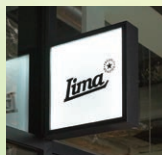


うららかなさん(株)

Lima coffee KIRAMEKI TERRACE

鹿児島市高麗町

神戸にあるコーヒースタンド「Lima coffee」の2号店。店で味わえるコーヒーには、高品質のスペシャルティコーヒーを自家焙煎した豆を使用。アメリカノやラテ、カフェオレなどさまざまなドリンクを用意している。また、種子島産の安納黄金を使ったプリンや沖縄産の黒糖で作る焼きドーナツなど素材にこだわった自家製スイーツも充実。自分時間のおともどうぞ。



看板キャラLima TORAやTシャツなどのオリジナルグッズ、オーナーが栽培する植物も販売中



ドリンクもスイーツも定番から季節限定まで幅広くご用意しております。晴れた日はテラスでゆっくりコーヒータイムもおすすめですよ



外国へ旅しているかのような気分になる店内。出勤前に、ランチタイムに、午後のひとときに。一人ひとりの日常に彩りを添えるコーヒーショップだ



チーズケーキとアメリカノ、焼きドーナツと塩麹キャラメルラテをそれぞれ注文。ほどよい甘さがコーヒーによく合います。毎日でも通いたい居心地のいいお店です

Lima coffee KIRAMEKI TERRACE

〒890-0051

鹿児島市高麗町43-20キラメキ南国ビル2F

営業時間…7:30~18:45LO 休…なし

P…キラメキテラス駐車場利用

(1000円以上の購入で30分無料)

Instagram: limacoffee_kirameki_terrace / kobe_agave_shop



Lima



KAS



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/



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



●発行日…2024年(令和6年)7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

表紙写真撮影/事務局 横路 久美

いまきいれ総合病院の公式SNSもチェック!



TAKE FREE

ご自由にお持ちください

いまきいれ総合病院

地域と医療をむすぶ情報誌

うららかな

2024
夏号

urarakaka



つながる医療
つながる生命

特集

新生児内科について知っていますか?

新生児内科について知っていますか？

新生児内科とは、生まれたての赤ちゃんのための診療科です

妊娠・出産は病気ではありません。大抵は順調な出産となり、健やかな赤ちゃんが生まれます。しかし、10%程度の赤ちゃんは出生時に少し手助けが必要で、1%程度の赤ちゃんはさらに高度な蘇生処置が必要であり、その後しばらく集中治療を受けている赤ちゃんもいます。さて、何故そんな赤ちゃんがいるのでしょうか？



新生児の試練と生命力

お母さんの体から外の世界へ出てきた赤ちゃんは、呼吸の仕方、栄養の摂り方、排泄の仕方などすべての生活が突然変わります。赤ちゃんはその新しい生活に順応するため懸命に頑張らなければなりません。生まれたての赤ちゃんは、一見すると健やかそうに見えますが、実は大変な試練の最中にあるのです。

この大変な時期の赤ちゃんを新生児と呼び、それ以降の乳児とは区別されています。多くの赤ちゃんはその試練を乗り越えることができ、その生命力の強さには驚かされます。

手助けが必要な時…

しかし、中にはその試練に負けそうになってしまう赤ちゃんもいて、呼吸がうまくできなかつたり、血糖値が下がってしまったりすることがあります。そんな場合は、手助けが必要なのです。

新生児内科は、そのような時に手助けし、赤ちゃんと家族を応援するために最先端の医療を提供しています。



新生児内科の入院病棟がNICU・GCUです

最新鋭の医療機器が揃い、赤ちゃんの呼吸を助け、見守り、たくさんのスタッフが赤ちゃんのケアをし、成長を応援しています。ご両親は24時間面会可能で、祖父母の面会も可能です。退院前にはご家族の育児練習をサポートします。



手助けが必要な赤ちゃんのために、
多職種がチームとなって、
いつでもスタンバイしています。

いまきいれ総合病院 新生児内科
NICU・GCU

さっぱりレモンソースで暑い夏を乗り切ろう♪



こちらのブルーハワイゼリーは
病院ホームページでレシピを
公開しています。



材料(2~3人分)

