

あおぞら

石心会グループ神奈川地区広報誌



広がる、
地元発のオンライン化の波
川崎らしい個性あふれる情報を

バスをご利用の方は、必ずマスクをつけてください。

巡回バス（現在、運行停止中）

JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回コースでの使用バスは、多くの方が乗り合わせることから、新型コロナウイルスの感染防止のために現在運行を停止しています。

外来循環ミニバス

月～金曜日 JR川崎駅西口から巡回と第二川崎幸クリニックへの直行便の2ルートがあります
土曜日は直行便の運行をしておりません



土曜日最終：川崎駅発 12:50 第二川崎幸クリニック発 13:05

時	巡回ルート		直行ルート（土曜日運休）	
	川崎駅西口発	第二川崎幸クリニック発	川崎駅西口発	第二川崎幸クリニック発
8	15 50	35	45	30
9	15 50	05 35	15 45	00 30
10	15 50	05 35	15 45	00 30
11	15 45 50	05 35	15	00 30
12	15 50	05 35		
13	15 50	05 35	15 45	00 30
14	15 50	05 35	15 45	00 30
15	15 45 50	05 35	15	00 30
16	15	05 35		00 30
17		00		00

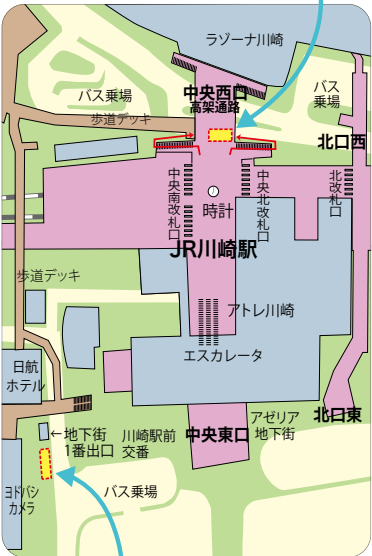
土曜は運行していません。

※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

川崎クリニックシャトルバス



1F・西口
シャトルバス乗場
（一般車乗降場）



東口
シャトルバス乗場
（一般車乗降場）

運行は月～土曜日（祝日含む）、
日曜日は運行していません。

川崎クリニック⇄西口

時	川崎クリニック発 川崎駅西口行	川崎駅西口発 川崎クリニック行
8		15 45
9	00 30	15 45
10	00 30	15 45
11	00 (30)*	15
12	(00)* (30)*	
13	00 30	15 45
14	00 30	15 45
15	00	

土曜・祝日は運行していません。

※利用者がいない場合は運休となります。

川崎クリニック⇄東口

時	川崎クリニック発 川崎駅東口行	川崎駅東口発 川崎クリニック行
8		15 35 55
9	05 25	15 35
10～12	この時間は運行していません	
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15	00 20	10

土曜・祝日は運行していません。

※川崎クリニック直通です。

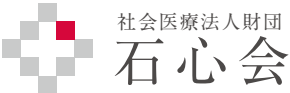
川崎幸病院・川崎幸クリニックには行きませんのでご注意ください。

※定員9名のワンボックスカーです。

石心会グループ神奈川地区

救急・急性期医療・ 放射線治療	川崎幸病院	神奈川県川崎市幸区大宮町31-27 TEL:044-544-4611(代)
入院・一般外来 (電話予約が必要です)	さいわい鶴見病院	神奈川県横浜市鶴見区豊岡町21-1 外来予約電話番号:045-581-1417
一般外来(内科系・小児科) (電話予約が必要です)	川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区南幸町1-27-1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来(外科系・消化器系) (電話予約が必要です)	第二川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区都町39-1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	川崎クリニック	神奈川県川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進町ビルディング6・7・8F 外来予約:044-222-9259 透析センター:044-211-6500
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	さいわい鹿島田クリニック	神奈川県川崎市幸区新塚越201 ルリエ新川崎3・4F 外来予約電話番号:044-556-2722
人間ドック・生活習慣病健診 (電話予約が必要です)	アルファメディック・クリニック	神奈川県川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F 予約電話番号:044-511-6116
企業健診・一般健診 (電話予約が必要です)	川崎健診クリニック	神奈川県川崎市川崎区駅前本町10-5 クリエ川崎8F 予約電話番号:044-511-6116
定位放射線治療 脳ドック	新緑脳神経外科 (横浜サイバーナイフセンター)	神奈川県横浜市旭区市沢町574-1 TEL:045-355-3600
在宅事業部 在宅医療・在宅看護・ 在宅介護	さいわい訪問看護ステーション 新川崎居宅介護支援事業所	TEL:044-556-4213 TEL:044-522-6307
	福祉用具レンタルさいわい かしまだ地域包括支援センター	TEL:044-522-6312 TEL:044-540-3222

