

Information  
あしらせ  
マスク着用のお願い

当院では、「マスク」を着用されていない方は、入館することができません。  
感染拡大のリスク軽減にご協力ください。

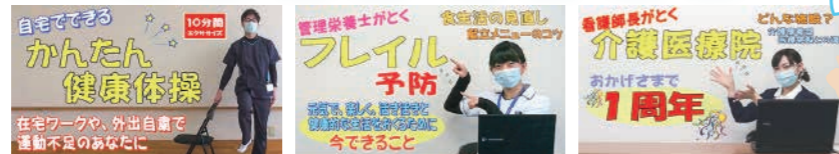
マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ富岳による結果)

| 対策方法 | なし              | マスク     |          |          | フェイスシールド                       | マウスシールド |
|------|-----------------|---------|----------|----------|--------------------------------|---------|
|      |                 |         |          |          |                                |         |
|      |                 | 不織布<br> | 布マスク<br> | ウレタン<br> |                                |         |
|      | 吐き出し飛沫量<br>100% | 20%     | 18-34%   | 50%*     | 80%                            | 90%*    |
|      | 吸い込み飛沫量<br>100% | 30%     | 55-65%*  | 60-70%*  | 小さな飛沫に対しては効果なし<br>(エアロゾルは防げない) |         |

不織布マスクは、ウイルスの吸い込み飛沫量が約30%と布マスクに比べて効果的に抑制でき、感染防止に優れています！  
※豊橋技術科学大学による実験値

村上記念病院  
YouTube  
チャンネル

チャンネル登録と高評価ボタンをお願いします。



村上記念病院について、分かりやすく楽しい動画でご紹介しています！

編集後記

甘酒はわたしにとって『おじいちゃんの味』  
毎年のひなまつりに作ってくれたことを思い出し  
懐かしくなりました。  
これを機に自分でも作ってみようと思います♡

地域連携室 長谷部温子

企画制作

医療法人 新光会(社団) 村上記念病院  
広報委員会

〒958-0034新潟県村上市松山204番地1  
☎0254-52-1229(代)  
ホームページ <http://murakamikinen-hp.jp/>



※本紙に掲載の写真はご本人さまより承諾をいただいております。

めもりい  
Memory



Third issue of Memory  
地域版  
Regional version

掲載内容

- 健康コラム  
甘酒パワーで夏を元気に乗りきろう♪
- シリーズ部署紹介  
こんにちはリハビリテーション科です！
- 特集  
新入職員のご紹介

めもりんからひと言

こんにちは！めもりい第3号は地域版です。表紙の写真は、入院患者さんが感染対策のために、面会できないご家族に送る絵はがきを作成している様子です。毎月患者さんが作業療法で行っている壁の飾り付けも、季節を感じられてとても素敵なんです！また、部署紹介でもリハビリテーション科が登場します。さらに、暑い夏を乗りきるための健康コラムや新入職員のご紹介など、盛りだくさんの内容でお届けします！







健康 コラム

# 甘酒パワーで夏を 元気に乗りきろう♪



## ～ お腹の中から健康に ～

毎日、暑い日が続きますね。「毎年、夏バテで大変…」と困っておられる方に朗報です。飲む点滴といわれる『甘酒』を上手に食事に取り入れて”心も体も健康に”夏を乗り越えましょう。ここでは

- ①甘酒の持つスーパーパワー。効能・効果をご紹介します
- ②甘酒でコクをアップ。冷やし中華始めました

をテーマに当院の管理栄養士がご紹介します。



## ①甘酒の持つスーパーパワー。効能・効果をご紹介します

甘酒は白米と米こうじで作られる『お米のジュース』です。西暦718年頃から飲まれている、とても歴史ある飲み物で、元々は寒い時期に飲まれていましたが、江戸時代になると夏にも飲まれるようになりました。今では『夏を表す季語』になっています。甘酒にはブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンB群、ミネラルなどが含まれており、その成分が点滴と似ているので、『飲む点滴』と呼ばれています。また、便秘の改善や肌のハリを高めるなど、女性にうれしい効果もたくさん♪しかし体に良い甘酒はカロリーが少し高めです。くれぐれも飲み過ぎには注意しましょう。お試しになりたい方は一日100g(コップ半量)程度がオススメです。

| エネルギー   | たんぱく質 | 炭水化物  | 食塩相当量 | カリウム | ビタミンB1 |
|---------|-------|-------|-------|------|--------|
| 76 kcal | 1.3g  | 18.3g | 0.2g  | 14mg | 0.01mg |

(日本食品成分表2021八訂より)

## ②甘酒でコクをアップ。冷やし中華始めました

# 冷やし中華

甘酒入りの  
ごまだれがたまらんにゃ!



