

新型コロナウイルス ワクチンの接種について

スムーズな予約・接種のため 高齢者向けに段階的に接種券を発送します。

※3月下旬から80歳以上の方への発送を皮切りに4月中旬までに65歳以上の方に発送します。

接種費用 無料 (全額公費で接種を行います)

接種会場 18区の公会堂・スポーツセンター等に集団接種会場を設置予定のほか、病院・診療所等での接種についても実施に向けて調整中です。

会場の詳細は、横浜市ホームページ等でお知らせします

ワクチン接種に関するお問い合わせ

☎ 0120-045-070 受付時間 9:00~19:00まで
土曜日・日曜日・祝日・休日も含む

対応言語4か国語に対応します(日本語・英語・中国語・韓国語)

FAX 050-3588-7191

耳の不自由な方
のお問合せ用FAX番号です

横浜市のワクチン接種に関する最新情報は



横浜市 新型コロナワクチン 🔍 検索

今後、市民の皆様あてに個別通知(接種券含む)が発送されます。接種券がお手元に届いた方から予約をさせていただき、ワクチン接種が受けられます。個別通知は発送後のコールセンターへの問い合わせや予約集中を避けるため、対象者ごとに発送時期をずらして通知を発送する予定です。

新型コロナワクチンの有効性・安全性などの詳しい情報については、首相官邸ホームページをご確認ください。



横浜未来ヘルスケアシステム施設一覧

病院

戸塚共立第1病院	TEL 045-864-2501
戸塚共立第2病院	TEL 045-881-3205
戸塚共立リハビリテーション病院	TEL 045-800-0320
奥沢病院	TEL 03-5701-7788
よこすか浦賀病院	TEL 046-841-0922

介護施設

介護老人保健施設 ヒューマンライフケア横浜	TEL 045-866-2000
グループホーム横浜名瀬・彩り	TEL 045-810-6868
グループホーム横浜汲沢・彩り	TEL 045-881-2341
戸塚共立リハビリデイサービス泉	TEL 045-443-6449
サービス付き高齢者向け住宅戸塚共立 結の杜 下倉田	TEL 045-864-1121
介護付き有料老人ホーム 戸塚共立ゆかりの里	TEL 045-285-1165

クリニック

戸塚共立第1病院附属 さくらクリニック(眼科・MRIセンター)	TEL 045-864-2065
戸塚共立あさひクリニック(皮膚科・形成外科・内科)	TEL 045-864-2565
戸塚共立おとキッズクリニック(耳鼻咽喉科・小児科)	TEL 045-869-1500
戸塚共立第1病院附属 サクラス乳腺クリニック(乳腺外科)	TEL 045-869-6888
戸塚共立レディースクリニック(産科・婦人科)	TEL 045-285-1103
戸塚共立メディカルサテライト(健診センター)	TEL 045-869-4605
戸塚共立ステーションクリニック(人工透析)	TEL 045-869-1557
戸塚共立透析クリニック(人工透析)	TEL 045-869-4737

関連事業

戸塚共立訪問看護ステーション	TEL 045-866-0121
戸塚共立ひかり病児保育室(横浜市委託事業)	TEL 045-871-1262
地域交流施設 ONE FOR ALL横浜	TEL 045-871-7831
学校法人 栄戸学園 横浜未来看護専門学校	TEL 045-864-8855
TMG本部 横浜支部	TEL 045-865-0900

横浜未来ヘルスケアシステム 総合サービスセンター TEL 045-865-1900 FAX 045-869-4603
MAIL yokohama_sc@tmg.or.jp