いま求められる医療をもっと高めたい



社会医療法人財団

石心会

石心会グループ法人事務局 TEL:044-511-2266(代)
〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル



今年の表紙テーマは
「花」と「風景」です

表紙：華の紀
福井 元
(川崎美術協会会員)

川崎幸病院／さいわい鶴見病院／川崎幸クリニック／第二川崎幸クリニック／川崎クリニック／さいわい鹿島田クリニック／新緑脳神経外科／アルファメディック・クリニック／川崎健診クリニック／石心会グループ在宅事業部
発行責任者：石井映祐 編集長：倉重成忠 〒212-0014 川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル 電話：044-511-2266(代) <http://www.sekishinkai.or.jp>

広がる、 地元発のオンライン化の波 川崎らしい個性あふれる情報を

新型コロナウイルス感染症が世界規模で流行して以来、これまで当たり前だと思っていた多くのことに変化が起きました。その変化は暮らしや経済にも影響を及ぼしています。

特に、直接に人と会って話したり、握手したり、肩を叩いたりするコミュニケーションの方法が様変わりしました。

暮らしの様々な場面でオンラインサービスが

芝居やコンサートなどのイベントは、会場に入る人数が制限されますが、会場からオンラインによって同時配信されて、数の制限なく人々が見ることができるようになりました。また自宅で食事をする際、レストランなどの外食店の宅配サービスの事前予約や配達もネットを通して行われるようになりました。

私たちの街・川崎市でも様々なことがオンラインで行われるようになってきました。今回はその一部を紹介しましょう。

川崎のオンライン配信の一端

「第11回全国工場夜景サミット in 川崎」

全国工場夜景都市協議会が2月3日に開催されました。

川崎でも(?)工場地帯の夜景クルーズが人気ですが、緊急事態宣言下ではお休みしていたようです。このサミットでは、全国の夜景に関する講演やフォト・コンテストがYouTubeで生配信されました。現在アーカイブで視聴可能です。



「動画配信～おうちで伝統芸能～」

公益財団法人川崎市文化財団が配信中。

川崎市文化財団のWebサイトでは、解説字幕付きでの「能」の公演をYouTubeを利用して、無料配信をしています。



伝統芸能に触れる機会は、なかなか少ないかもしれませんが、お家にいる時間に伝統芸能に触れるのも良いかもしれません。

イベントの開催日時が合わなかったり、会場が遠かったりして参加できない時でも、気軽にオンラインで視聴できるのも特徴です。

石心会グループのオンライン化への取り組み

WEB『みんなの健康塾ちゃんねる』

対面式のイベントでした無料健康講座『みんなの健康塾』は、WEB『みんなの健康塾ちゃんねる』となり、動画のみに留まらず、管理栄養士監修の健康料理レシピ集やダウンロードできる「おくすり手帳」や「血圧手帳」などのお役立ちコンテンツの配信を始めました。

川崎幸病院の「LINE」を用いた無料個別相談

川崎幸病院の「川崎大動脈センター」、「婦人科」では、「LINE」を使って、患者さんの無料の個別相談を始めました。

「川崎大動脈センター」は、大動脈瘤に関する

診察や手術のお悩みについて、お問い合わせを受けています。「婦人科」では、子宮筋腫、卵巣腫瘍、子宮内膜症など、婦人科良性疾患に関する診察や手術のお悩みなどの問い合わせを受けています。

