

眼下に桜島を臨む開放的な店内。鹿児島の伝統と西洋の美が見事に融合している

シェラトン鹿児島 Daily Social
鹿児島市高麗町

シェラトン鹿児島4階にあるDaily Socialは、ビュッフェスタイルのオールデイダイニング（朝食は宿泊者のみ）。シェラトンマークのさつま揚げや桜島小みかんを練り込んだうどんなど、鹿児島の食材をふんだんに使った和洋中50種類以上の料理が並ぶ。一番人気は職人がカウンター越しに目の前で握る寿司で、季節の新鮮なネタを握りたてで好きなだけ楽しめると評判。家族や友人はもちろん、ひとりでもゆっくり寛げる場所だ。

鹿児島の旬・魅力が詰まったビュッフェ料理。ライブキッチンならではの臨場感も楽しい

カフェやレストラン、バーなど5つのレストランがあり、宿泊者以外も利用できる

シェラトン鹿児島 Daily Social
〒890-0051 鹿児島市高麗町43-15（シェラトン鹿児島4F）
TEL: 099-821-1111
営業時間…【ランチ】11:30～14:30（13:30LO） 【ディナー】18:00～22:00（21:00LO）
料金…【ランチ】5,000円 【ディナー】7,000円 ※いずれも消費税・サービス料込み

公益社団法人昭利会 IMAKIRE GENERAL HOSPITAL

いまきいれ総合病院

〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号
TEL: 099-252-1090 FAX: 099-203-9119
<https://imakiire.jp/>

外来予約センター 診療予約・予約変更
TEL: 099-203-9100 FAX: 099-203-9101
月～金曜日 9:00～17:00

がん相談支援センター
TEL: 099-203-9123 月～金曜日 8:30～17:00
どなたでも無料でご利用いただけます

昭和会理念
協力
貢献
向上
教育

患者の権利と責務

関連施設 上町いまきいれ病院
〒892-0854 鹿児島市長田町5番24号
TEL: 099-222-1800 FAX: 099-226-3366
<https://imakiire.jp/kanmachi/>

関連施設 いまきいれ子ども発達支援センター まある
〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目15-3
TEL: 099-202-0325 FAX: 099-202-0326

いまきいれ総合病院
地域と医療をむすぶ情報誌

うららか
urarakaka

2023
秋号

つながる医療
つなぐる生命

特集
いまきいれ総合病院の“受診のしかた”

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

いまきいれ総合病院の “受診のしかた”

いまきいれ総合病院は『紹介型』の急性期病院[※]です。
まずは地域の診療所やクリニックにて『**かかりつけ医**』を持ち、必要の場合は**紹介状を持参して**当院の受診をお願いしています。

※急性期とは病気になって間もない時期や、病状が安定せず集中的な医療介入を要する時期のことです。
一般的には入院や発症から14日程度を急性期といいます。

救急の場合を除き、ご予約が必要となります

いまきいれ総合病院 外来診療予約センター TEL: 099-203-9100 (平日9時～17時)

かかりつけ医、診療所、クリニックからのご紹介

医療機関からご紹介、予約が行われます。
医療機関から予約されない場合は、患者さんご自身での予約が必要です。

紹介 予約

紹介状をお持ちでない方

診察代と別途、選定療養費(医科7,700円、
歯科5,500円(税込)がかかります。
できるだけ紹介状をお持ちください。

予約

健診・人間ドック後の二次検診

紹介 予約

救急搬送・救急外来受診



キラメキテラスヘルスケアホスピタルとの連携

キラメキテラスでは、キラメキテラスヘルスケアホスピタルを普段かかりつけ医とし、詳しい検査が必要になれば、キラメキテラスヘルスケアホスピタルが紹介状を作成し、いまきいれ総合病院を安心して受診する流れです。

入退院支援センター(キラメキ南国ビル2階)

入退院支援センター(PFM)では、入院前の患者さんへ入院説明、入院前支援看護師による面談を行います。入退院支援専門の看護師や社会福祉士が在籍し、入院前から患者さんの転院先や在宅支援の在り方など、退院後を見据えた早期支援を図っています。相談カウンターは6席あり、プライバシーに配慮した個室も4室設けています。