ひだまり

2021
4月
Vol.121
Take free
ご自由にお持ちください

巻頭言

横浜未来ヘルスケアシステム
(YFHS)施設めぐりその6

特集

足元を整えて、身体を元気に！
インソールの効果とは？
その前に自分の足をみてみよう

病院・施設からのお知らせ

ピックアップ
地域のクリニック

医療応援エール
看護学校だより

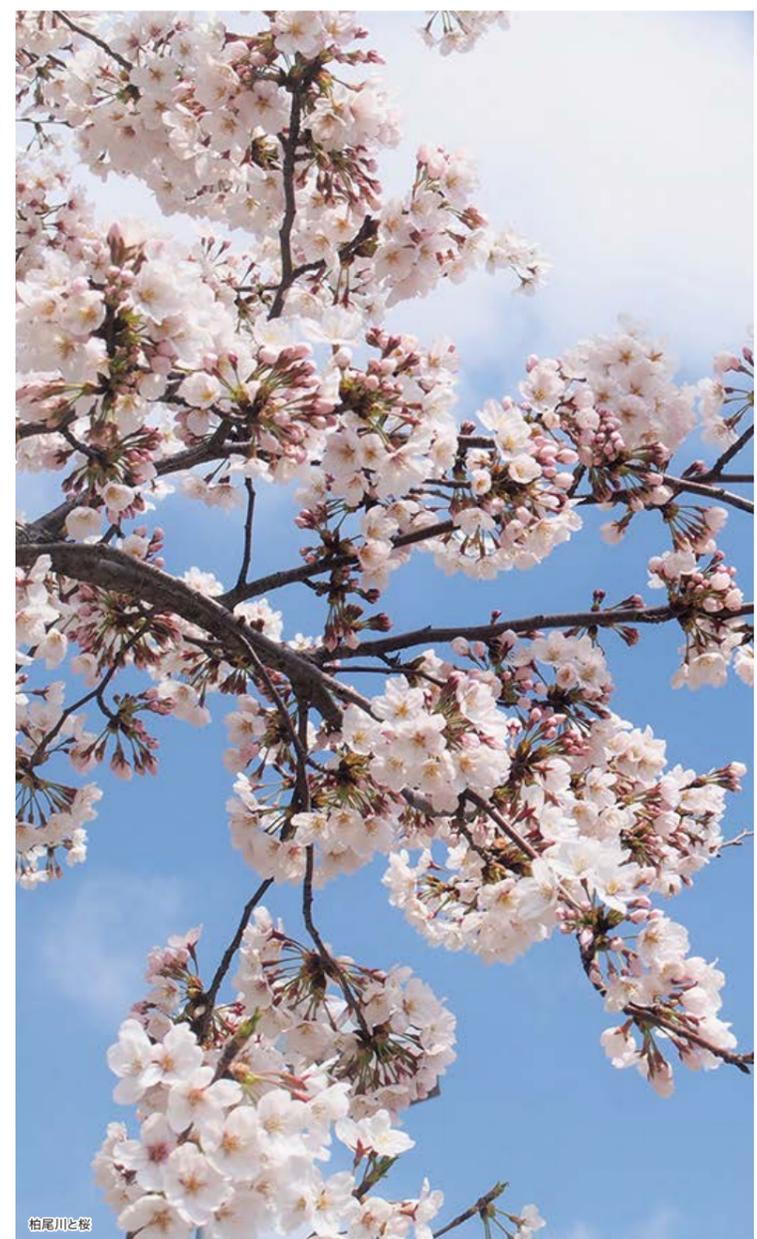
健康レシピ

教授の世界旅三昧
シーガルズニュース

ラグビーニュース

11 10 09 08 04 03 02

One for All, All for One.
一人は皆のために、皆は一人のために



柏尾川と桜



戸塚共立第1病院 看護部ICU



戸塚共立第2病院 リハビリテーション科

広報誌ひだまり 2021(令和3年)4月7日発行

発行/横浜未来ヘルスケアシステム 企画/広報室
〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町11-15 C1スクエア3階

本誌配布についてのお問い合わせは
TEL 045-865-0900

戸塚共立レディースクリニック

院長

いわさき じゅんや
岩崎 順弥



戸塚共立レディースクリニックは平成29年4月、旧戸塚区役所跡地に医療介護複合施設「ONE FOR ALL 横浜」の一部門として開設されました。「ONE FOR ALL 横浜」はほかに「透析クリニック」「有料老人ホーム」「病児保育室」「地域交流施設」からなり、まさに人の一生の様々な場面に寄り添う施設です。

レディースクリニックは外来診療を行う1階と、入院、分娩、手術を行う2階とからなり、入院病棟はすべて個室(19室)となっています。外来はなるべく患者さまをお待たせしないよう、3つの診察室で診療にあたっています。2階には病室のほか、分娩を取り扱うLDR室(3室)、手術室(2室)、日帰り手術に対応する回復室(2室)、食堂やラウンジなどがあり入院中快適にお過ごしいただけるよう配慮しています。

当院のお産は助産師主体の自然なお産で、妊婦さんに寄り添ったケアが大変好評をいただいています。また当院には周産期の経験豊富な産科・小児科医師が常勤しており、高い専門性に基ついた医療と、母児ともに安全なお産を支えています。開院から現在までに生まれた赤ちゃんは1200人を超え、開院して5年目ですがリピーターの方も増えてまいりました。ぜひ安心して当院を選んでいただけたらと思います。

産科のみならず婦人科手術も行っており、現在までに750件を超えました。今後婦人科領域に関してもますますの充実を図りたいと計画しております。

2019~2020年の間に行った手術

	2019年	2020年		2019年	2020年
開腹手術	132件	117件	膣式手術	5件	2件
帝王切開術	73件	92件	子宮全摘術	5件	2件
子宮全摘術	24件	17件	腹腔鏡手術	24件	8件
卵巣嚢腫摘手術	25件	7件	卵巣嚢腫摘手術	24件	8件
子宮筋腫核手術	8件	0件	子宮外妊娠手術	0件	0件
子宮付属器切除術	0件	0件	子宮筋腫核手術	0件	0件
子宮外妊娠手術	1件	1件	膣式子宮全摘術	0件	0件
子宮悪性脳腫瘍手術	1件	0件	経膣的手術	20件	19件
子宮付属器悪性腫瘍手術	0件	0件	子宮内容除去術	3件	1件
子宮鏡手術	0件	4件	子宮内膜掻爬術	13件	9件
子宮鏡下子宮筋腫摘手術	0件	4件	円錐切除術	4件	9件

