

健康管理は検診で!

各種検診はお早めにご予約ください。

● 特定健康診査 予約制/受診券持参

生活習慣病の発症や重症化を予防しましょう。

対象 奈良県在住の方

期間 ○社会保険加入者とその家族

平成26年3月31日まで

○国保加入者とその家族、後期高齢者

平成26年1月31日まで

※一部加入保険により終了時期が異なります。
くわしくは、受診券にてご確認ください。

申込 まずはお電話にてご予約ください
(受付時間 午後1:00～午後5:00)

● 乳がん検診 予約制/はがき(受診券)持参

対象 奈良市在住の方(40歳以上の女性)

期間 平成26年2月28日まで ※予定・詳細は市のHPにて

申込 まずはお電話にてご予約ください
(受付時間 午後1:00～午後5:00)

● 生活機能評価検診 予約制/はがき(受診券)持参

対象 奈良市在住の方

期間 平成26年1月31日まで ※予定・詳細は市のHPにて

申込 まずはお電話にてご予約ください
(受付時間 午後2:00～午後4:00)

● 大腸がん検診 予約制/はがき(受診券)持参

対象 奈良市在住の方

期間 平成26年1月31日まで ※予定・詳細は市のHPにて

申込 まずはお電話にてご予約ください
(受付時間 午前9:00～午後5:00)



例年がん検診においては終了
間近にご予約が集中します。
検診を受けられる方は早め
のご予約をお願いいたします。

お問い合わせ・お申込みはこちらの番号にて受付→ **0742-43-3333**

❗ ご予約がいっぱいになり次第、受付終了させていただきますので、お早めにご連絡ください。

社会医療法人 松本快生会

西奈良中央病院

救急告示病院 24時間体制
7対1 入院基本料算定病院

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15

☎ 0742-43-3333 FAX 0742-43-8607

🌐 <http://www.nishinarachuo.or.jp>

診療時間 朝9:00～昼12:00
(受付時間 朝8:00～昼12:00)

面会時間 月～土… 午後 1:00～午後7:00
日・祝… 午前 10:00～午後7:00

介護老人保健施設 大和田の里

〒631-0056 奈良市丸山2丁目1220-163
TEL: 0742-51-6003 FAX: 0742-51-6013
●入所サービス ●短期入所療養介護
●通所リハビリテーション
●収容入所者数: 82名(短期入所者を含む)
●収容通所者数: 20名

西奈良中央病院附属 丸山診療所

(大和田の里内に併設)
TEL: 0742-51-7336 FAX: 0742-51-7128
診療科目 内科・循環器科
診療時間 9:00～12:00
休診日 火曜日・日曜日・祝日・年末年始

訪問看護ステーション なでしこ

〒631-0041 奈良市学園大和町5-16SENビル1F
TEL: 0742-47-6012 FAX: 0742-47-6267

訪問看護ステーション さわやか

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル2F
TEL: 0742-40-1600 FAX: 0742-40-1601

西奈良中央病院 ケアプランセンター

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル2F
TEL: 0742-43-3013 FAX: 0742-43-3731

こぐま保育園

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル1F
※主に医師・看護師のお子様を預かる保育園です。



こころと心を結び信頼と安心をお届けする情報誌

ご自由にお持ち帰りください。

はあ〜と通心

21号
1月発行

「心の医療」をもって地域住民に貢献する。

西奈良中央病院の基本方針

- 奈良市西部地域の中核病院として他の医療機関と連携を密にし、地域住民の生命を守り、健康の増進を図ります。
- 私たちは地域に住む人々に、信頼と安心を提供できる病院を目指します。
- 私たちは地域の住民参加のもと研修会を通じて、生活習慣病等の予防に一体となって取り組みます。
- 私たちは『病気を診るだけでなく人を癒す病院』として、患者様主体の医療を目指します。
- 私たちは医療水準の向上のため、常に研鑽し、質の高い医療の提供に努めます。

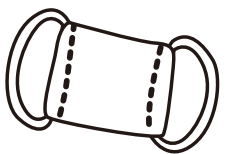
news!

西奈良中央病院からのお知らせ

せきやくしゃみしている方は、マスク着用をお願いします。



せきやくしゃみには、たくさんの病原菌が含まれています。まわりの人にうつして感染を広げないためにも、せきやくしゃみがでたら、マスク着用を心がけてください。



マスクは1階エントランスにて2枚100円で販売しております。

公益財団法人日本医療機能評価機構認定
人間ドック 健診施設機能評価認定

社会医療法人 松本快生会
西奈良中央病院

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15
TEL 0742-43-3333 HP <http://www.nishinarachuo.or.jp>

寒くなってきました…

代謝を高めて風邪予防対策をしましょう。

年末年始は、つい美味しいものを食べすぎて気づいたら体重が増えていた!という人が多いのではないのでしょうか?

