



## トピックス

### 健診・健康コーナー

- ・人間ドックのご案内
- ・せいわりハのゆるっとストレッチ
- ・マイナンバーカードと健康保険証

### せいわのチカラ

- ・栄養科のご紹介
- ・春のオススメ免疫カUPレシピ
- ・オススメ！桜MAP

### 今日のできごと

- ・高校生から素敵なプレゼント

## 新型コロナワクチン情報

# 新型コロナウイルス感染 第6波 継続中 お早目のワクチン接種を！！

当院でのワクチン接種では、**武田/モデルナワクチン**を使用しています

### 武田/モデルナワクチンとファイザーワクチンについて

- **ファイザー+モデルナと交接種した方が、2回目の接種時より中和抗体値が上昇している**  
(1・2回目)ファイザー+(3回目)ファイザー→54.1倍  
(1・2回目)ファイザー+(3回目)モデルナ→67.9倍      と大きく上昇している。
- **発症予防効果は、両社ほぼ同様で大きな差はない**  
ファイザーワクチンは95%、モデルナワクチンが94.1%とほぼ同様の発症予防効果が示されている。

当病院でのワクチン接種は**月・火・土**で行っております  
当院HPから**24時間ネット予約**も可能です

当院HPはこちら↓



3回目ワクチン接種  
ページへ

# 人間ドックのメニューをリニューアルしました

当病院では、2022年1月より人間ドックの検査内容を一部変更しました！定期的に体のメンテナンスをし、健康維持に努めませんか？



病気はある程度進行しないと自覚症状が現れません。そのために必要なのが人間ドックです。健診で異常がない人も人間ドックで異常が見つかることがあります。当院では30分から手軽に受けられるものもございます。

## 2時間ドック

短い時間で詳しい健康状態を知りたい方

所要時間：約2時間  
料金：22,000円(税込)

一般的な検査項目が入ったものです。レントゲンやCT・超音波検査などを行い、詳しく見ていきます

## 半日ドック

広く全身の健康状態を知りたい方

所要時間：約3～4時間  
料金：33,000円(税込)

胃内視鏡検査あり！消化管の検査ができポロリープやピロリ菌の検査ができます

## 腫瘍マーカーセット

手軽に健康状態を知りたい方

所要時間：約30分  
料金：16,500円(税込)

血液検査のみと簡便で、すぐに調べることができます

詳しい検査項目等は、病院HPをご覧ください

↓HPはこちら



人間ドック詳細ページへ

新型コロナウイルス感染症への恐れから、健診や受診控えの方が増えていますが、早期発見・早期治療のため、定期的な健診と適切な受診が重要です。当院では感染対策も万全に行っています。お申し込みお待ちしております。

### オススメ！

また、当院では令和4年度協会けんぽ生活習慣病予防健診も受け付けております！ご予約お待ちしております！

ご相談・申込み(予約制)はこちら→TEL：0942-75-1230

聖和記念病院 健診事務室 まで

## せいわりハ ゆるっと体操

冬の寒さのせいで体が固まっていませんか？  
そんな時のゆるっと体操、フーっと一息やってみましょう！

今回は、**肩甲骨**の筋膜ストレッチ



①後ろで手を組み、腕と腕を付けるようにして肩甲骨をぐっと寄せる

②大きく息を吐きながら後ろに組んだ手を上に持ち上げる→息を吸いながら元の姿勢に戻る

③大きく息を吐きながらゆっくりと体をそらす→息を吸いながら元の姿勢に戻る

ご注意：無理のない範囲で行ってください

## 知ってトクする 豆知識



マイナンバーカードが健康保険証として利用できます  
(健康保険証でもこれまで通り受診できます)

## マイナンバーカードのメリット

- ・顔認証で受付がスムーズになる
- ・高額医療の限度額を超える一時支払いが必要なくなる

などなど！



ぜひご活用ください！

患者さんの楽しみを守っていきたい

美味しく・楽しく・安心して食べられる食事を目指して



**部署の特徴**

食事は、栄養を摂るだけでなく、生きていく上で欠かせない楽しみの一つです。特に入院中の患者さんには“食べる力”＝“生きる力”の源です。定期的に麺・パン・丼の日や季節の食材を使った行事食を取り入れ、幅広いメニューを心掛けています。

また、患者さんに安心して食べていただけるよう、厨房スタッフ一同、衛生面等細心の注意を払い作っております。そしてより美味しく食べて頂けるよう、温冷の適温での提供を意識しています。食事時には定期的に訪室し、味や量など、顔を見てお話をさせていただくことで、患者さん一人ひとりに寄り添った食事の提供を心掛けています。



