

Sma Hapi

スマハピ

Your smiles, our happiness.

2025
May
VOL. 51
TAKE FREE

ご自由にお持ちください

特集

誤った動作がケガの原因に！
運動時のケガ
に対応する
スポーツ整形



ジュビロ磐田
鹿兒島キャンプ記念インタビュー
ディフェンダー 背番号 22

Part.2 **上夷 克典** 選手
鹿兒島城西高等学校 卒

連携医療機関のご紹介～地域ネットワーク～
竹ファミリー内科クリニック

ルーキーズ 私たち消防士
指宿南九州消防組合
消防本部 指宿消防署
上村 彪真 さん



SmaHapi
WEBマガジン



誤った動作がケガの原因に

運動時のケガ

に対応する

スポーツ整形



スポーツ整形では日常生活の動作に加えて趣味の運動や、アスリートの競技復帰を段階的に支援し、ケガをしにくい姿勢・動作の獲得までを目標とした治療を行っています。

特に学校の部活動などに取り組む生徒や学生・保護者・指導者の方には、運動時のケガに対して痛みをとるだけでなく、ケガの原因となる運動中の姿勢や動作を知り、治すことが重要だという事をお伝えしたいです。

本人や周りの方も、一時的な痛みの対処だけでなく、ケガに至った原因に向き合うことで、楽しみながらスポーツを続けていただければと思います。



やました まなぶ
整形外科 山下 学

- ・日本スポーツ協会公認
スポーツドクター
- ・国際オリンピック委員会認定
スポーツドクター
- ・鹿児島ユナイテッドFC
チームドクター

幼少期からサッカーが好きで、小学校時代は全国大会優勝、中学校時代は県大会準優勝、高校時代は県大会ベスト8、大学でもサッカー部のキャプテンを務める。現在も社会人サッカー・フットサルを続けている。

自身もサッカーのプレーによる前十字靭帯損傷を3度経験。治療中の練習量や練習強度に悩み、悪化に繋がった過去の経験から、同じ思いをする選手を減らすため、また、自身が再断裂した原因を解明するため医師になり、スポーツ医療に注力している。