また、冷えて免疫力が低下し風邪をひくなど体調を壊してしまいがちです。栄養バランスの良い食事を摂り、全身の血流を良くしてエネルギー代謝を高めれば、太りにくく不調も寄せ付けない体になります。体を温め、元気いっぱい冬を乗り越えましょう!!

体が冷える。

代謝が低下する・免疫が低下する。

太りやすく体調を壊しやすくなる。

だから…温め生活が大切!!

代謝を高める
1
POINT

運動によって筋肉量を増やす!

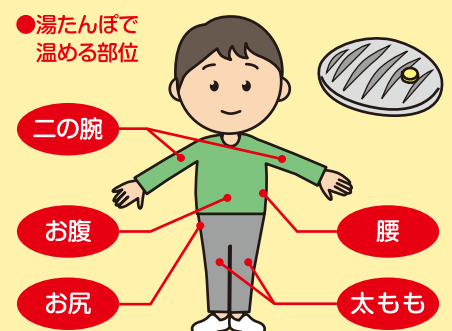
冷えない体を作るには運動で筋肉量を増やすことが大切。体の熱を多く作るためには筋肉量が多い部位を鍛えましょう。

筋肉の多い部位 → 必要な運動	
背中	背筋運動
お腹	腹筋運動
太もも	自転車こぎ運動
お尻	お尻上げ運動

※まず2週間続けてみると、効果を実感できるでしょう。
※寝る直前の運動は寝付きにくくなるので避けましょう。

冷えを感じたら 湯たんぽで温めケアを!

ひどい冷えを感じる人には筋肉を直接温めて血流を促す湯たんぽが効果的です。



❗ 低温やけどにはご注意ください。

体温も上がる生姜で 血行促進、基礎代謝UP

生姜の辛味成分(ショウガオール・ジンゲロール)には血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活性にし、発汗作用を高める働きがあります。中国では漢方薬として用いられ、その薬効は、吐き気止め、風邪、鼻づまり、冷え、頭痛、咳、食欲不振の改善などが挙げられています。



代謝と免疫力を高め不調を寄せ付けない! 冬のオススメレシピ

里芋の生姜あんかけ

材料 (1人分)

里芋	70g	だし汁	40g
片栗粉	0.1g	白だし	4g
おろし生姜	少々	薄口醤油	0.5g
煮汁	→	食塩	0.1g
		みりん	3g
		上白糖	1g
		生姜汁	適量



※煮汁は上記材料で作ります

《作り方》

- ① 里芋の皮をむいて、茹でこぼします。
- ② だし汁～上白糖までの調味料と生姜汁で煮汁を作り、その中に里芋を入れて芋が柔らかくなるまで煮ます。
- ③ 里芋が柔らかくなったら取り出します。
- ④ 炊いた煮汁に水溶き片栗粉を入れてトロミをつけます。
- ⑤ 器に里芋を盛り、その上からトロミをつけた煮汁をかけ、おろし生姜を天盛りにします。

里芋には免疫力を高める力があります。



豆腐のうま煮

材料 (1人分)

木綿豆腐	50g	塩	0.3g
豚肉	10g	ごま油	0.5g
白葱	15g	片栗粉	1.5g
きくらげ	1g		
絹さや	7.5g		
人参	5g		
生姜	0.5g		
サラダ油	0.5g		
水	25g		
中華のダシ	3.5g		



《作り方》

- ① 木綿豆腐はさいのめ切りにし、ペーパータオルなどで水切りをしておく。
- ② 白葱は1cmの小口切り、きくらげは水でもどして一口大、絹さやはナナメ切り、人参はいちよう切りにそれぞれ切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、生姜を炒めたら豚肉を入れ、さらに炒める。
- ④ 鍋に野菜と水を入れひと煮立ちさせる。煮立ったら、木綿豆腐・中華だし・塩を入れ、もうひと煮立ちさせる。
- ⑤ ごま油を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

ごま油と生姜風味の中華風味付け!



抵抗力を高める
2
POINT

栄養バランスのよい食事を!

ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとりバランスのよい食事をとることが大切です。

血液循環を高める
3
POINT

あったかメニューで体を温める!

ウィルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。身体が温まり、血液循環がよくなるほど高まります。体を温める食品にはねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子などがあります。

刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的です。



個人のお客さま対象 ※会社等を通さず、個人で受診していただく方を対象となります。

人間ドック料金割引のお知らせ

平成26年4月～5月 期間限定の割引を実施します。

人間ドック基本料金(日帰り)

〔通常〕¥46,440(税込) ⇒ **¥35,640(税込)**

健康保健組合・各企業との契約がある場合、契約内容に準拠します。
詳細については、健康管理センターまでお問い合わせ下さい。

健康管理センター 直通電話 **0742-43-8868**

※日祝除く午前9:00～午後5:00まで