総手術件数 181件 150件

昨今新型コロナウイルス感染症の影響で、付き添いや面会、分娩の立ち合いの制限など、患者さまには様々なご不便をおかけしています。出産、誕生という人生の大きなイベントを、御家族みんなで喜ぶことを妨げてしまっており、大変申し訳なく、残念に思っています。しかしこのような嚴重な感染予防対策を行い、現在まで入院患者さま、スタッフともに感染者を一人も出さずにいることは、皆さま一人一人のご協力なしにはあり得なかったと改めて感謝申し上げます。現在は同グループの戸塚共立第1病院の連携により、新型コロナウイルスのPCR検査や胸部CT検査が迅速に行えるよう体制を整えております。患者さまに安心、かつ満足いただけるようにひき続き感染予防対策を行って参ります。

私たちは新型コロナウイルス感染症の世界的流行という、かつて経験したことのない環境に置かれています。しかしこのような厳しい状況下においても患者さまの気持ちに寄り添い、患者さまファーストを心掛けて、「次もあのクリニックで」と思っただけのよう努力してまいります。



☎ 045-285-1103

横浜市戸塚区戸塚町157-3
ONE FOR ALL横浜1階・2階
平日 8:30~16:30/土曜日 8:30~12:00

公式ホームページ▶

戸塚駅から徒歩7分

駐車場完備



横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)施設めぐり

関連事業 ▶ 地域交流施設

その6

ONE FOR ALL横浜

「地域のために一つになる」という理念のもと、旧戸塚区役所後地に設立された地域交流施設 ONE FOR ALL横浜は今年で4周年を迎えました。

皆さまのライフシーンに合わせた拠り所となるべく、地域の方々が交流できるオープンスペース、図書コーナー、Caféさくらを1階に設置し、1・2階にレディースクリニック、3階に人工透析クリニックと病児保育室、3・4・5階は有料老人ホームと医療・介護施設を展開し、地域の皆さまのトータルヘルスケアを各施設で連携を取りつつ対応しております。法人・各種団体さまのグループ活動の拠点としても貸スタジオや貸会議室を積極的にご利用いただいております。

貸スタジオ(広さ106.66㎡)の活用状況

健康運動教室・キッズ対象サッカー教室・ヨガ・ダンスレッスン・空手・会議・各種研修会など



椅子89脚、机15台(3人掛け)で音響設備が整備されたスタジオ風のスペースです。
※ダンス練習用の大型ミラーは無料貸出中

貸会議室(広さ:大・中・小)の活用状況

会議・研修・各種ワークショップ・公開講座・英会話教室・椅子ヨガ・着付教室・フラワーアレンジメント・ビーズ教室・手芸教室・絵画教室・大正琴教室など

現在はリモート会議や在宅勤務のワークスペースとしてもご利用いただいております。



椅子42脚、机(3人掛け)4台で、スクリーン、プロジェクターが完備されています。

オープンスペース

地域交流施設(貸しスタジオ・貸し会議室)と相乗効果が図れるように屋内・屋外にオープンスペースを設置しております。

またお寛ぎの空間としてご利用いただける図書コーナーや授乳室や多目的トイレも併設しております。



Caféさくら

人気メニュー「こくろ極みカレー」の他にも各種フード・スイーツ・ドリンクメニューをご用意しております。

また赤ちゃんのミルク用のお湯もご利用しております。お気軽にスタッフまでお声掛けください。



営業時間
月~土 10:00~17:00

フード、ドリンクともに10:00~16:30提供。
フードのラストオーダーは16:15まで



☎ 045-871-7831

横浜市戸塚区戸塚町157-3
交流スペース予約受付
(受付時間 9:00~16:30)

公式ホームページ▶

休館日 年末年始(12/29~1/3)
開館時間 交流スペース 9:00~17:00
レンタルスペース 9:00~21:00

フリーWi-Fi完備



施設のご利用(料金・空き状況)に関しては、公式ホームページをご確認いただくか、お電話にて直接お問い合わせください。

～足元を整えて、身体を元気に！～ インソールの効果とは？ その前に自分の足を試みよう

戸塚共立リハビリテーション病院 リハビリテーション科
理学療法士
いしかわ さき
NPO オーソティックス・ソサエティー認定フットケアトレーナー(マスター) **石川 早紀**