↑ひな祭り

↑敬老の日

↑七ツ

管理栄養士のオススメ！

**免疫力UP 食材表**

効果的な栄養素	多く含む 食材	旬の食材	効果的な 摂り方
<b>ビタミンC</b> 免疫力アップ	赤ピーマン ほうれん草 じゃがいも	芽キャベツ ブロッコリー イチゴ	ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い。 野菜や果物は生のまま、または 電子レンジを活用
<b>たんぱく質</b> 抵抗力を高める	肉、魚介、卵 乳製品 大豆製品	かつお さわら 鯛	ビタミンB <sub>6</sub> 、B <sub>12</sub> と一緒に。 たんぱく質の分解と合成には不可 欠！
<b>ビタミンB<sub>1</sub></b> エネルギー 代謝を助ける	豚肉(赤身) めか、うなぎ 大豆 ひらたけ	真鯛 グリーンピース そら豆	エネルギー源となる 炭水化物と一緒に。 ネギ類、ニンニクに含まれる アリシンと一緒に
<b>ビタミンA</b> 粘膜を守る	レバー(鶏、豚)、 うなぎ しそ、にんじん		炒め物やドレッシング等 脂質と一緒に

**旬の食材からピックアップ**

今回は…

**そら豆**



たんぱく質・ビタミン類・ミネラル類・  
食物繊維が豊富です。  
調理point 水溶性の栄養素が多いので、電子レンジの  
使用や焼くのがオススメです！

**おすすめレシピ**

**そら豆の  
ムース**



そら豆+玉ねぎ  
(アリシン)で  
代謝UP

**材料(2人分)**

- ・そら豆……Lサイズ10本
- ・玉ねぎ…30g
- ☆粉ゼラチン…5g
- ☆コンソメ…2g
- ・コンソメ…2g
- ・豆乳……200g
- ☆しょうゆ…大さじ1/2
- ☆水………150ml

**作り方**

- ①サヤから取り出したそら豆を軽く洗う、玉ねぎは適当な大きさに切る
- ②電子レンジ(500w)でそれぞれ1～2分ほど加熱し、そら豆は薄皮を取る
- ③豆乳・コンソメを鍋に入れ弱火にかける
- ④2と3をブレンダーに入れ滑らかにしたら、1人分ずつカップに取り分ける
- ⑤耐熱容器に☆を入れ混ぜ合わせ、電子レンジ(500w)で2分加熱し、粗熱を取る
- ⑥4と5を冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める
- ⑦5ジュレをフォークで崩し、4の上に乗せ、飾りを盛りけたら出来上がり！

**聖和記念病院周辺  
桜MAP**

当病院の周辺にはこんなに桜の名所がたくさん！  
ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？



如意輪寺



上原田公園



小郡高校横の桜並木

# 今日のできごと

## 手作りの訓練道具を寄贈していただきました！



文字と絵のマッチング、絵合わせカード、輪投げすべて手作りで

3月に筑陽学園高等学校インターアクトクラブの皆さんから、輪投げや絵合わせなどの素敵な訓練道具3種類を、寄贈していただきました！安全に使えるよう細かい所まで工夫してくださいました。患者さんにも楽しんで使ってもらっています。お忙しい中、ありがとうございました！



### 外来診療担当医表

令和4年4月現在

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	藤本	蓮尾	蓮尾	吉峯	奥田 (循環器科)	蓮尾
	2診	森田	古野	森田	古野	古野	森田
	3診	吉峯		藤本	福大筑紫 病院Dr (整形外科)	柴田	藤本
午後		柴田	藤本	柴田	森田	吉峯	交代制 ※詳細な検査 は実施して おりません
		※都合により休診となる事もありますのでご了承ください。			福大筑紫 病院Dr (整形外科)	奥田 (循環器科)	

循環器科は福岡大学筑紫病院の先生です

### <病院理念>

医療・看護・介護を通じて、地域の皆様から  
信頼され安心していただける病院を目指します

[診療科目] 内科/胃腸科/呼吸器科/循環器科/リハビリテーション科

[診療時間] 月曜～土曜 9:00～12:30 13:30～17:00

[休診日] 日曜および祝祭日、年末年始(12/31～1/3)

[関連部門] 居宅介護支援事業所「聖和ケアプランサービス」

訪問介護せいわ/聖和訪問看護ステーション せいわ通所リハビリテーション

HPも  
随時更新中!!



医療法人せいわ会  
**聖和記念病院**

〒838-0102 福岡県小郡市津古1470-1  
TEL 0942-75-1230 FAX 0942-75-7516  
せいわ会HP <https://www.seiwa-kai.com>



本誌に掲載されている患者さんのお写真は、ご本人・ご家族より承諾を得ております。