スポーツで起こるケガの種類

外傷 — 1回の大きな衝撃で痛める

疾患例

ねんざ

靭帯が何らかの外力（関節にかかる無理な力）によって引き延ばされて、切れたり痛めたりします。

つき指

指先に強い力が加わって関節や腱を痛めるケガです。小さなボールを扱う球技では薬指や中指、大きなボールを扱う球技では小指に起こることが多いです。

前十字靭帯損傷

ジャンプからの着地、方向転換、急停止などの動作や、競技中に相手とぶつかったときに外部から力が加わることで生じます。

障害 — 繰り返し使いすぎること痛める

疾患例

疲労骨折

同じ部位に力が少しずつ加わり続けることで発生する骨折のことです。

腰痛（腰椎分離症）

多くは体が柔らかい中学生の頃に、ジャンプや腰の回旋を繰り返し行うことで、腰椎の後方部分に亀裂が入って起こります。

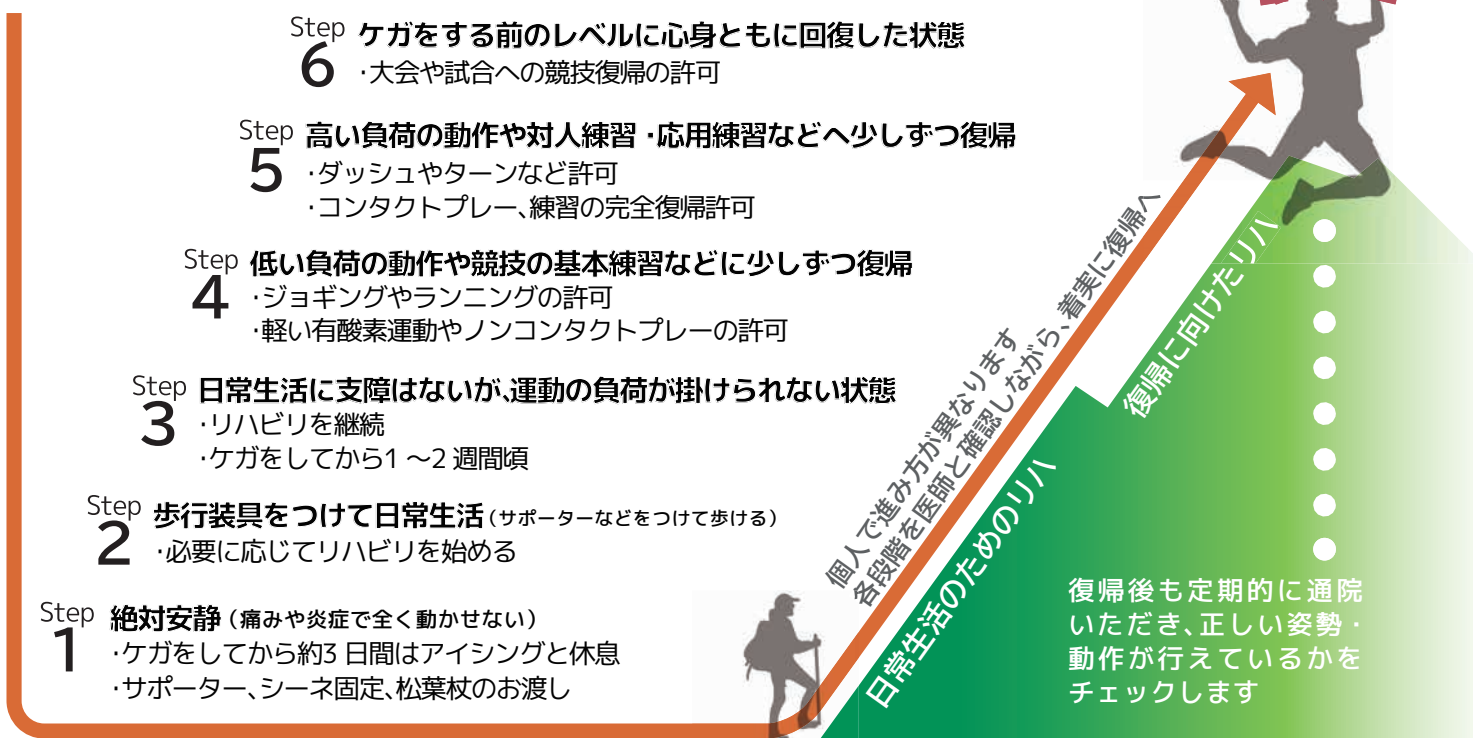
外傷、障害どちらのケガでも、痛みを止めるだけでなく、ケガが発生した原因となる「姿勢や動作」の改善が再発予防のためにも重要です

受診のタイミング



スポーツによるケガの中でも特に障害は、わずかな違和感から始まります。ケガをした認識がないまま悪化することもあり、運動後に痛む状態になるまで様子を見られる方も多いですが、違和感がある、または運動中に痛みを感じる程の軽度な症状の段階で医療機関へ相談されることをおすすめします。

ケガから復帰まで - 米盛病院で実際に使われている復帰スケール -



治療も大事。姿勢や動作の改善も大事。

リハビリの通院頻度は、現実的には週1、2回です。通院時のリハビリだけで良くなる訳ではなく、自宅でも継続することが重要です。塾に行った日だけでなく、自宅での予習・復習をしないとなかなか学力が伸びないのと似ていますね。

休養して痛みが引いて治ったと思っても、誤った姿勢や動作を続ける限り、動作の一つひとつがケガに繋がる可能性があります。運動中に違和感や痛みを感じる方は、早期に医師へ相談することをおすすめします。受診の際は、痛みや違和感を感じるスポーツ動作中の動画をスマホ等で撮影しておく、スムーズな原因特定に繋がります。



外部のスポーツ団体でトレーナーとしての支援や、メディカルサポートも実施しています。

スポーツ支援 ケガ予防の取組



与次郎米盛クリニック 整形外科外来 TEL 099-255-1500

受付時間	診療時間
月～金曜 8:30～17:00	月～金曜 9:00～12:30/14:00～18:00
土曜 8:30～16:00	土曜 9:00～12:30/14:00～16:30

▶ 山下医師外来担当日：月曜午前、木曜午後 (2025年4月15日時点)