コロナ禍による生活変化、日々の在り方に窮屈を感じていらっしゃる方も多いかと思いますが、ITの普及でリモートワークやオンラインでのビデオ通話、またSNSを活用したサービスは以前にも増して便利な世の中となりました。

一方では、**コロナ太り**、**運動不足**というワードもよく目にします。その影響もあり、**ウォーキング**や**ジョギング**などここ最近、運動を始める方が増えています。

実は最近、**インソール(靴の中敷き)**への問い合わせが増えています。

今まで運動習慣がなかった方々がコロナ禍で急に運動を始めたことで、足のトラブルを抱えたことにより、インソールに注目が集まっているそうです。また最近の靴は多種多様なデザインのものも多く、その中には足の土踏まず(アーチ)をサポートするようにインソールが作られている靴もあります。

インソールと聞くと、皆さまはどんなイメージを思い浮かべますか？

スポーツ選手が使うもの、パンプスやヒール等、女性靴の外反母趾対策に使うもの、大きすぎる靴の穴埋めのために入れるもの、またはオーダーメイドの靴と併せてとても高額なもの等、十人十色に様々なイメージをお持ちかと思ひます。



インソールは足の痛みや変形がある患者さまにはもちろん必要ですが、**痛い・変形・スポーツのため**だけの理由で**インソールを作成**する訳ではありません。

症状がなくとも普段のパフォーマンスをより良くするため、また将来的な足の痛みや変形予防のためにインソールの存在があります。

当院では「**足底板療法外来**」を毎週火曜日・金曜日に行っており、**インソールを作成**しております。



当院に来院される患者さまは、外反母趾や扁平足などによる足の痛み、変形性膝関節症による痛みや股関節の骨折による脚の長さの違い、脳梗塞の後遺症等、様々な症状に悩んで来られる方々です。来院される患者さまが持参される靴は多種多様で、スニーカー、ランニングシューズ、安全靴、長靴、パンプス、スリッパ、時には足袋を持って来る患者さまもいらっしゃいます。

インソールは中敷きなので、基本的にどんな靴にでも入れることが可能なものです。

当院では**インソール作成前**に、患者さまの**足と靴のチェック**を必ず行います。

足を視て、触って、外反母趾や浮指などの変形、タコ・魚の目、足首の可動域、筋肉の緊張、痛みの有無を評価します。

そして、持ってきた靴のサイズ、形、ヨレ具合をチェックします。

最後に歩き方を観察し、患者さまの歩き方に合わせたインソールを作成していきます。



豆知識

靴先進国と言われるドイツでは、シュー・マイスターという国家資格を有した専門家が靴販売店を経営しており、足のサイズ計測やインソール作成、靴選びを一緒に行ってくれますが、日本では、靴や足にトラブルを抱えている場合でも相談できる医療機関が残念ながら限られており、またインソール選びや足の計測をしてくれる専門店が少ないのも現状です。

CHECK

その① 自分の足の大きさ・形を知るために **正しく足のサイズを測りましょう**

靴を買うときに皆さまがまず思い浮かべることはどのようなことでしょうか。デザインや機能性、TPOや脱ぎ履きしやすいか等を思い浮かべて購入されているかと思ひます。靴のサイズを選ぶ時はどうですか？「なんとなくこのくらいのサイズかなあ」で選んではいませんか？**靴を選ぶ際に重要なのは「正しく足のサイズを測ったうえで靴を選ぶ」事**にあります。それでは、ここで正確な足の計測方法について見ていきましょう。

正しい足のサイズの計測方法

足長を測る

踵からいちばん長い指のつま先までの長さを測ります。



足囲を測る

母趾(足の親指)、小趾(足の小指)の関節のいちばん出ている部分の周囲の太さを測ります。



POINT

戸塚リハビリテーション病院の「足底板療法外来」では、足囲と足幅は体重が掛かったときの荷重位、また体重が掛かっていない非荷重位の2種類も測り、正しい足のサイズを割り出します。

足幅を測る

母趾(足の親指)、小趾(足の小指)の関節のいちばん出ている部分の幅を測ります。



CHECK

その② 靴を選ぶ時の注意点 **靴のワイズも確認しましょう**

足の長さ(サイズ)だけでなく、足の幅と太さ(ワイズ)も合わせる事が大切です。

ワイズとは、JIS(日本工業規格)が定めた靴のサイズ規格の事を指します。(A, B, C, D, E, EE, EEE, EEEE, F, Gまであります)靴のサイズの表記近くに「EEE」や「EEEE(4E)」「D」「B」などでワイズが記されています。メーカーによっては書いていないものもあり、その場合は「ワイド」「スリム」と表記している場合があります。当院では、足長・足囲・足幅をJIS規格にあてはめてサイズとワイズを割り出します。(表1)さらにフットプリントをとり、足の接地面、体重の掛かり具合、足の指の方向や角度まで細かく確認していきます。