鶏むね肉…200g
付け合わせ
ミニトマト…1ヶ
ズッキーニ…1/3本
ヤングコーン…2本
レモンソース
白ワイン…大さじ2
レモン汁…小さじ2
塩、こしょう…少々
有塩バター…20g

●栄養価(1人あたり)
エネルギー ……289kcal
蛋白質 ……16.0g
脂質 ……22.1g
塩分 ……0.7g

◆ 鶏肉のレモンバターソースがけ ~夏野菜を添えて~ ◆

作り方

- ①塩、こしょうで下味をつけた鶏むね肉をフライパンで焼く。ミニトマトとヤングコーンはそのまま、ズッキーニは両端を落として縦に4等分にし、付け合わせも一緒に焼く。
- ②別の鍋に白ワインを入れ煮立たせ、半量くらいまで煮詰める。(火加減に注意!)
- ③煮詰まったらバターを加え、分離しないように少しずつ溶かす。
- ④バターがなじんできたら塩、こしょうで味を整え、レモン汁も加える。
- ⑤肉と付け合わせを皿に盛り付け、レモンソースをかけて完成。

夏バテの症状がでるとさっぱりした物を選ぶことが多くなりますが、油はビタミンの吸収をUPさせる効果があります。メニューでは、バターにレモンを合わせたレモンソースでさっぱり食べられる一品です♪
レモンのビタミンは、疲労回復の効果と免疫力UP、鶏むね肉は、高タンパクで疲労回復や身体の持久力向上効果があり、付け合わせには夏野菜を使用しました。
旬の野菜は、野菜にとって一番良い生育条件が整った環境で育てられ、最も成熟している時期の為、本来のおいしさや栄養価も高くなります。美味しく食べて夏を元気に乗り切りましょう!!

○栄養士…森田 麻菜美 ○調理師…小湊 浩文、濱田 辰美、竹下 勇斗

Let's 「腰痛」予防!

国民の80%が一生に一度は「腰の痛み」を経験します。痛みの種類は大きく2つに分けられ、ヘルニアや脊柱管狭窄症など原因が分かっているものを『特異的腰痛』、ぎっくり腰のような原因がはっきりしないものを『非特異的腰痛』といいます。

腰痛は高齢者だけでなく、医療・福祉現場や貨物運送事業において深刻な問題であり、腰痛予防対策の推進が重要な課題となっております。

いざ痛みを感じてしまうとなかなか運動が出来なくなってしまう、悪循環を生じてしまいます。

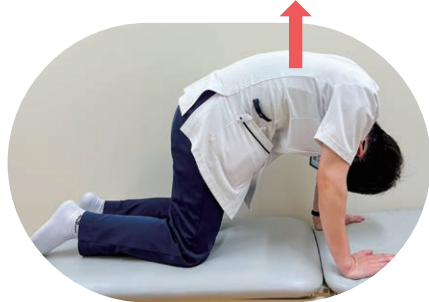
自宅でできる簡単な運動で腰痛を予防しましょう!



「腰」のトレーニング① 骨盤まわし

- ①手を前で組み、おしりで大きく円を描く
 - ②頭の位置は変わらないように、体幹部分をしっかり回す
- ※逆回転もしっかり回しましょう

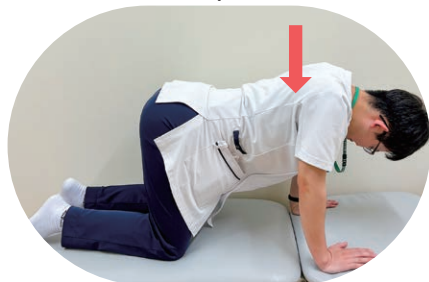
1セット:左右10回転



「腰」のトレーニング② ドッグ&キャット

- ①大きく息を吸いながら背中を丸める
 - ②息を吐きながら背中を反る
- ※腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう

1セット:ゆっくり5回



長時間同じ姿勢を続けていると、腰の筋肉が緊張し痛みが出てきます。定期的に背伸びなどのストレッチも効果的です!



リハビリテーション課
理学療法士
郡山 翼



リハビリテーション課
理学療法士
胡摩彦 弘晟