

うららかさん(株)

喜八

鹿児島市下荒田

鹿児島下荒田一郵便局近くにある定食屋。市場直送の新鮮魚介をたっぷり味わえる海鮮丼(数量限定)をはじめ、独自の製法で作る自慢の唐揚げや、合いびき肉の割合を工夫したふっくらジューシーなハンバーグ、じっくり手間ひまかけて仕上げたソースが決め手のオムライスなど、どのメニューにも店主のこだわりが散りばめられている。お昼ときは混み合うので早めの来店がおすすめ。



夫婦で切り盛りする喜八は近隣で働く会社員や学生、家族連れなど幅広い層に人気の定食屋。こじんまりとした店内には4人掛けのテーブル席とカウンター7席あり



海鮮丼は小鉢2種・味噌汁付きで1200円。
+50円で唐揚げ2個を追加できる



うまい! 安い! ポリューム満点! の三拍子揃った、リピート必至のお店です

喜八

〒890-0056 鹿児島市下荒田1-10-18 MSビル TEL: 099-807-2688
営業時間…11:00~14:30(14:00LO)、16:10~18:30(18:00LO)
※売り切れ次第閉店の場合あり。テイクアウト16:10~ 定休日…日曜・祝日



公益社団法人昭和会 IMAKIIRE 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/>



いまきいれ子ども発達支援センター

関連施設 まある

〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目15-3
TEL: 099-202-0325 FAX: 099-202-0326



●発行日…2023年(令和5年)12月
●発行……〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号
公益社団法人昭和会 いまきいれ総合病院

表紙写真/「燃ゆる感動がしま国体」開会式 ブルーインパルス(撮影/事務部 横路 久美)

いまきいれ総合病院の
公式SNSもチェック! >>



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

urarak



2023
冬号

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

つな
がる
医療
つな
がる
生命

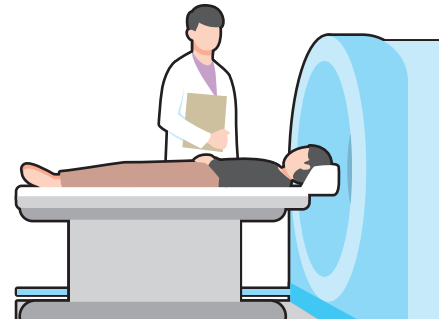
特集

“脳ドック検診”のススメ

“脳ドック検診”のススメ

『脳ドック』とは

自覚症状の出にくい“脳の病気”に対して早期発見と予防を目的とした日本独自のシステムで、自由診療です。



MRI(脳画像)/MRA(脳血管画像)により 発見される異常所見

転びやすくないですか? → 特発性正常圧水頭症

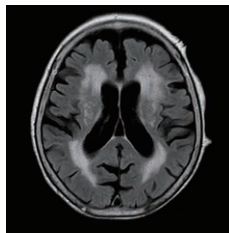
頭がスッキリしない → かくれ脳梗塞
大脳白質病変
微小脳出血

偶然見つかる異常所見 → 未破裂脳動脈瘤

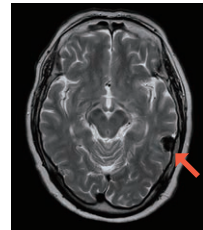
特発性正常圧水頭症



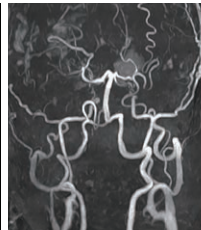
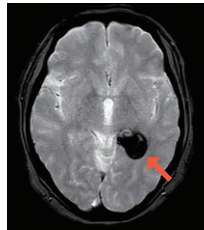
大脳白質病変



脳腫瘍

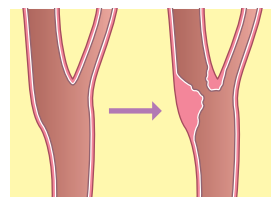


血管奇形、もやもや病



頸動脈エコーにより発見される 異常所見

自覚症状はないが → 頸部頸動脈狭窄症



▲頸部の動脈が狭くなっている

脳ドックのガイドライン2019

脳ドックを勧める対象は

●中・高齢者



●脳卒中・認知症の家族歴、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙などの危険因子を有するハイリスク群



あなたも現在の脳の状態をみてみませんか？ 異常所見が見つかるかも…

脳ドックやスマート脳ドックにて、異常が見つかった際は、今後の方針決定のために専門医受診が望ましいです。受診後は定期検査で様子観察になることも多いです。

Check

いまきいれ総合病院で行っている脳ドック

脳ドック外来

●外来日(脳神経外科)…金曜 午前
※外来予約センターへご予約ください。

外来予約センター TEL: 099-203-9100(平日9:00~17:00)

●検査内容・費用

頭部MR画像 MR血管撮影 採血検尿 血小板凝集能
心電図 ABI/CAVI 頸動脈エコー
基本コース費用…38,500円(税込)