これまでは診察時にしか医師に聞けなかったことが、オンラインによる無料の個別相談ができる

ようになったことは大きな変化です。

これからも様々な場面でオンライン化が多様化しながら拡大していくと思われます。今までの生活をより便利に、豊かにするために、地元ならではのオンライン・サービスを上手に利用してください。

病院がつくった健康情報サイト みんなの健康塾ちゃんねる

2月の発信から

「便秘と侮るなかれ！」

便秘に困っている方がたくさんいらっしゃいます。この身近な病気、「便秘」について動画が発信されました。

日本人の7～8人に1人が便秘の症状を持っています。そのため、悩みのながらもどこにでもある軽い病気だと何も手を打たず、「いつものこと」と放ってしまっている方が多いのではないのでしょうか。ところがたかが便秘と放置すると、とんでもないことになりかねません。

解説は、川崎幸病院・外科の石山泰寛医師です。便秘の種類や「大腸がん」との関連性について話します。



川崎幸クリニック 呼吸器内科

青島正大医師の新刊が発売

川崎幸クリニック 呼吸器内科 青島正大医師著作による『発症メカニズムから考える呼吸器診療 あるある症状にキレキレの対応をしよう！』が先月、発売されました。



タイトル：『発症メカニズムから考える呼吸器診療 あるある症状にキレキレの対応をしよう！』
出版社：日本医事新報社 発売日：2021年2月28日 定価：4,180円(税込)

なお、石山医師は第二川崎幸クリニックで外来を行っています。

旬のはまぐりを使って減塩レシピ

春が旬のはまぐりにはミネラルが豊富に含まれています。

川崎幸クリニックの宮崎恵美子管理栄養士による『はまぐりの潮汁』のレシピが発信されました。塩分わずか1gに減塩されたレシピですが、ハマグリの出汁でしっかりと味のある美味しい一品に仕上がります。



みんなの健康塾ちゃんねる

URL : <https://saiwaihp.jp/kenkoujyukuch/>

WEB
QRコード



公式 LINE
QRコード



Instagram
QRコード



石心会グループからのお知らせ

『あおぞら』が4月より、リニューアルします

皆さまにご愛読頂いています石心会グループの広報誌『あおぞら』が、4月からリニューアルします。

これまでお届けしている石心会グループの医療・福祉についての情報はもちろんのこと、さらに医師やスタッフ紹介など、皆さまのお役に立つとともに楽しんでいただけるように内容を充実して掲載してまいります。

なお、リニューアルに伴い、これまでの毎月発行から、2カ月ごとの「隔月発行」となります。新しい「あおぞら」に是非ご期待ください。

コロナ禍での暮らしの変化

春はメンタルの乱れに要注意

新型コロナウイルスの流行は女性の健康にどのような変化をもたらしたのでしょうか。あるホーム・キッチン用品メーカーの複数回答による調査結果がありました

●コロナ禍で起きた女性の健康変化

「運動不足になった（47.8%）」という回答が



最も多く、次いで「ストレスが増えた（47.5%）」、「間食が増えた（23.4%）」、「寝つきが悪くなった（16.4%）」と続いています。

自宅で過ごす時間が増えた分、運動不足やストレス発散ができないことなどが問題に



なっているようです。

こうした変化は健康だけでなく美容にも影響がでます。健康維持や美容ケアのために、女性はそのような努力をしているのでしょうか。

現在取り組んでいることについて、「バランスの良い食事をとる（34.3%）」という回答が最も多く、次いで「適度に身体を動かす（散歩など）

（31.5%）」、「水をたくさん飲む（28.3%）」、「特に何もしていない（28.0%）」、「室内でもできる運動をする（21.0%）」、「健康サプリで不足している栄養を補う（17.7%）」、「意識的に日光に浴びる（14.5%）」、「コミュニケーションを取る（10.2%）」と続きました。



●春はメンタルの乱れがちに

春は、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。こうした変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。さ



