

医療法人井上病院 病院だより

2021年発行
Vol. 129



3 月号

■発行 : 医療法人井上病院(高崎市通町55)
■TEL : 027-322-3660
■FAX : 027-322-6002
■HP :



LINE@

訪問リハビリのご案内

井上病院では

訪問リハビリ

を行っています。



リハビリを受けたいけど通院が難しい…
退院後もリハビリを続けるよう言われたけど不安…
などなど、お気軽にご相談ください！
理学療法士がご自宅にお伺いしてリハビリを実施します。

実施日時 月曜～金曜 9:00～18:00 (曜日・時間応相談)

訪問範囲 旧高崎市内 (その他エリア応相談)

お問合せ先 担当：野呂、渡辺 ☎ **080-9873-9561**

新型コロナウイルス感染防止対策について

以下の感染防止対策を実施した上で施術を行っています。



体温測定



手指消毒



ゴーグル・マスク着用

		月	火	水	木	金	土
リウマチ科	午前	三富	井上(誠)	井上(誠)	井上(誠)	土田	井上(誠)
		野島	※初診受付※ 11:30まで 田村 米本	米本	田村		第1・3週 田村
			三富	三富	米本		第2・4週 三富
	午後		野島		土田		第3・5週 土田
		田村	井上(誠)	井上(誠)	野島	田村	
		第3・5週の翌月曜は休診 土田 野島	野島	三富			-
整形外科	午前	松尾	田村	米本	田村	※最終受付※ 第2・4週のみ 初診11:30 菅原	第1・3週 田村
		予約のみ 井上(博)	※初診受付※ 11:30まで 米本 松尾	予約のみ 井上(博)	米本		第2・4週 松尾
							第1・5週 大島
							第2週 上野(哲)
	午後	田村	17:00まで 羽鳥	松尾	15:00から 橋本	田村	第1・5週 大島
				17:30まで 三枝		田内	第2週 上野(哲)
						第1・3・5週 最終受付16:30 菅原	第3週 濱野
							第4週 神山
内科	午前	三富	井上(誠)	井上(誠)	井上(誠)	土田	井上(誠)
		野島	三富	三富	土田		第2・4週 三富
			野島	循環器内科 村場	野島		第3・5週 土田
			消化器内科 江口		消化器内科 篠原		呼吸器内科 茂木
	午後				第2・4週 循環器内科 奥村		第1週 田部井
		第3・5週の翌月曜は休診 土田	井上(誠)	井上(誠)	野島		第2週 金子
		野島	野島	三富	消化器内科 篠原		第1・3週 消化器内科 堀口
			16:00まで 消化器内科 江口	呼吸器内科 上野(学)			

受付時間 午前8:00~12:30 午後2:00~5:45

診療時間 午前9:00~13:00 午後2:30~6:00

※三富先生と土田先生の診療時間について 【平日】 16:30まで(初診の方は16:00)
 【土曜】 11:30まで(初診の方は11:00)

栄養課より

3月の旬の食材



鉄分たっぷりのあさりで貧血改善

今月は「あさり」を紹介します。

- ▶ アサリの独特の旨みは、貝類に総じて含まれるコハク酸というアミノ酸によるもので、アサリはホタテの次にコハク酸を多く含んでいます。出汁を必要としないほど旨みが溶け出るので、味噌汁やスープ、酒蒸しなど煮汁ごととれる調理法に多く利用されます。砂抜きしたアサリを3時間ほど常温で保存するだけで、コハク酸が増え旨みが増します。
- ▶ アサリには、カルシウムや亜鉛、鉄、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。特に鉄を多く含み、動物性食品に含まれる鉄は、吸収率の高いヘム鉄なので、貧血予防に効果的です。
- ▶ また、アサリは造血作用のあるビタミンB12の含有量が貝類でトップクラスで、昔から「貧血予防にはアサリ」といわれてきました。ビタミンB12には末梢神経の機能を正常に保つ働きもあるため、眼精疲労や肩こりの解消にも役立ちます。



♡期待できる効果♡

動脈硬化の予防／肝機能の改善／貧血の予防改善／皮膚炎の予防／高脂血症の予防／血糖値の低下作用／疲労回復／血行促進作用