●オプション(認知症検査)

長谷川式・MMSE物忘れテスト MRI/VSRAD
基本コース+オプション費用…44,000円(税込)

※鹿児島市では国民健康保険脳ドック利用補助があります。

スマート脳ドック (MRI、頭部MRA、頸部MRAのみ)

●実施日…土曜 午前

※スマート脳ドック当院予約サイト
よりご予約ください。

脳検査(1回)…24,750円(税込)



当院予約サイト

心も体も温まる野菜たっぷりポトフ



材料(2~3人分)

トマト…1個、じゃが芋…1個
人参…1/2本、玉ねぎ…1個
キャベツ…1/4玉、ほうれん草…1/2束
パプリカ…1/2個、ベーコン…60g
コンソメ顆粒…大さじ1杯、水…300cc
塩…少々、黒コショウ…少々
サワークリーム…お好みで

●栄養価(1人あたり)

エネルギー……………136kcal
蛋白質……………4.7g
脂質……………8.2g
塩分……………1.3g

◆ 野菜たっぷりポトフ ◆

作り方

- ①じゃが芋・人参・玉ねぎは、食べやすい大きさにカットする。(玉ねぎは丸ごとでも美味しいですよ)
- ②トマトはへたを取り除き、皮に切り込みを入れて丸ごと使用。
- ③キャベツは歯ごたえを残すために大きめにカットし、ほうれん草やパプリカ、ベーコンもお好みで食べやすい大きさに切っておく。
- ④鍋に水・コンソメ・人参を入れて火に掛け、沸騰したらじゃが芋・ベーコン・トマト・キャベツなどを入れて、沸騰したら蓋をして弱火にして20~30分ほど煮込む。

- ⑤最後にほうれん草とパプリカを入れて再び蓋をして5~10分程煮る。
- ⑥器に盛付けたら、お好みで黒コショウ、サワークリームをトッピングして完成!

ここがポイント

サワークリームをのせてもおいしいです。
ない場合はヨーグルトにレモンを混ぜてキッチンペーパーで水切りしても代用できます。
味のアレンジでは、黒コショウを粒マスタードに変えても◎

寒い日におすすめ♪ 心も体も温まるメニューのご紹介です。

まるごと使用したトマトには、リコピンが多く含まれており、脳の老化防止に効果を発揮します! 冬のほうれん草は、鉄分やビタミンC、カリウム、β-カロテンが豊富で、カリウムには高血圧予防や摂りすぎた塩分の排出に役立ち、β-カロテンは体内で抗酸化作用をもつビタミンAに変換され、老化やがん、免疫機能などに効果があります。

まるごとトマトとほうれん草、甘みの出る玉ねぎをたっぷり使用し、栄養満点に仕上げた一品です。ポトフを食べて、寒い冬も元気に乗り越えましょう!

栄養管理課 ○栄養士…江崎未昂 ○調理師…松山貴子

Let's

ストレートネック 改善!

スマホ首、あなたは大丈夫?

ストレートネック改善①

首まわりの筋肉のストレッチ

- ①手を後ろに回し、手の甲を腰に当てます。
- ②首を手を回した方と反対側に傾け、首の横を伸ばします。
- ③反対も同様に行います。

※ストレッチは痛ければ良いというものではないので、心地よく感じる強さで20秒程度伸ばしましょう。

1セット:左右20秒ずつ



ストレートネック改善②

首の骨のストレッチ

- ①寝た状態でタオルを丸めて首の後ろに設置し、首のカーブを作ります。
- ②この状態でゆっくり深呼吸を5回ほど行い、首周りの筋肉をリラックスさせましょう。

※痺れや痛みが出る場合は行わないようにしましょう。

深呼吸5回×2セット



『ストレートネック』とは首の骨の元々あるカーブが減少している状態を表します。「最近姿勢が悪くなった」、「首や肩が痛む」といった症状はありませんか?

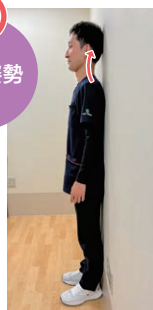
パソコンなどのデスクワークで目線を下げることが多い方や長時間スマホを見てしまう方は、筋肉が固まったり首の骨の角度が変化しやすく、いつの間にかストレートネックになっているかもしれません。背骨や首回りのストレッチを行い、正常な首のカーブを獲得しストレートネックを改善しましょう。

まずは セルフチェック☆

- ①壁にかかるとお尻、肩をつける
- ②頭が壁から離れている

※このような方はストレートネックによる症状がやすい可能性があります。

良い姿勢



悪い姿勢



スマホやパソコンなど目線を下に下げる動作を減らすことも大切です。激しい痛みや腕・手の痺れがある方は一度病院受診をおすすめします。



リハビリテーション課
理学療法士
川村 幸輝



リハビリテーション課
理学療法士
前村 弥秀