らにコロナ禍での自粛生活で過剰なストレスが加わり、心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。

●イライラや不安に効果のある食材

香り野菜を料理に、ふだんから緑茶やジャスミン・菊花・カモミールなどのハーブティを飲むようにしましょう。イライラしたり怒りっぽい人は激辛や強い香辛料などは控えてください。



玉ねぎ、らっきょう、えんどう豆、芹、セロリ、にんじん、春菊、みょうが、三つ葉、しょうが、ねぎ、紫蘇、香菜、山芋、さつま芋、キノコ類、かぼちゃ、トウモロコシ、豆類、鶏卵、貝類、蜂蜜などがあります。

季節を楽しむ おすすめ健康メニュー ⑧

【アサリと春野菜のスパゲッティ】

アサリは肝臓の働きを調べ、情緒不安定からくるイライラやモヤモヤを鎮めます。気分が落ち込む、怒りっぽくなる、イライラする、やる気が出ないなどのメンタルの不調が現れるとき、気の巡りを調える食材と一緒に摂取すると相乗効果もあります。

●材料（2人分）

アサリ 1パック（約300g）、フキ 30g、パプリカ 1/2個、菜の花 1/4パック（約50g）、タケノコの水煮 50g、にんにく 1個、パスタ 200g、オリーブオイル（炒め用）大さじ2、オリーブオイル（仕上げ用）大さじ2、塩（板ずり用）大さじ1、塩（茹で湯用）大さじ1、塩 適量、



コショウ 適量

<作り方>

① アサリは砂抜きし洗う。フキは色良く茹で上げるため15cmの長さに切った後、大さじ1の塩で板ずりする。② パプリカは1cmくらいの角切りに、菜の花は半分の長さに、タケノコは食べやすい大きさに、ニンニクはみじん切りにしておく。③ 鍋に湯を沸かし、塩大さじ1を入れ、フキとパスタを茹でる。フキは3分ほどで取り出し、表面の皮を剥き千切りにする。④ パスタは表示の時間に合わせて茹でる。茹で上がる30秒ほど前に菜の花を入れて一緒に茹でて取り出す。⑤ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火で炒める。香りがたったら、タケノコとパプリカを軽く炒め、アサリを加



え蓋をして蒸す。⑥ アサリの口が開いたら、一旦取り出し、フキを加え火を通す。⑦ 茹で上がったパスタと菜の花、アサリをフライパンに入れ、塩・コショウで味を調える。仕上げにオリーブオイル大さじ2を回し入る。

【セロリの水餃子、ユズのポン酢で】



ユズの爽やかな香りは、消化を助け気の巡りを促します。ユズは香りを食べる食材と言われるほどで、消化不良、疲労の改善、リラックス効果があります。ストレス解消、集中力の向上にも役立ち

ます。

●材料（2～3人分）

市販の餃子の皮

・餃子の具

豚ひき肉 200g、セロリ 1本、塩 小さじ1/2、コショウ 少々、ゴマ油 小さじ2、醤油 小さじ1/2

<作り方>

① セロリはみじん切りにして、塩を少々振り、水分が出てきたら絞る。豚ひき肉に塩、コショウ、ゴマ油、醤油を加えてこね、セロリと混ぜる。④ 皮に、②を適量のせて包み、鍋で沸騰させた湯に入れ30秒ほど茹でる。網ですくい、皿に盛る。ユズのポン酢醤油でいただく。

デザートにライチを

ライチは心の働きを調整して、不眠を改善し、体を潤して精神を安定させるなどの効果もあります。



箸休め ②0

元気

作家の筒井康隆さんによる『現代語裏辞典』（新潮文庫）という奇怪な辞典があります。筒井さんのことですから、ニヤリと笑いながら言葉の意味を勝手に変えて、しかもいかにもと納得させてしまいます。