外来予定表

連携医療機関のご紹介

地域ネットワーク

鹿児島市西千石町の有馬内科クリニックを引き継いで4年目。

「竹ファミリー内科クリニック」の院長・竹夏樹先生にお話を伺いました。

地域の“かかりつけ医”として、気軽に相談してもらえる存在へ

地域医療を引き継ぎ、新たなスタート

2021年、以前からこの地で親しまれていた「有馬内科クリニック」のあとを引き継ぐ形で開院しました。街中にあるので若い方が多いのかなと思っていたのですが、実際は意外にも半数以上は高齢の方。高血圧や糖尿病といった生活習慣病で通ってくださる方が多いです。

また、近隣の企業で働く方々が、風邪や腹痛、夏場の熱中症などで受診されることもよくあります。職場の健康診断で異常を指摘されて来られる方もいらっしゃいますね。

小児から在宅まで幅広く対応

この地域には小児科が少ないこともあり、有馬内科時代から続けて小児科も診療科目に入れていきます。お子さんの風邪や腹痛、予防接種なども対応しています。また、在宅診療にも力を入れており、施設だけでなくご自宅にも伺っています。開院当初は在宅の患者さんは少なかったのですが、徐々に増えてきました。中には「最期は家で過ごしたい」という思いをもった末期がんの患者さんをサポートすることもあります。

地域の“かかりつけ医”として、どんな症状であっても気軽に相談してもらえる存在になれたらと思っています。



優しい笑顔でお出迎え。アットホームな雰囲気も魅力

多彩な趣味でリフレッシュ

月に一度は、他の医療機関のスタッフたちとフットサルを楽しんでいます。昔からサッカーが好きで、学生時代にもやっていたんですよ。始めたばかりの頃は筋肉痛に悩まされましたが、今は慣れてきました(笑)。

休日はドライブをしながら写真を撮るのも好きで、春は桜の名所がいいですね。丸岡公園や観音ヶ池、慈眼寺公園などがおすすめです。雨の日はピアノを弾いて過ごすこともあります。

中学生の息子がストリートダンスでアジア大会優勝の経験があり、イベントの応援に行くのも楽しみのひとつです。

体調の変化や気になることがあれば、「こんなことで受診していいのかな？」と思わず、ぜひ気軽にクリニックを訪れてみてください。健診のご相談も、もちろん大歓迎です。



息さんは今年1月、韓国のソウルで開催されたアジア大会で準優勝されました！



鹿児島市西千石町3-21 有馬ビル1階

☎ 099-222-2474

【診療時間】9:00~13:00、15:00~19:00

(火曜は18:00まで、木・土曜:午後休診)

※急患の場合この限りではありません

【休診】日曜・祝日、お盆(8/13~8/15)
年末年始(12/30~1/3)



ホームページはこちらから



竹ファミリー内科
クリニック
院長
竹夏樹先生

ルーキーズ Rookies

私たち消防士!

地域の安全を守るために奮闘する、
若手消防士の方を紹介するコーナーです。

vol.36

今回のルーキー

指宿南九州消防組合消防本部 指宿消防署

かみむら ひょうま

上村 彪真さん

地元・指宿で夢をかなえた 新米消防士「安心感を与えたい」

上司からのコメント



主に救急隊の機関員として従事しています。困難な現場もあるようですが、先輩たちの助言を素直に受け入れ次の活動に活かしています。これからも、初心を忘れず市民に信頼され安心感を与えられるような隊員を目指し頑張ってもらいたいと思います。



指宿南九州消防組合消防本部 指宿消防署

指宿消防署は1隊19名編成の2交替制。緊急車両は、水槽付消防ポンプ自動車2台、はしご付消防自動車1台、救急車2台などを運用。同署の令和6年中救急出場件数は1,800件。



2024年度、指宿南九州消防組合消防本部指宿消防署へ入職した上村彪真さんは22歳。消防士を志した一番のきっかけは、中学生のとき部活動中にケガをし、ド



資器材のチェックも欠かせない日々の業務のひとつ

うノートにまとめるのが日々のルーティンだ。先輩のアドバイスを受けて始めたもので、分からないことがあればすぐに質問することを心がける。消防はチームワークが重要な仕事であり、「一人のミスが全体に影響を与えるため、積極的に学ぶ姿勢が大切」と気を引き締める。

