

# こんにちは



冬季オリンピック、盛り上がっていますね



令和8年 2月号



## 都筑区医師会のホームページが新しくなりました



地域の皆さまに、身近な医療情報をもっと分かりやすくお届けするため、都筑区医師会のホームページを一新し「見やすく」「分かりやすく」「探しやすい」になりました。医療機関の検索が容易になり、休日急患診療所や在宅ケアサービス、在宅医療相談室などの情報もひと目で分かるようになっています。

**リニューアル!**

☆リニューアル Point : 医療機関を「診療科・エリア・特徴」から検索できます☆

「病院を探したいけれど、どこを受診すればいいのか分からない」そんな時は、ぜひ医療機関検索をご利用ください。「診療内容、エリア、特徴（診療日、往診や夜間・休日診療の有無）、医院名」から簡単に探すことができます。

また、各医療機関のページに「診療科目、院長名、電話番号、詳しい診療時間、アクセス」など、通院の際に役立つ情報を掲載しています。医療機関によっては医師のインタビュー記事があり、診療の思いや人となりを知ることができます。ぜひ、新しくなったホームページを、日々の健康管理や医療機関選びにご活用ください。



都筑区医師会ホームページのトップページ



今月号は、リニューアルしたホームページの医療機関検索機能を中心にご紹介しました。実際に見ていただき「分かりやすく、探しやすくなった!」と感じていただければ幸いです。来月号もホームページの魅力をお伝えします☆



**健康まめ知識** 

～寒い季節の強い味方！冷え対策にニラを食べよう～

まだまだ寒い日が続いており、体のだるさ、手足の冷えに伴う不調を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこでオススメしたい身近な食材が、「ニラ」です。ニラは東洋医学において“体を温める性質を持つ食材”とされています。

**漢方薬に用いられるニラのパワー：**ニラの種子を乾燥させた「葎子（にらし）」は下半身の冷えや頻尿に、葉を乾燥させた「葎菜（にらさい）」は腹痛や疲労の改善に使用されるなど、古くから体を温め、体調を整える食材として活用されてきました。

**ニラの栄養：**βカロテンやビタミンC・Eなどの抗酸化作用、疲労回復に役立つビタミンB1の栄養素が豊富です。ニラ特有の香り成分「アリシン」は、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復や免疫力の維持をサポートするとされています。

**ニラを使った料理：**体が冷える方にはニラと卵を入れたスープに、生姜を少し加えると効率良く温まります。疲労回復にはビタミンB群を多く含む豚肉と一緒に摂ると、効率的に栄養補給ができるので、ニラと豚肉と一緒に炒めてはいかがでしょうか。

「体を温め、疲労回復にも役立つ」ニラを日々の食事に取り入れてみてください♪

都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会ナーシングホーム	TEL 045-913-6321
都筑区コーディネーター拠点	TEL 045-910-6586
都筑区在宅医療相談室	TEL 045-910-6582

**FAX 番号**

看護・ヘルパー・24時間在宅ケア・コーディネーター拠点 045-911-6700

**居宅支援**

045-910-6506

**各事業所のメールアドレスはこちらです**

- 訪問看護ステーション：kango@tsuzuki-med.org
- ヘルパーステーション：helper@tsuzuki-med.org
- 居宅支援センター：kyotaku1@tsuzuki-med.org
- ナーシングホーム：nursinghome@tsuzuki-med.org

**【目安箱】**

ご意見、ご要望などございましたら、いつでも遠慮なく、連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 宮島

在宅事業部門の活動をInstagramでも紹介していますので、よろしければフォローをお願いします♪

都筑区医師会のホームページ、または <https://www.instagram.com/tzkda.homecare/>へ