ワイズの割り出し表(表1)

●足サイズ		右	サイズ	左	サイズ
足長		233 mm		232 mm	
足囲	荷	228 mm	E	227 mm	E
	非	220 mm	C	219 mm	D
足幅	荷	94 mm	E	93 mm	E
	非	89 mm	B	89 mm	C
右		A (B)	C D (E)	2E 3E 4E	F G
左		A B (C)	D (E)	2E 3E 4E	F G



フットプリントの様子



ワイズの表記



ワイズの表記



ワイズの表記

CHECK

その③ 足形を知ることが健康への第一歩! 足形タイプを覚えてトゥを選びましょう

それでは、足の指の長さや形による足形タイプについて見ていきましょう。自分の足のいちばん長い指を確認してみてください。足の指の長さは人それぞれであり、足の指の長さによって合う靴の形状が変わってくることも覚えておいてください。

また足の指の長さによって、「エジプト型」、「ギリシャ型」、「スクエア型」と言われる足形タイプがあり、その足型に合った靴のトゥを選ぶことが重要です。一般的には「エジプト型」にはオブリーク、「ギリシャ型」にはラウンド、「スクエア型」にはスクエアのトゥとの相性が良く、靴選びのポイントになります。また靴に対してつま先が1~1.5cm余裕があることも大切です。つま先に余裕があり過ぎる場合は靴の中で足がズれてしまっ、靴ズレやトラブルを起こす原因となってしまいます。逆に、窮屈すぎる場合も足の指が詰まって、指の変形の原因になります。自分の足型のタイプとトゥ、またつま先に余裕がある靴を選ぶことを覚えておきましょう。



足型によって相性の良いトゥ

すべての足形、トゥに共通する靴選びのポイントで大切な④項目

- ① つま先は1~1.5cmの余裕
- ② 踵部分に芯が入っていること
- ③ 調整具がついていること
- ④ 足の指の関節で曲がること

豆知識
トゥ(つま先)の種類について
靴はトゥ(つま先)によってシルエットが決まります。自分の足形に合ったトゥを覚えて靴を選びましょう。



CHECK

その④ 靴を正しく履く! 正しいフィッティングを覚えましょう

次に靴の履き方の説明です。正しい靴を選んだら、下記の通りに足にフィットさせてから必ず靴を履くようにしましょう。

- ① 足を入れたら、つま先を挙げて踵をトントンする
 - ② つま先をあげた状態で紐を締める
 - ③ 穴の2・3・4番目あたり(足の甲の部分)をキュッと締める
- いちばん上と下の紐はきつく締めすぎない



CHECK

その⑤ 靴を正しく履いた最後の仕上げ! インソールを合わせましょう

自分の足と靴をしっかりフィットさせてからインソールに取り掛かります。逆に言うと、正しく靴を選んで履けていないとインソールの効果は十分に発揮できないということです。また足のトラブルには足に合った靴を選び、正しい履き方で、自分専用のインソールを導入することで改善することが可能です。

「脱ぎ履きが面倒くさいから大きい靴を履いておこう」、「子供の足はすぐに大きくなるから大きめのサイズを買っておこう」、「サイズは合わないけど、デザインが素敵だからこれにしよう!」等々、靴に対する想いや選び方をそれぞれお持ちかと思いますが、その選択がご自身の足を痛めつけているという事実かどうか気付いてください。靴は消耗品です。履いて歩いた分だけ、靴はすり減り、またヨレて壊れていくことを忘れないでください。



当院の「足底板療法外来」では、一度来院いただき、専用のインソールを作成したら、約3か月毎に定期健診のように通院してもらいます。インソールの状態や履き心地など毎度調整を行います。それはインソールも靴と同じようにすり減って消耗していくものだからです。

私たち理学療法士は内田俊彦先生のもと、患者さまだけではなく足にトラブルを抱えているすべての方に、足のサイズ計測や正しい靴の選び方・履き方をお伝えしたいと思っております。またご来院いただいた患者さまには、足元を整えて快適に歩いたり運動をしたり、より良い生活を送っていただく為のコンサルティングも行っております。正しい足のサイズやインソールに興味のある方、また足のトラブルでお困りの方は、この記事をきっかけにして戸塚共立リハビリテーション病院にお気軽に足をお運びいただければ幸いです。



整形外科医
うちだ としひこ
内田 俊彦 先生
専門分野 足の外科
資格 日本足の外科学会評議員
日本靴学会理事

足底板療法外来のご案内
診察
毎週火曜日 午前
内田俊彦先生(予約診療/1日6名まで)
インソール作成
毎週火曜日 14:00~16:30
毎週金曜日 9:00~12:30/14:00~16:30

インソール作成は両日共に完全予約制です。2019年5月実施分より選定療養費がかかります。ご予約1回につき¥2,100(税込)の料金がかかります。また1足(左右)につき¥6,000程度(仕様や材料費によって異なります)の費用がかかります。