入職前は救急に興味を持っていたが、実際に消防や救助の訓練を経験するうちに、すべての分野で一流を目指したいという思いが強くなった。「先輩方のように頼られる消防士になることが目標です!」。

小学4年生からバレーボールをしており、中学生のときには県の選抜メンバーに選ばれるほどの腕前。現在は2つの社会人チームに所属して活動する。また、最近韓ドラマがお気に入り、「涙の女王」はぜひ観てほしい。感動します!と熱く語る。

クターヘリで搬送された経験だった。救急隊員の優しい声かけに不安な気持ちが和らいだことが印象に残り、「自分も同じように人を安心させられる仕事がしたい」と強く思うように。高校卒業後2度目の挑戦で見事に夢をかなえた。

消防学校の初任科を終えてから救急車に乗るようになり、搬送した傷病者から「ありがとう」といった感謝の言葉をもらうと、特にやりがいを感じるという。印象に残っている出勤は、救急科の研修中に経験した交通事故現場。4名の傷病者が発生し、トリアージを行い、ドクターヘリと補完ヘリが2機出動する大規模な対応となった。日頃の訓練が本番で生きた瞬間だったと振り返る。

現場で学んだことを忘れないよ

2025年度 社会医療法人緑泉会



着任医師のご紹介

社会医療法人緑泉会では、2025年度新たに15名の常勤医師が入职いたしました。今後も引き続き、地域に必要とされる医療機関を目指し、職員一同患者さまとご家族に寄り添った医療の提供を心がけてまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。

好きな食べ物



鹿児島のおいしい食べ物を教えてください。



救急・総合診療科
外科
おおむら たけし
大村 健史

徳島県から来ました。Acute Care Surgeryという、外傷、救急外科、外科集中治療を行う外科の分野を専門としています。



海の幸、山の幸、川の幸、美味しいものは歯止めが効かずに食べすぎる、とよく笑われます。。



救急・総合診療科
外科
こやま ともひで
小山 知秀

急な病気やケガで困られた地域住民のために、一人でも多くの人を救い、そして皆さまの笑顔を守っていきたくております。



なんと言っても焼酎です！こだわりのお湯割りを皆様に振る舞いたいですね。



救急・総合診療科
外科
はた みちあき
消化器外科部長 **畑 倫明**

米盛病院が与次郎に移った時から6年間立ち上げメンバーとして働いていました。5年ぶりの復帰です。よろしくお願ひします。



お寿司、肉類全般が好きです。



循環器内科（不整脈）
えのきぞの けい
榎園 圭

地元鹿児島により良い医療で貢献したいと思っております。



すし



循環器内科（不整脈）
よしもと いっせい
不整脈センター長 **吉元 一成**

不整脈を専門としておりますが、循環器全般に関しても、お困りの事がございましたら、お気軽にご相談下さい。何卒よろしくお願いいたします。



妻の作ったおむすび



放射線科
はかまだ ひろと
袴田 裕人

CT、MRIを主とする画像診断にて臨床の先生方や患者様、地域医療に貢献したいと思っております。よろしくお願ひいたします。



コーラ (not ペプシ)



整形外科
かねこ ゆうすけ
金子 雄祐

数年ぶりに九州の地に帰らせて頂きました。2025年の目標は「妥協しない」としております。医療は患者さまと医療者が一緒に同じ方向を向くことから始まると考えております。病気の時は誰しも苦しいです。是非一緒に頑張りましょう。



刺身や魚料理が大好きです。



整形外科
よしみね こうたろう
吉嶺 光太郎

自治医大を卒業後、県立病院や診療所勤務を中心に義務年限を履行してきました。内科的な管理に加え、整形外科的な対応もできる医師を目指したいと考えています。



鹿児島の郷土料理全般を好んでいます。



麻酔科
なかむら はやと
中村 隼人

以前米盛病院救急科の立ち上げに携わり、その後、麻酔・集中治療の研鑽を積んで9年振りに戻って参りました。よろしくお願いいたします。



海鮮が好きです。



研修医
たつみ ゆうすけ
辰己 優介

この度、ご縁があり鹿児島で研修をさせていただくことになりました。仕事も鹿児島のこともまだまだ分からないことばかりですが、一つ一つ勉強して少しでも鹿児島の医療に貢献できるよう努めて参ります。



