



2018.12

発行：共生会グループ
 編集制作：医療法人共生会 経営企画部
 〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30
 TEL 015-483-3121
<https://www.hi-izurutokoro.com/>

インタビューを受ける宮古 課長



赤く実ったコーヒーの実

取材当日は生憎の曇り空でしたが、まず初めに農園課のハウスの撮影を行い、赤く実ったコーヒーの実の前でレポーターの方と農園課の宮古 課長が、今までの苦労話や真っ白い花が咲き、赤い実をつけ感動した時の様子を笑顔で話しながらインタビューをうけていました。

朝、ハウスで収穫された野菜が厨房で調理される様子、そして、患者さんや職員が美味しそうに召し上がっている様子もカメラに収めておりました。

放映されたシーンはわずかな時間でしたが、暗くなるまで長い時間を費やし様々な場所を撮影していただきました。

川湯の森病院では、温泉熱を利用したシステムや取り組みを、これからもっと多くの方々に知って頂くためにも、来院されたお客様に気軽に見学できるコースなども前向きに検討しております。

※ 取材の内容は11月16日の「ほっとニュース北海道」内で放映されました。

温泉熱二次利用の取り組み

☆ NHK『ほっとニュース北海道』
 で放映されました!! ☆

温泉熱を有効活用して自給自足を目指している川湯の森病院に、2018年11月7日にNHK 釧路放送局のクルー4名が取材のため来院されました。共生会通信 Vol.4にてご紹介しましたが、10月11日の日本農業新聞に掲載された記事をご覧になり、北海道でコーヒー豆が栽培されていることに感銘を受け、今回の取材となりました。



インタビューを受ける患者さん



調理風景の撮影



足湯でのレポート



共生会グループ



川湯の森病院



Smart Clinic Tokyo Demachi Clinic



清里クリニック



社会福祉法人
てつなぎ



住宅型有料老人ホーム
森の家しらかば

予防接種のご案内

川湯の森病院ではインフルエンザワクチン接種を行っております。当院では、副作用等の注意書きをよく読んでいただいてから予約を受け付けています。毎年、何となく接種されている方には、この機会にインフルエンザワクチンについて理解を深めてみましょう。

期 間 : 2019年1月30日まで(月・水・金)

時 間 : 13:30 ~ 16:00

予約制になっています。お問い合わせは、川湯の森病院(015-483-3121)までご連絡ください。インフルエンザワクチンの在庫は例年の量を確保していますが、無くなる場合もあります。ご希望の方は、早めにご予約下さい。

※風疹ワクチンについて

現在、首都圏を中心に風疹の報告例が大幅に増加しています。その関係もあり、当院の風疹ワクチンの在庫が無くなり、入荷も未定となっております。一度お問い合わせ下さい。



インフルエンザを予防するには？

本当の意味での予防とは免疫力を高めておくことです。それには規則正しい生活が必要です。

- 食事：大豆製品や発酵食品など日本の伝統食を食べましょう。
- 運動：適度な運動をすることで、体温が上がり、免疫力が向上します。
- 休息：しっかりと睡眠・休息をとりましょう。
- 呼吸：鼻呼吸を心がけましょう。



鼻と喉の境界部分は免疫力の第二の中樞といわれています。口で呼吸することでここに炎症が起きると体全体の免疫力が下がってしまいます。

- 腸内環境を整えましょう。

腸は免疫力の要です。規則正しい排便習慣をつけましょう。



さらに、これから冬の季節は、空気が乾燥しますので、保湿と定期的な換気が大切です。

もちろん手洗い・うがいも行いましょう。

これらは、日頃の生活の中で簡単に実行できる予防法です。

まずは、出来ることから実行していきましょう。



栄養コラム

今年も残すところあとわずかとなりました。忘年会やクリスマス、年末を迎えるための大掃除、年末年始といったイベントで食生活や生活のリズムや体調を乱してしまう季節です。

胃腸も体も疲れ気味のところに加え、さらに冬は乾燥によりウイルスが侵入しやすくなり、体調を崩し風邪をひく人が増える時期です。

今回は風邪の予防に効果的な食品を紹介します。普段の食事で積極的に取り入れ、風邪に負けない体づくりをしっかりサポートし、早めの予防、回復で楽しい冬を過ごしましょう。

① 栄養バランスのよい食事

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとりましょう

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ・たんぱく質：基礎代謝をつけ抵抗力を高める | 魚介類・肉類・卵・大豆製品など |
| ・ビタミンC：免疫力を高める | 果物(みかん、キウイフルーツ)・野菜 |
| ・ビタミンA：喉や鼻などの粘膜を保護する | 緑黄色野菜(ほうれん草、南瓜、人参) |
| ・亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする | 赤身の肉類、大豆製品など |



② あったかメニューで体を冷やさない

ウイルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です

- ・身体を温める食品：葱、韭、にんにく、生姜など

(喉の痛み、胃腸の悪い時は控えましょう)

