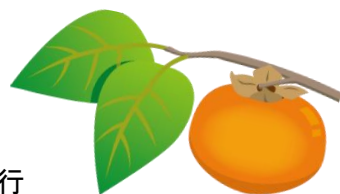


# あき乃だより



第96号

2020年 10月 発行

秋の風が気持ちの良い季節となってまいりました。これから寒くなりますが、感染対策に気を付けるとともに、しっかりとした生活習慣で免疫力を高め、新型コロナウイルスやインフルエンザをはねつけましょう。

今月は、自粛生活が続いてたまりがちなストレスを少しでも軽減するための生活習慣についてご紹介します。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。  
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。  
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

【お知らせ】

10/30(金)の七海診察は休診となります。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL: 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 発熱、風邪症状のある患者様へ

下記の症状に該当する方で受診を希望する場合は、必ず事前に保健所の新型コロナウイルス感染症電話相談センターへ電話をお願いします。

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、免疫抑制剤や抗癌剤等を用いている、などの重症化しやすい人
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東大和市、立川市、昭島市、国立市、  
武蔵村山市・国分寺市にお住いの方



多摩立川保健所  
042-524-5171

小平市、東村山市にお住いの方



多摩小平保健所  
042-450-3111

※平日9時~17時以外の時間帯は03-5320-4592に  
お電話をお願いします。

また、上記に当てはまらない方でも発熱やインフルエンザ疑いや 風邪の  
症状がある方で診察希望の方は、必ず事前に当院にお電話でお問い合わせ  
ください。予約外は受付不可です。(042-580-1255)

【風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。】

## 市の健康診断をお早めにご予約ください

国立市、国分寺市の市の健康診断を行っております。  
有効期限も延びておりますのでご確認ください。

冬期はインフルエンザや新型コロナウイルス流行の影響で健康診断の  
予約をお受けできなくなる可能性がございます。  
お早めにご予約ください。

## インフルエンザワクチン接種のご案内

当院かかりつけの65歳以上の患者様を優先とし、順次ご予約受け付け  
をしております。ご診察時の同時接種可能ですので、担当医、または  
受付にお問い合わせの上、ご予約お願い致します。  
一般の方の受付については今しばらくお待ちください。



意外と知らない  
まめ知識

ストレスを少しでも軽減するための生活習慣について

●生活リズムを整えましょう。

通勤や外出の機会が減るとペースが崩れてしまいます。いつもと違った状況で心を落ち着かせるのは難しいことです。少しでもいつもの生活を意識できるように暮らしのリズムを大切にしましょう。

- ・寝食の時刻を決める
- ・朝日を浴びて季節を感じながら散歩する
- ・明日の予定を考える（例えば就寝前に歯をみがきながら）

など、一定のルーティンを作ってみましょう。いつも通り同じ生活だと認識できると不安な気持ちが生まれにくくなります。

●簡単な運動を取り入れましょう。

このルーティンの中にはできるだけ簡単な運動を取り入れるようにしてください。体を動かすことによって不安が和らぐことが多くの研究で明らかになっています。

- ・毎朝10分の散歩をする。
- ・お風呂上りにストレッチをする。
- ・テレビを見ながらヨガをする。
- ・お掃除をする。
- ・長時間座る人は1時間に1回、席を離れてスクワットを10回する。

●食事を手作りしてみよう。

買って来たお弁当やお惣菜はおいしくて栄養バランスも考えられているものも増えてきましたが、自分で料理をするのはストレス解消にもなります。また、何を作ろうかとあれこれ考えながら食材を選ぶのは認知症予防にも効果があると言われています。

ここでは、身近な食材で簡単に作れる栄養バランスのよいおかずのレシピを2品ご紹介いたします。好みの食材をつかってアレンジしてみたいかがでしょうか。

[フライパンで時短簡単 トマトとさば缶のカレー]

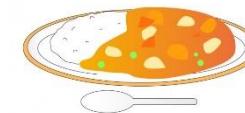
<食材(一人分)>

- ・さば水煮缶 75g
- ・トマト水煮缶(角切りタイプ) 100g
- ・A カレー粉 小さじ 3/4 (1.5g)
- ・A にんにく(みじん切り) 2g
- ・A しょうが(みじん切り) 2g
- ・B 砂糖 小さじ 1/2 (1.5g)

<栄養価>

エネルギー	439kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	9.9g
炭水化物	64.4g
食塩相当量	1.3g
食物繊維	5.0g

- ・B ケチャップ 小さじ 1 (5g)
- ・B ウスターソース 小さじ 1 (6g)
- ・B こしょう 少々
- ・ブロッコリー(ゆでたもの) 30g
- ・麦ごはん(押麦2割) 150g



<作り方>

- ① フッ素樹脂加工のフライパンにAを入れて弱火で香りが立つまで乾煎りします。
- ② トマト缶を加えて中火にします。こげないように時々かき混ぜながら、水分が飛んでペースト状になるまで炒めます。
- ③ さば缶とBを加えます。時々混ぜながら、7～8分ほど煮ます。
- ④ 器にご飯を盛り、3をかけ、ブロッコリーを添えて完成です。

[ピーマンと油揚げのナムル]

<食材(一人分)>

- ・ピーマン 50g
- ・油揚げ 10g
- ・鶏がらスープの素 小さじ 1/3
- ・白ごま 小さじ 1/3
- ・にんにく(すりおろし) 1g
- ・ごま油 小さじ 1/2

<栄養価>

エネルギー	80kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	6.1g
炭水化物	3.4g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.5g

<作り方>

- ① ピーマンはせん切りにします。油揚げはペーパータオルで挟んで油を吸い取り、短冊切りにします。
- ② ピーマンと油揚げを耐熱性のボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分半ほど加熱します。加熱時間は2人分の目安です。
- ③ ザルに上げて水気をきり、ボウルに戻します。残りの材料をすべて入れてあえます。



ご紹介したレシピを参考に食材のアレンジなどを考えてみてください。楽しく料理をして健康的な食生活を目指しましょう！