実家が米農家なので新米が好きです。



研修医
かきのきはら いっせい
柿木原 一成

鹿児島県伊佐市出身です。24年ぶりに鹿児島に戻ってきました。地元の皆様の健康に貢献できるよう精進して参ります。



ラーメン



整形外科
やすだ なおつぐ
安田 直嗣

医療を通して、地域に貢献します。よろしくお願いいたします。



カレーなら、種類を問わずなんでも大好きです！



研修医
よこお よしあき
横尾 佳暁

この度、初期研修医として入職させていただきました。一日でも早く一人前の医師となれるように努力していきたいと思っております。二年間よろしくお願いいたします。



ラーメンと寿司が好きです。スシローは月に2~3回行きます。



研修医
やまぐち としや
山口 聖也

宮崎出身ですが、小さい頃によく訪れていた鹿児島で働くこととなりました。多くのことを勉強しながら皆様の健康に貢献できるようにしていきたいと思っております。



魚が好物です。鯖が一番美味しいです。



研修医
ども かつゆき
塘 勝之

生まれも育ちも鹿児島で、鹿児島が大好きです。鹿児島の医療に貢献できるよう精一杯頑張ります。



近隣企業の津波避難受入を確認

02



大和リース株式会社鹿児島支店様が2月13日、自社の防災訓練の実施にあたり、津波避難ビルに指定されている当院の立体駐車場まで移動する避難訓練を行いました。当院での近隣事業所様の避難訓練受入は初めて。当院からは災害対策室スタッフが対応を行い、発災時の移動の流れなどを確認しました。訓練後は当院施設内を見学していただき、連携を深めました。



ESグローバルレファレンスサイト認定

01



当院は、シーメンスヘルスケアのグローバル本社から、日本初のESグローバルレファレンスサイトに認定され、2月21日に授与式が行われました。本認定は、同社とのパートナーシップに基づく取り組みが成功事例として評価されたものです。今後は国内外の医療機関の見学を受け入れることとなり、職員の学びやネットワーク拡充にも繋がることと期待されます。



「あいら春まつり」に参加

04



始良市のビーラインスポーツパーク始良で3月23日、「第3回あいら春まつり」が開催されました。当院はDMATカーの展示とユニフォーム試着ブース、そして救急医療用ヘリ「レッドウイング」の展示を担当いたしました。みなさんのDMATに対する関心は高く、参加した当院のDMAT隊員にも多くのご質問をいただきました。今後も引き続き、災害医療の啓発に努めてまいります。



鹿児島マラソンを医療サポート

03



米盛病院は3月2日に行われた鹿児島マラソンを医療面でサポートしました。医師2名、看護師3名、救急救命士3名の計8名が救護班として参加。国道10号線沿いの大崎鼻を活動拠点に、脱水症状の方への対応など救護活動に努めました。また、3名の職員がAED隊として個人参加しました。当院は今後もスポーツイベント等での救護活動の要請に対応してまいります。



米盛病院は、ジュビロ磐田の鹿児島キャンプのメディカルサポートを行っています。



ジュビロ磐田
DF (ディフェンス) 背番号 22
うええびす かつのり
上夷 克典 選手



1996年4月5日 鹿児島県出身

【選手歴】

串木野FC→鹿児島育英館中学校→鹿児島城西高校→明治大学→
京都サンガF.C. (2019年～2020年)→大分トリニータ (2021年～
2023年)→サガン鳥栖 (2024年)→ジュビロ磐田 (2025年～)

ケガなく 1 試合でも多くピッチに立って ジュビロを再び J1 の舞台へ



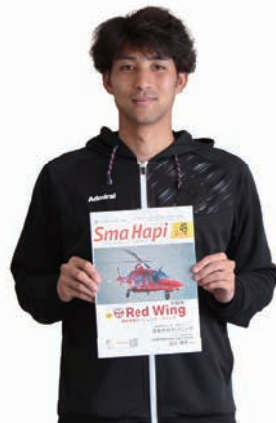
先発した試合は負けなし！(4月7日現在) 好調を維持するディフェンダーの上夷克典選手(鹿児島城西高校卒)に意気込みや鹿児島での思い出などを伺いました。