健康経営宣言

公益社団法人昭和会は、「協力・貢献・向上・教育」という理念のもと、地域社会に貢献するため職員一人ひとりの心身の健康を尊重し、働きがいのある職場を整備して、職員とその家族および地域住民を含めた心身の健康づくりをサポートします。

職員が安全に安心して働けるようにエンゲージメント向上に努め、法人として積極的に職員の健康増進に取り組み、社会・地域・時代のニーズに合った機能と質を重視した医療を提供するために、健全経営・健康経営を推進することを宣言いたします。

公益社団法人昭和会 代表理事 今給黎和幸

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。健康経営は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つです。

(経済産業省ホームページより引用: https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei.html)

からだの健康管理

- 職員健診
- 予防接種
- 食生活改善に向けた支援
- 健康講座

こころの健康管理

- ストレスチェック
- メンタルヘルス不調者への対応

働きやすい職場環境づくり

- 長時間勤務者への対応
- ハラスメントに関する相談
- 有給休暇の取得促進

地域での活動

- がんの啓発活動

Let's パーキンソン 体操

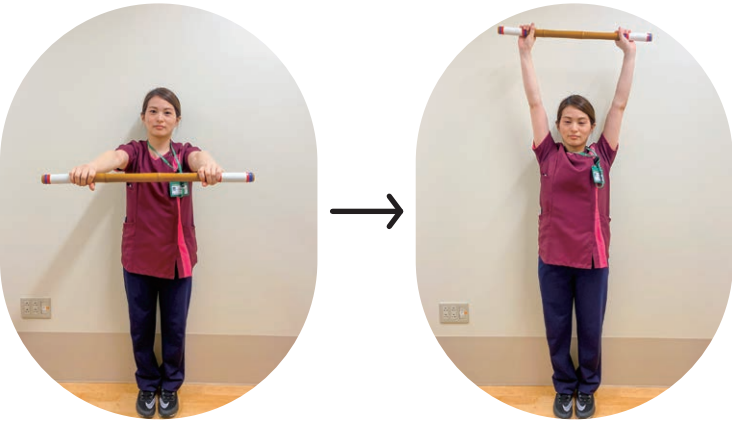
動きやすい体を作ろう!

パーキンソン病は症状が進むにつれて体がかたくなり、動きにくくなっていきます。リハビリはそれを予防する有効な手段のひとつです。適度なストレッチや筋力トレーニングを行い動きやすい体づくりをしましょう。パーキンソン病はゆっくりと進行する病気です。処方された薬を適切に飲み、規則正しく食事・睡眠・運動を実施することが大切です。

パーキンソン体操① 背筋のばし

- ①棒(または杖)を両手で横にもち、胸の前にかまえます。
- ②ゆっくりと背筋を伸ばすように両手を上にあげます。

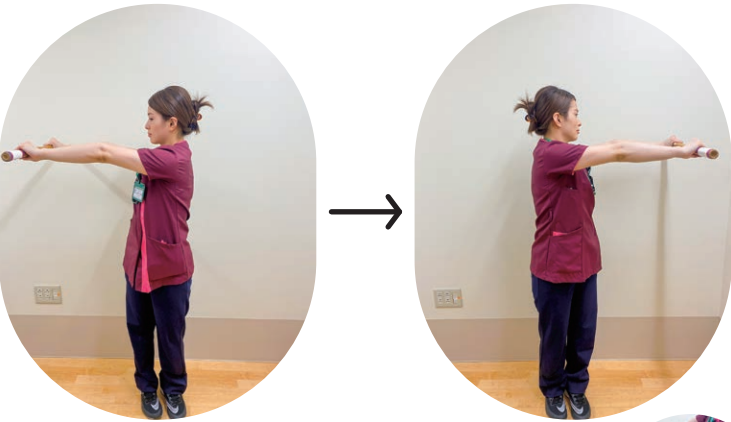
1セット:10回



パーキンソン体操② ねじり運動

- ①棒(または杖)を両手で横にもち、胸の前にかまえます。
- ②ゆっくりと体を左右にねじるように腕を動かします。

1セット:10回



※歩くときの注意点!