「はやね【早寝】 夜の歓楽を犠牲にした人生。」

「ろうねん【老年】 知人が減ること。」

「わきばら【脇腹】 ベルトを締めて両側にはみ出す部分。」

こんな調子で1万2千もの日本語を、笑いや毒でいじりまわすのです。

筒井さんは正しい

人にとって一番大切なものとはなんでしょう。家族、健康、資産など人それぞれですが、「元気」もその中に入ると思います。筒井さんはこんな意味を与えました。

「げんき【元気】 自分が死ぬ存在であることを忘れている状態。」

これには、笑いも毒も感じませんでした。

「元気」とは生命体の活動を維持する根源的

なエネルギーを意味します。生命体が健全であることを「元気である」または「元気がいい」「元気いっぱい」と言います。

元気を保ち、すこやかに人生を送っている人は、精一杯働いたり、楽しんでいるのですから、まず死など思いもつかないでしょう。死を意識するのは、元気が衰えているのです。ですから筒井さんは実に正しい説明をしているといえるでしょう。

とは言え、「元気」も旺盛になったり、衰えたりします。健康に気づかって、「生を養う」ことを養生と言いますが、常日頃から元気でいるために養生を心がけるに越したことはありません。



俳句・ちょっといい話 〈最終回〉

谷村鯛夢

歌舞伎役者と俳句

前号で、落語家の桂米朝さんと柳家小三治さんの俳句を紹介しましたが、落語家さんには他にも俳句をやっている

人がけっこういて、たとえば米朝さん、小三治さんが入っていた「東京やなぎ句会」の宗匠（俳句指導者）的存在だったのが入船亭扇橋さん。この人は老舗の俳句結社「馬酔木」の同人という本格派。ここまでくればすでに堂々たる「俳人」ですが、私が所属する結社「炎環」の同人にも十一代目代目金原亭馬生という大師匠がいます。先日も、江戸っ子らしい一句がありましたよ。

べったら市上方弁の多さかな

馬生

「俳聖芭蕉と音は同じ名前ですが」というのが馬生師匠のいつものギャグであります。

この落語界よりも俳句をやっている人が多いのが歌舞伎界。昨年1月、二代目松本白鸚、十代目松本幸四郎、八代目市川染五郎の高麗屋三代同時襲名が話題になりましたが、このうち、白鸚という名が実は俳号なんですね。白鸚は七代目幸四郎の俳号で、八代目が幸四郎の名を息子に譲るときに、自分は父七代目の



俳号を使って初代松本白鸚になったもの。

歌舞伎役者の俳句は江戸時代からの伝統で、諸芸教養として俳句もたしなみました。近代でも名優初代中村吉右衛門があの大俳人高浜虚子の弟子で、「ホトトギス」の同人。

雪の日や雪のせりふをくちざさむ 吉右衛門

ライバル六代目尾上菊五郎の死去に際して

お互いに流し合うたる汗を思う 吉右衛門

この句で思い出すのが、現代の人気役者で早世した坂東三津五郎が亡くなるちょっと前に、先に早世したライバル中村勘三郎を思い、好きな一句として挙げた飯田龍太の句。

春の鶯寄り別れては高みつつ 飯田龍太

やっぱり、プロの俳人は、うまい。

（谷村鯛夢・俳人、俳人協会会員、現代俳句協会会員、俳句結社「炎環」同人会会長）

頭の体操 漢字穴埋めクイズ問題？

真ん中の□に入る漢字は何でしょう？（答えは7ページ）

1 基
台 □ 業
体

2 美
色 □ 金
目

3 鬼
引 □ 炎
気

4 白
餅 □ 菓
国

5 長
電 □ 題
術

6 初
迂 □ 転
覧

7 密
都 □ 話
談

8 鳥
集 □ 体
計

9 先
単 □ 展
送

10 万
漬 □ 語
品



頭の体操 漢字クイズ 答え

1 基
台 本 業
体

2 美
色 白 金
目

3 鬼
引 火 炎
気

4 白
餅 米 菓
国

5 長
電 話 題
術

6 初
迂 回 転
覧

7 密
都 会 話
談

8 鳥
集 合 体
計

9 先
単 発 展
送

10 万
漬 物 語
品