戸塚共立リハビリテーション病院
☎045-800-0320
横浜市泉区和泉中央北1-40-34
公式ホームページ▶

病院・施設からのお知らせ
戸塚共立ひかり病児保育室のご案内



保育者はマスク、ゴーグル、手袋、防護用エプロンを着用することがあります。また保育室は空気清浄機・加湿器・加湿器を常に使用しています。

横浜市の事業実施要綱に基づいた市委託の医療機関併設型の病児保育室です。病気、あるいは病気の回復期で集団生活が困難なお子さまをご家族に代わって一時的にお預かり(看護師・保育士)いたします。

戸塚共立ひかり病児保育室は、平成23年3月に開設して今年で10周年を迎えました。平成29年に現在のONE FOR ALL横浜に拡大移転しました。明るく清潔で広いお部屋、疾病ごとに別室対応できる隔離室、専用通路のゾーニング、専任の看護師、保育士のスタッフの充実など多くの方に安心してご利用いただける保育室を目指しております。

新型コロナウイルス感染症にまだ不安は残りますが、感染予防対策を徹底して、受入れを継続しています。例年、3月4月には見学会を開催し、新規登録をお受けしてきましたが、3密を避けて、昨年からは開催は見合わせております。登録は平日にお受けしておりますので、ご希望の方はお気軽にご連絡下さい。また戸塚駅からアクセスのよい場所です。戸塚区内はもとより、近隣区、市外からもお待ちしております。



徹底した感染症対策を行い、お預かりは原則1世帯1部屋とし、1人の保育者が担当します。



☎045-871-1262
横浜市戸塚区戸塚町157-3
ONE FOR ALL横浜
【登録受付】
平日9:30~11:00 14:00~16:00
公式ホームページ▶
戸塚駅から徒歩7分
駐車場利用可

病院・施設からのお知らせ 新生活応援キャンペーン

戸塚共立メディカルサテライト健診センターは皆様の健康をサポートいたします！

4/1～4/30の期間中に人間ドックを特別価格にて実施いたします。

ぜひこの機会にご受診ください。

人間ドック 通常価格¥47,300(税込)

➔ **¥36,300(税込)**

※胃カメラ検査を希望される場合は、¥3,300(税込)追加料金がかかります。
※乳がんや子宮がんなどのオプション検査も追加できます。
※キャンペーンコースとなるため、健保の補助等は利用できません。



☎ **0120-733-153**

(予約はガイダンス1番) (平日9:00～16:00 土曜 9:00～12:00)

お問い合わせ・ご予約はお気軽にどうぞ！

戸塚共立メディカルサテライト健診センター



医療応援エール

横浜未来ヘルスケアシステムに 寄せられた応援エールのご紹介

オセアンケアワーク株式会社様より、医療従事者への激励として、Café withuのwithUバーガーを戸塚共立第1病院に100個ご惠贈いただきました。心温まるご支援をいただき、深く感謝申し上げます。



看護学校だより 第6回生 卒業式を執り行いました

3月5日(金)、第6回卒業式が戸塚区民文化センターさくらプラザにて執り行われました。横浜未来看護専門学校第6回生として3年課程を修了して、無事に卒業の日を迎えました。卒業生の胸元には、同窓会より贈られた生花のコサージュが彩りを添えました。

式典では、横川秀男学校長より、卒業証書が授与されました。卒業生代表による答辞では、3年間の感謝の思いと、これからは専門職業人としての責任感を持ち、生命を尊び、患者さまに真心をこめて看護ができる看護師を目指して精進していく決意が述べられました。

4月からは、各病院・施設にて、看護師としての道を歩み始めます。学校での思い出を胸に、未来に向かって邁進します。



2021年度オープンキャンパス・学校説明会のお知らせ
オープンキャンパス
6月5日(土) 午前の部/午後の部
学校説明会
5月8日(土)・29日(土)・6月26日(土) 午前のみ
※詳細やお申込み方法については、ホームページにてご確認ください。保護者の方も大歓迎です！

学校法人 栄戸学園
横浜未来看護専門学校 TEL 045-864-8855
戸塚駅東口徒歩8分/戸塚共立第2病院近く

ピックアップ

戸塚共立第1病院 本多哲也事務部長が 「神奈川県病院協会2020年度事務長表彰」を受賞しました

この度、神奈川県病院協会の2020年度事務長表彰において、戸塚共立第1病院の本多哲也事務部長が表彰されました。長年に渡る病院運営への取り組みや地域医療の確保、神奈川県病院協会への貢献を高く評価されての受賞となりました。



