

小松市はつらつ・長寿健診スタート！

ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。
ぜひ当院でご自身の健康チェックをしましょう♪



●小松市はつらつ・長寿健診 期間：8/2～10/30

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 11:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00 ~ 4:30	○	○	○	※	○	○

※…午後2:30より開始

●小松市胃がん検診 期間：8/2～11/30

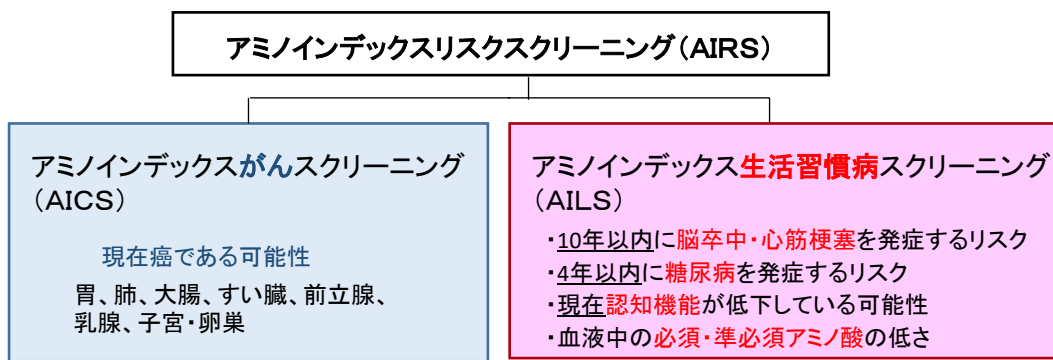
	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:00	○	○	×	×	○	○
午後 2:30 ~ 4:00	○	○	×	×	×	×

予約制です。
詳しくはお問い合わせください。

●小松市大腸がん検診 期間：8/2/～10/30 (容器の受渡しは10/15まで)

アミノインデックスリスクスクリーニング (AIRS) について

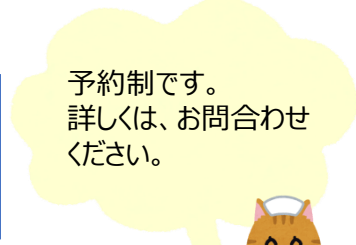
AIRSとは、1回の採血(約5ml)で、血液中のアミノ酸濃度バランスから、**三大疾病**(がん、脳卒中、心疾患)、**糖尿病**、**認知機能低下**のリスクを評価する検査です。



○料金
23,500円(税込)

○検査対象

男性	AICS(がん5種)	胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん	25歳-90歳
		前立腺がん	40歳-90歳
女性	AICS(がん6種)	胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、乳がん	25歳-90歳
		子宮がん・卵巣がん	20歳-80歳
AILS(脳心疾患リスク)		10年以内に脳卒中・心筋梗塞を発症するリスク	30歳-74歳
AILS(糖尿病リスク)		4年以内に糖尿病を発症するリスク	20歳-80歳
AILS(アミノ酸レベル)		血液中の必須・準必須アミノ酸の低さ	
AILS(認知機能低下)		現在認知機能が低下している可能性	50歳-100歳



予約制です。
詳しくは、お問合わせ
ください。

森田病院
0761-21-1555

さくら園でバルコニー面会 行っています。



さくら園では5月よりバルコニー面会を始めています。
 久しぶりの面会で、涙を流される入所者様、ご家族様もおいでです。
 なお、バルコニー面会は完全予約制になっていますので、お電話にてお申し込みください。

さくら園
 0761-21-7261

さくら
 通信編

ふれあい講座「免疫力アップについて」

コロナ感染拡大に伴い『ふれあい講座』が開催できない状況です。
 感染が終息し、再開できるまで、医師や専門職による医療に関する情報をお伝えしていきます。

コロナでマスク生活が続き、外出や外食が制限される生活が1年以上続いています。
 いろいろなストレスで体調を崩されている方が多いのではないのでしょうか。

今回は便秘についてのお話でしたが、体調を維持し免疫力アップするためにも腸内環境を良くする事が大切です。食べた物は、腸から栄養が吸収され活動や健康の源となっています。免疫力アップのために腸活を始めましょう！



腸に良い食生活

① 規則正しい食事時間で腸の活動リズムを作る

② 腸に良い食品を積極的に取り入れる

・ビフィズス菌、乳酸菌（善玉菌）

ヨーグルト チーズ 納豆 キムチ



・オリゴ糖（腸内細菌の餌）

ごぼう 玉ねぎ バナナ ニンニク



・発酵食品（腸の働きが活発）

味噌 納豆 塩麹 糠漬け チーズ キムチ

・食物繊維（排便コントロール）

…1日20g 野菜350g 摂取必要

水溶性食物繊維（便を軟らかく）

野菜 果物 海藻 コンニャク



不溶性食物繊維（腸のぜんどう運動を活発に）

穀類 豆類 根菜 野菜 きのこと

免疫力アップメニュー

肉、魚の千切り野菜チーズ焼き（1人分）

材料：肉（鶏肉、豚肉）80g または
 魚（たら、かれい、さけ、あじがおすすめ）80g、
 塩麹8g、玉ねぎ40g、ピーマン10g、人参5g、
 きのこと20g、サラダ油大さじ2、とろけるチーズ20g
 （お好みで野菜にキムチを加えてもよい）

- 作り方：① 肉or魚に塩麹をもみこんで10分位おく。
 ② フライパンで肉or魚の皮目から焼く。
 ③ 野菜はソテーしておき、焼きあがった肉or魚の上のにせる。さらにとろけるチーズをのせて蒸し焼き、もしくはグリルで焦げ目がつくまで焼く。
 ④ お皿に盛り付け季節の野菜や根菜を添える。



お家時間が多い中、腸活メニューを楽しく考え免疫力アップにつなげましょう！

