぱく質、ビタミンが不足しがちです。



おすすめは、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を毎食取り入れることです。
たんぱく質は筋肉や体力を維持する材料になります。中でも、豚肉に多く含まれるビタミンB1は
糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復にも役立ちます。
豚しゃぶ、冷しゃぶサラダ、冷や汁などは、冷たくて夏でも食べやすいメニューですね。

さらに、トマトやきゅうり、なす、ピーマン、ゴーヤなどの夏野菜もおすすめです。
夏野菜には水分や利尿作用のあるカリウムが多く含まれているので、熱を持った身体をクール
ダウンしたり、汗と一緒に失われやすい栄養素を補うのに役立ちます。

また、水分補給も忘れてはいけません。のどが渴いたと感じた時には、すでに軽い脱水が
始まっていることがあります。こまめに水やお茶を飲む習慣をつけましょう。
たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液を上手に利用するのもよいでしょう。
ただし、糖分や塩分の摂りすぎになることもあるので飲み過ぎには注意してください。

[夏バテ予防のお勧めレシピ ～簡単！冷や汁～]



～ 材料 1人分 ～

きゅうり 1/2本
トマト 1/4こ
みょうが、大葉はお好みでたっぷり
木綿豆腐 1/4丁
サバ缶（水煮）1/2缶
塩少々（きゅうりの塩もみ用）
だし汁 150cc
醤油 小さじ1
すりごま 大さじ2
ご飯 茶碗1杯

- ①木綿豆腐は食べやすい大きさにちぎってペーパーで水気を取っておく
- ②きゅうりは薄切りして塩もみ、トマトも一口大、みょうがと大葉は千切りに
- ③サバ缶は汁気を切って容器（ボウル）でほぐし、だし汁と醤油、すりごまを加えた後、
 - ①②もあわせて冷蔵庫で冷やす
- ④ご飯は軽く水洗いしてザルで水気を切り、器に盛ったら③をかけて出来上り



今年の夏も暑くなりそうです。しっかり食べて、
夏バテを豪快に背負い投げしていきましょう！！

>>> 病院のリハビリってどんなことするの？

【入院リハビリと外来リハビリの違い】

入院リハビリは、主に急性期・回復期に行われるリハビリです。病気や怪我、手術後の心身機能の回復を図り、退院後に自宅や施設で安心して生活できることを目指して実施します。

外来リハビリは、退院後やご自宅で生活の続けながら通院して受けるリハビリです。急性期のリハビリに加え、生活機能の維持・向上を目的として、一人ひとりの生活に合わせた支援を行います。

※外来リハビリは、病気やけがの種類によって医療保険で受けられる期間に上限があります。詳しくは、担当医またはリハビリスタッフへご相談下さい。



※リハビリ中の靴について

安全にリハビリを行うため、かかとがしっかりといて、足に合った運動靴をお願いします。サンダルやスリッパなどは転倒の原因となりやすいです。



【専門性の違い】

理学療法士：歩く・立つなどの基本的な身体の動きを回復させるリハビリを行います

作業療法士：食事や着替えといった日常生活や仕事に必要な動作が出来るよう支援します

言語聴覚士：脳や喉などの障害によって起こる、言葉や飲み込みの問題を支援します

>>> なんでも相談室のご報告

第5回「なんでも相談室」では、『腸活』をテーマに講演を行いました。

当日は熱心にメモを取りながら耳を傾けてくださる方が多く、ご参加いただいた皆様にとって少しでも有意義な時間となっていれば幸いです。

日頃の健康について様々な悩みを抱えつつも、参加後には「毎日の運動習慣を作りたい」「明日から食事に気を付けてみよう」といった前向きなご感想を多数いただき、大変嬉しく思っております。

現在、第6回の開催も予定しております。詳細が決まり次第ご案内いたしますので、皆様ぜひお気軽にご参加ください！



>>> 新任医師のご紹介



【知光医師】

以前、初期研修医としてお世話になった福山南病院で再び勤務させていただくことになりました。地域の皆様のお役に立てるよう日々精進してまいります。よろしくお願いいたします。



【小西医師】

7月から赴任いたしました。小西史哲と申します。地域の医療に貢献できるよう精進いたします。よろしくお願いいたします。



【松村医師】

中国中央病院から参りました、松村尚征です。7、8月の2か月間お世話になります。趣味はサッカー観戦で、サンフレッチェ広島の一試合は基本的にスタジアムへ応援に行っています。まだまだ至らない点多いと思いますが、一生懸命頑張りますので、何卒よろしくお願いいたします。

>>> 待ち時間に役立つ情報をお届けします

【デジタルサイネージ開始】

このたび外来中待合のモニターにてデジタルサイネージ運用を開始しました。当院からのお知らせや、健康に関する情報、各種イベントのご案内、広報誌などを放映し、待ち時間を有効に活用していただけるよう取り組んでいます。放映内容は毎月更新を予定しており、患者様やご家族の皆様にとって役立つ情報をわかりやすくお届けしてまいります。ご来院の際はぜひご覧いただき、健康づくりや日々の生活にお役立てください。



>>> 福山南病院駐車場のご案内



【駐車場について】

駐車場は3か所あります。病院横の駐車場①が満車の時は、②③の駐車場をご利用ください。※③について： 利用時間：8:30～18:30（休診日、夜間は利用できません） 患者さま専用スペースにお停めください。