Vol.17
令和8年7月号

医療法人勝又 勝又病院

かつまた便り

入職のご挨拶

訪問診療科に入職した医師の木俣顕啓です。一宮市や名古屋市で一般内科医として勤務し、直近では訪問診療クリニックに勤務し名古屋市内やその周辺都市、岐阜県などの施設や在宅の方を訪問していました。また日本健康スポーツ医として社会人卓球チームのチームドクターとして活動していました。私自身も趣味として学生時代から卓球を続けており、医療職・医師限定の大会にも時々参加しています。

スポーツ医というと整形外科のイメージが強いかもしれませんが、日本健康スポーツ医は内科的側面も多く、運動を通じて健康の増進・維持を図る方々や指導者に対して医療的な助言を行い、また運動療法処方箋を発行することができる資格です。これは普通の処方箋と違い診断書のように自費での書類になるのですが、厚生労働省が認定したスポーツジムや一部温泉施設などの指定運動療法施設の利用料を医療費控除の対象にできるというものです。残念ながら勝又病院近隣の対象施設は少ないのですが、全国的には徐々に増加しており今後に期待されます。

さて、7月の風物詩の一つに早朝の集団ラジオ体操があります。その歴史は古く、大正14年7月に初めてラジオを用いた体操事業が日本に紹介されました。人気漫画「鬼滅の刃」と同じ時代であり、もう少し連載が続いていれば作中で主人公たちがラジオ体操を行う光景が描かれていたかもしれませんね。

ラジオ体操は安静時座ったり横になったりの4倍程度の強度相当と意外にも運動強度が高く、これは自転車での移動やプールでの水中歩行と同程度の運動強度です。ラジオ体操が難しい方にはもっと負荷の少ない運動も数多くあります。熱中症が心配な季節ではありますが、水分や塩分を適切に補給しながら、健康増進・維持のためにいつもより少しだけ身体を動かす機会を作ってみてはいかがでしょうか。

訪問診療科医師 木俣顕啓

ご自宅での医療を支えます
訪問診療のご案内

「足腰が弱くなり通院がつらい」「寝たきりの家族を病院へ連れて行くのが大変」とお悩みではありませんか？当院では、医師が定期的にお住まいを訪問し、診察や検査、お薬の処方を行う「訪問診療」を行っています。他のクリニックとも連携し、夜間や休日を含めた24時間365日の相談・緊急往診体制を整えています。まずは当院スタッフまでお気軽にご相談ください。

TEL 052-241-1543
勝又病院 訪問診療科
受付時間 9:00～17:00

より快適でやさしい入浴ケアへ

当院では、患者様により快適で安心な入浴時間を提供するため、ミストタイプの機械浴を導入いたしました。温かいミストが全身をやさしく包み込むことで身体への負担を軽減し、体力に不安のある方や長時間の入浴が難しい方にも安心してご利用いただけます。また、身体が冷えにくく、季節を問わず快適に入浴していただけます。
入浴は清潔を保つだけでなく、心身のリフレッシュや生活の質（QOL）の維持・向上にも大切なケアのひとつです。当院では、これからも患者様お一人おひとりの尊厳を大切にしながら、安心・安全で快適な療養環境づくりに努めてまいります。

当院の管理栄養士が考えた

簡単アレンジレシピのご紹介

食欲が落ちがちな暑い夏でもさっぱり食べられる、梅干しや薬味を使ったレシピです。

しらすおろしそうめん

材料（1人分）

- そうめん……100g
- しらす干し……10g
- 大根……70g
- 梅干し……1個
- みょうが……1個
- 大葉……1枚
- ねぎ……適宜
- しょうが……適宜

【かけつゆ】

A
- めんつゆ（4倍濃縮）……30ml
- 水……150ml

作り方

❶ 大根はすりおろし、みょうがは千切りにしておく。

❷ Aを合わせてかけつゆをつくる。

❸ そうめんはたっぷりのお湯でゆで、ざるに取り、流水をかけながらもむように洗って水気をきる。

❹ 器に❸を盛りつけ、大葉、❶、しらす干し、梅干しをのせ、かけつゆをはる。お好みで小口切りのねぎや、おろししょうがを添える。

Point

✓しらす…骨や歯を丈夫にするカルシウムやその吸収を助けるビタミンD、たんぱく質、DHA、EPAも豊富に含まれています。
✓大根…カリウムを豊富に含むため、体内の余分な塩分や水分を排出します。　✓梅干し…疲労回復を助けるクエン酸が含まれています。　✓しょうが…辛味成分のジンゲオールは血流を良くし、熱を体外へ発散させる効果があります。

医療法人勝又 勝又病院

052-241-0408　名古屋市中区新栄1-32-22

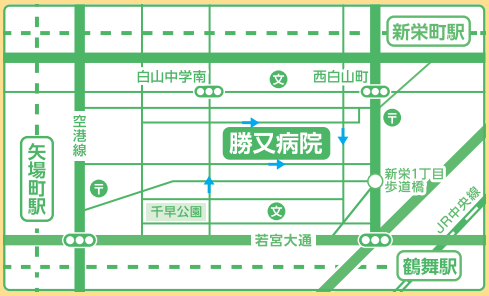
［設立］
1935年

［診療科目］
内科
呼吸器内科
循環器内科
消化器内科
糖尿病内科
老年内科
人間ドック・健康診断

［病床数］
医療療養病床118床
2階～5階

［医師］
院長　勝又一臣
医師　井村千明
医師　加藤勲
医師　中森太郎

［アクセス］
地下鉄をご利用の場合
鶴舞線　鶴舞駅より徒歩10～15分
名城線　矢場町駅より徒歩15～20分
東山線　新栄町駅より徒歩10～15分

車をご利用の場合
若宮大通り東進し、
千早小学校の交差点を左折
・正面入口　・南駐車場は4つ目の交差点を右折
・北入口　・北駐車場は5つ目の交差点を右折

勝又病院　検索