### 材料 (2名分)

- 冷やし中華めん 2袋
- きゅうり 1/4本(30g)
- 錦糸卵 卵2個分
- サラダチキン 1個(80g)
- もやし 50g

### ～甘酒ごまだれ～

- ★甘酒パウダー 大さじ3
- ★味噌 大さじ1
- ★醤油 小さじ2
- ★りんご酢 小さじ2
- ★白すりごま 大さじ2
- ★水 大さじ1
- ★ごま油 適量
- ★ラー油 適量

### 作り方

- 中華めんはゆでて水を切り、ごま油(適量)を入れ、和えておく。
- きゅうり、錦糸卵、サラダチキンを細切りにする。もやしはゆでて水気を切る。
- 調味料★をすべて混ぜ合わせ、甘酒ごまだれを作る。ごま油やラー油は好みに合わせ、加える。
- お皿に①のめんを入れ、②をトッピングし、③のタレをかけて完成。



Series

部署紹介

こんにちは♪

# リハビリテーション科です!



私達は毎日患者さんや入所者さんの笑顔を引き出せるリハビリをモットーに働いています。2階中庭での畑作業や作品作りを通じて一緒に楽しみながら常に笑い声のあふれるリハビリテーション科となっています。これからもよろしくお祈りします😊!



広報委員より  
質問です!

好きな食べ物は何か?



小野 瞬 … 『炭火で焼く肉』  
(理学療法士)



小野 恵 … 『トマト』  
(作業療法士)



青木 麻里乃 … 『イオンの焼きいも』  
(理学療法士)

好きな季節は?

『夏 青空がきれいだから』

『夏 入道雲が見れるから』

『冬 息が白くなるから』



## 特集 新入職員のご紹介

2F(医療療養病棟)



いながき しょう  
稲垣 志保さん (看護師)

4月から入職しました稲垣志保です。患者さん一人ひとりに寄り添った看護ができるよう頑張ります。よろしくお祈りします。

2F(医療療養病棟)



かねこ あまね  
金子 天音さん (看護師)

2Fに配属になりました金子天音です。まだまだわからないことだらけですが、患者さんに安心してもらえるようがんばります。

2F(医療療養病棟)



さとう ゆうこ  
佐藤 裕子さん (看護師)

医療療養病棟に配属されました佐藤裕子です。患者さんの不安を少しでもやわらげられるような看護ができるよう頑張りたいと思います。

3F(介護医療院)



こじま ことみ  
小嶋 琴美さん (看護師)

山形県小国町出身です。日々向上心を忘れず、頼れる看護師になれるよう頑張ります。

3F(介護医療院)



とうかいりん なる  
東海林 奈瑠さん (看護師)

山形出身の「とうかいりん」です。沢山の皆さんに笑顔と優しさを魅せて頑張っています!

3F(介護医療院)



たかはし ゆきみ  
高橋 幸美さん (看護師)

社会人を経験してから、看護師になりました。若くないですが、精一杯頑張ります。

3F(介護医療院)



とがし ゆい  
富樫 由衣さん (介護職員)

介護職は初めてです。新たな気持ちで取り組みたいです。よろしくお祈りします。

透析センター



いとう あゆみ  
伊藤 歩未さん (看護師)

まだまだ勉強中ですが、先輩から知識を吸収し、患者さんのお役に立てるよう頑張ります。

リハビリテーション科



こだ ちひろ  
古田 千博さん (作業療法士)

日々、成長できるよう精一杯頑張り精進して参りたいとおもいます。よろしくお祈りします。

リハビリテーション科



かわかみ まゆ  
川上 真由さん (作業療法士)

優つくりから研修に来ています。川上です。患者さんの生活の質向上に貢献できるよう精一杯取り組みます。