横浜未来ヘルスケアシステムがお世話になっている連携医の先生方をご紹介します。

奥田クリニック 一般内科・消化器内科・ 内視鏡内科・糖尿病内科 院長 奥田 浩史 先生

Q 先生の専門領域を教えてください。

A 消化器内科、内視鏡内科(上部・下部消化管)、糖尿病内科が専門です。

Q 診療方針を教えてください。また、患者さまへメッセージをお願いします。

A 患者様のご意向を尊重しつつ、標準治療も重視した診療を心掛けています。



受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	○	○
※土曜日13:30~15:30、日曜日13:30~16:00							
検査・糖尿病外来	月	火	水	木	金	土	日
13:30~15:00	●	●	●	●	●	○	○
※検査・糖尿病外来は予約制 休診日 火曜日・金曜日							

横浜市港南区日野6丁目9番7号
TEL 045-370-8326

アクセス

お車でお越しの場合 駐車場:クリニック敷地内13台完備
バスのご案内
港南中央駅、上大岡駅より
51系統:野庭中央公園行 公務員住宅入口下車徒歩2分

健康レシピ アスパラガスと新じゃがいもの スパニッシュオムレツ

ヒューマンライフケア横浜
管理栄養士 平山 三友紀



材料(4人分)

・卵…4個 ・アスパラガス…5本 ・新じゃがいも…1個 ・玉ねぎ…1/4個 ・ベーコン…40g
・粉チーズ…大さじ3 ・オリーブオイル…適量 ・ケチャップ…適量 ・塩胡椒…少々

作り方

- ① 新じゃがいもはいちょう切りにし、600wの電子レンジで2分半加熱する。
- ② アスパラガスは斜めにスライス、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm角にカットしておく。
- ③ 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、ベーコンを加え表面に軽く焼き目が付いたら新じゃがいも・アスパラガス・玉ねぎを加えて強火で炒め、火が通ったら一旦取り出す。
- ④ 卵をボウルに割り入れ、塩・胡椒・粉チーズを加えよく混ぜる。③の具材を卵液に加え全体を混ぜる。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、④を加え軽くかき混ぜ、半熟状態になったら蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ 底面に焼き色がついたら裏返し、弱火で5分程焼いたら完成。

豆知識

春に旬をむかえるアスパラガスにはアスパラギン酸というアミノ酸が含まれています。アスパラギン酸は、疲労の原因となる乳酸を分解する働きがあり、疲労回復の効果が期待できます。春には多くの野菜が旬をむかえます。ぜひお好みの野菜を使って作ってみてください♪

栄養価(1人分)

エネルギー:205kcal たんぱく質:10.6g
食塩相当量:0.7g アスパラギン酸:900mg

教授の世界旅三昧

その7 ブダペスト、ハンガリー

TMG本部横浜支部特任顧問 工学博士 じん ぼ いたる
スポーツ事業推進兼海外学術担当 **神保 至**

クラフの学会を終え、ハンガリーのブダペストまでワンボックスカーを走らせること520キロ。途中、蒙古がそこまで攻めて来た世界遺産スピシュ城を見る。高速道路からも白亜の城壁がよく目立つが観光客はほとんどいない。ハンガリーの平野は畑が波打つように広がっていた。ブダペストのホテルは、有名な鎖橋のそばで窓から対岸の王宮の夜景が美しい。ここは「ドナウの真珠」と称えられ、町全体がディズニランドのよう。一日乗車券で ترامや電気式では世界最古の地下鉄に乗り、世界一美しいと言われる国会議事堂は見学ツアー。ケーブルカーで登る王宮の丘、漁夫の砦。夕食は大きなホールのあるハンガリー料理店、4、5人の楽団が演奏していたのをテーブルに招き寄せ、本場の「ハンガリー舞曲第5番」。チップを弾み過ぎたか、「もう一曲どうだ」と言われ、アカペラで口ずさんでどうにか通じた「ドヴォルザークのスラブ舞曲」。またとない夜はドナウ川の遊覧船で仕上がった。(次回はウィーン、オーストリア)



ドナウ川に懸かる鎖橋と王宮の夜景



世界一美しいと称えられるハンガリー国会議事堂(手前はドナウ川)



ニッパツ
YOKOHAMA FC
seagulls

ニッパツ横浜FCシーガルズニュース

横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)はニッパツ横浜FCシーガルズのオフィシャルクラブトップパートナーです。

2021御殿場トレーニングキャンプ Report

静岡県御殿場市で3泊4日のトレーニングキャンプを行いました。天候にも恵まれて4日間素晴らしい環境のなかでトレーニングを行うことが出来ました。このような状況下でキャンプを行えたことを多くの方々に感謝しています。またリーグ戦が開幕したので、今後は試合が続いていきますが、一つでも多くの勝利を重ねられるようにチーム全体でレベルアップを図っていきます。皆さまの温かいご声援をよろしくお願いいたします。