- 歩き始めは号令をかけてみましょう! 1、2、1、2…。右、左、右、左…。
- トイレの前やベッドの隙間など、おうちの中で歩きが急に悪くなる箇所はありませんか? そんな時は、床に目印をするのも効果的です!



一日の中で波があるので、動きにくい時間帯に無理に動くこと転倒する可能性もあります。調子のいい時間に、適度な運動を行いましょう。



リハビリテーション課
理学療法士
谷吉 航

リハビリテーション課
理学療法士
河原橋 弥姫

秋の味覚を感じよう！ 栗を使った簡単レシピ♪



材料(4人分)

鶏もも肉(皮つき)…300g
塩こしょう…0.3g むき栗…100g
エリンギ…100g グリンピース…2g
にんじん…10g 玉葱…80g
にんにく…5g 有塩バター…10g
クリームチーズ…80g

A(ソース)

牛乳…200ml 白ワイン…40ml
塩こしょう…0.3g

●栄養価(1人あたり)

エネルギー ……337kcal
蛋白質 ……18.0g
脂質 ……21.0g
塩分 ……0.6g

◆ 隠し味はクリームチーズ！ 鶏肉と栗のクリーム煮 ◆

作り方

- ①鶏肉は、一口大に切り、塩こしょうで下味をつけておく。
- ②玉葱・にんにくは、みじん切りにし、にんじんは一口大程度の食べやすい大きさに切る。
- ③グリンピース・にんじんは下茹でし、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ④中火で熱したフライパンに有塩バター・にんにくを炒め、香りを出し、玉葱を加えて火が通るまで炒める。

- ⑤④に鶏肉を皮目からフライパンに入れ、表面がきつね色になるまでしっかり炒め、エリンギを入れて炒める。
- ⑥むき栗とソースAの材料を入れ3分程度加熱し、最後にクリームチーズを入れ溶けたら、器に盛り付けて完成！お好みでグリンピースやブロッコリーなど、お野菜を足してもGood!

注意！クリームチーズは分離しやすいので最後に入れる

鶏肉と栗を使ったクリーム煮の紹介です。鶏肉の旨みと甘みのある栗はクリームチーズと相性が抜群です！クリームチーズを使用することで、濃厚ながらあっさりとした仕上がりになり、肌寒くなってくる季節にぴったりです。また、栗の主成分は「でんぷん」なので体内のエネルギー源となります。さらに栗は食物繊維が豊富に含まれているため、腸内のお掃除や便秘解消にも役立つ食材です！栗の他にも、サツマイモも相性が良い食材です◎ パンやバゲットといっしょに召し上がっても美味しいですよ♪



材料(4人分)

こしあん…150g
A 薄力粉…22g 水…60cc
栗の甘露煮…4個

●栄養価(1人あたり)

エネルギー ……150kcal
蛋白質 ……4.7g
脂質 ……0.4g
塩分 ……0.0g

甘みと
ビタミンB1で
疲労回復

◆ おうちでかんたん♪ レンジを使って手作り栗ようかん ◆

作り方

- ①Aの材料を合わせて、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ②①に、こしあんを加えてよく混ぜ、耐熱容器に移して、ラップをし、500wで1分30秒程度レンジにかける。
- ③一度、取り出してよく混ぜ、再度様子を見ながら少しとろみがつくまで加熱する。
- ④型に③を流し入れ、その上に栗をのせて冷蔵庫で冷やす。
食べやすい大きさにカットしたら、お皿に盛って完成!



生栗の調理方法

沢山収穫できた生栗を使う場合は、前日から水に一晩浸しておくと外皮が剥きやすくなります。外皮を剥いてから、水1Lに塩大さじ1/2を加えて、中火で1時間ほど掛けてゆっくり水から煮ていきましょう。塩水につけたまま、粗熱をとることで、栗がしっとりと甘みが引き立つ仕上がりとなります。どちらのレシピも生の栗がない場合は、むき甘栗や甘露煮を使っても、簡単に作ることができます。