2021シーズンが開始して新体制のもと実践的なトレーニングを日々行っておりです。



2021シーズン プレナスなでしこリーグ開催中

今後のHOME戦日程 ※詳しい日程や結果等は公式HPをご確認ください。

節	開催日	対戦カード	キックオフ	会場
3	4月10日(土)	ASハリマアルビオン	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場
6	5月2日(日)	愛媛FCレディース	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場
8	5月16日(日)	伊賀FCくノ一三重	13:00	神奈川県立保土ヶ谷公園サッカー場
9	5月22日(土)	コノミヤ・スペランツァ大阪高槻	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場
11	6月5日(土)	アンジュヴィオレ広島	13:00	神奈川県立保土ヶ谷公園サッカー場

「選手の職場拝見」

#4/DF
なかい みく
中居 未来

入職年度
2019年
所属
戸塚共立第2病院
総務課

私の担当業務
入職・退職職員の手続き・案内
社会保険・雇用保険の手続き
院内掲示物の整理・配架

今年の目標
ケガをしない身体をつくること

休日の過ごし方
ゆっくり過ごして疲労回復に努めています。



選手の職場拝見!



TKMラグビーニュース



2021シーズン キャプテン・バイスカプテン決定のお知らせ

YOKOHAMA TKMでは、2021シーズンのキャプテンを松永美穂選手が務めることとなりましたのでお知らせいたします。なおバイスカプテンは片山董選手、阪本結花選手の2名が務めます。



キャプテン
まつなが みほ
松永 美穂

Position
7人制:PR
15人制:LO
所属
横浜未来看護専門学校
一つ一つの言動・行動に責任を持ち、全員で助け合いながら魅力あふれるチームを作って参ります。応援をよろしくお願いいたします。



バイスカプテン
かたやま すみれ
片山 董

Position
7人制:BK
15人制:SH,WTB
所属
戸塚共立第2病院
常に「何」が必要なのかを考え、チームとしても自分自身としても成長したと思える1年にできるように頑張ります。



バイスカプテン
さかもと ゆか
阪本 結花

Position
7人制:FW
15人制:SO,CTB
所属
NTTファシリティーズ
自分に出来ることを一杯発揮して「チーム力」の強いチームにしたいと思えます。応援をよろしくお願いいたします。

2021シーズン 新加入選手紹介



新加入

ふるさわ りょうか
古澤 涼風
所属
戸塚共立
メディカルサテライト健診センター
1998年 愛知県生まれ
山梨学院大学 スポーツ科学部卒業



現在、YOKOHAMA TKMは新体制のもと太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2021に向けて、日々トレーニングに励んでいます。

メディア情報

2月19日(金)付の朝日新聞全国版、朝日新聞のデジタル版にYOKOHAMA TKM10周年の活動の軌跡について、自らの想いを語られた横川秀男理事長のインタビュー記事が掲載されました。

TKM fan clubのご案内

このたびYOKOHAMA TKMは10周年を迎えて、社会に広く開かれたチームを目指します。そして女子ラグビーを通じて社会に貢献し、日本を目指しつつ、日本代表をはじめ優れた選手を育成するべく努力いたします。また地域社会への積極的な参加、国際交流、青少年育成など多くの活動にもトライします。TKM fan clubはそのYOKOHAMA TKMの活動を支えて頂く会員組織です。女子ラグビーチームの応援をよろしくお願いいたします!

入会のご案内



特典	個人会員	
	年会費 ¥3,000(税込)/1口	個人プレミアム会員/法人会員 年会費 ¥10,000(税込)/1口
会員証のお渡し(1名様1枚)	○	○
特製ステッカー(1口1枚)	○	○
メールマガジン配信	○	○
選手直筆メッセージカード	○	○
オリジナルグッズ(1名様1点、先着200名様)	○	-
プレミアムグッズ(1法人様1点、先着50法人様)	-	○

横浜から世界へ情報発信

地域に根付いたラグビーの発展に皆様のご支援を
NPO法人 YOKOHAMA TKM スポーツ&ヘルスケアのご案内

NPO法人 YOKOHAMA TKM スポーツ&ヘルスケアの活動は、女子ラグビーチームYOKOHAMA TKMのサポートだけに限定されません。主な公益的な活動は次のとおりです。

詳細のご案内

1. 地域の子供たちに対するラグビー育成促進事業
2. ラグビーの普及と選手の強化事業
3. ラグビー選手の雇用支援と情報の発信・収集など
4. 外国人の選手や指導者の受け入れや指導者育成
5. 企業や住民に対する健康教室の開催



皆様のご寄付は、横浜市の「よこはま夢ファンド」へのふるさと納税(ふるさとチョイス)を通じて承ります。ご面倒でも「YOKOHAMA TKM スポーツ&ヘルスケア」と必ずご指定ください。ご支援いただいた金額から2000円を引いた分が、次年度の所得税・住民税控除の適用となります。