今季にかける意気込み

2025年、ジュビロ磐田に加入した上夷克典選手。ポゼッション※を得意とする上夷選手にとって、監督が目指すスタイルは理想に近く、「ポゼッションサッカーをやりたい」と監督も言っていますし、僕自身もそういうサッカーが好きです。その中で、自分が求められる役割をしっかりと果たしていきたいです」と意気込む。

2023年、大分トリニータ在籍時にジュビロとはJ2で対戦。移籍するにあたり、「ジュビロは本当に一番強いイメージがありました。そんなチームでプレーできるのは、自分にとって大きな成長の機会になると思っています」。

地元・鹿児島での思い出



今でも毎年帰省するという鹿児島での思い出として挙げたのは、高校時代(鹿児島城西高校)の全国大会。「高校1年生から右サイドバックで試合に出させてもらいました。県大会で優勝して全国大会に出場。僕らの世代は『最弱の世代』と言われていたかもしれませんが、でも、強豪の前橋育英に勝った試合はよく覚えています」と当時を振り返る。

試合前のルーティンにこだわることとはないが、これまで多くのケガに苦しめられてきた。「とにかくケガなく、どうすればいいコンディションを維持できるか、それは常に考えています」とシーズンに向けて気を引き締める。

名前を覚えてもらえるよう活躍

「チームを再びJ1の舞台に復帰させることが一番の目標。その中で自分のプレーを通じて、鹿児島の人に僕の名前を覚えてもらえたら嬉しいですね」と笑顔で話す。

©JUBILO

※ポゼッション：相手にボールを奪われないように保持し続けながら得点につなげるサッカー戦術



焼酎入門

第35回 菌塚にお参りしてきました！

皆様、こんにちは。米盛病院消化器外科部長の畑です。宇治徳洲会病院高度救命救急センター長の職を辞し、5年ぶりに京都から鹿児島へ戻ってまいりました。またこれから鹿児島で温泉と焼酎に囲まれて暮らしたいと思いません。皆様、よろしくお願いいたします。

さて、今日のテーマは「菌塚にお参りしてきました！」です。焼酎マイスターの世界に入り込むと、「菌」がものすごく大切なものになってきます。医療者は日々菌と戦い、菌を殺しているイメージですが、お酒の世界に菌はなくてはならないものです。麹

菌と酵母菌のおかげで、我々の生活は本当に豊かになりました。他にも乳酸菌、酢酸菌、納豆菌など、菌は私たちの生活とは切っても切れないものとなっております。最近の研究では、我々の意思決定にも腸内細菌が関わっているとさえ言われています。しかし一方で、我々は菌に感謝することもなく蔑ろにしてはいないでしょうか？ お酒に関して言えば、ほとんどの場合で「殺菌」してから我々の口に入ります。特に焼酎の場合は、アルコールを熱で蒸発させる工程（蒸留）で全ての菌を殺してしまします。我々は、さんざん菌に働かせて美味しいお酒

を造らせた挙句に、「殺菌」して飲んでしまうのです。なんと残酷なことでしょうか（笑）。せめて、菌を培養してあげたとは思いませんか？ と言うわけで、私は菌塚にお参りしてきました！

日本でも唯一（もしかすると世界で唯一？）、菌が祀られているお墓「菌塚」が京都にあるのをご存知でしょうか？ 京都市の北東にある曼殊院門跡というお寺の片隅に菌は祀られています。昭和の終わり頃、とある会社の社長さんが今まで菌のおかげで仕事をしてきたことへの感謝を込めて菌塚を建立したと聞きました。5年間、京都に住んでいながら、一度も菌塚に参ったことがなかった私は、鹿児島に戻るにあたって、なんとでも菌塚にお参りをせねばと思っただけです。実は、菌塚は曼殊院門跡の中の立入禁止区域にあります。お参りできないのだからかと不安がよぎりましたが、しかし、当たって砕けるとばかりに受付でお願いすると、「名前と住所を書いてください」と言われ、名前と住所を書いたら、あっさり立ち入り許可をもらえました。言ってみるものですね。その記名帳

を見ると、私以外にも菌塚に参る人が同じ日に何人かいたことがわかりました。変わり者はどこにでもいるものですね（笑）。受付の人に「お墓なので写真は禁止です」と言われたので、残念ながら皆様にお見せする写真はありません。スケッチで辛抱ください。

菌塚は曼殊院門跡の裏の林の中にひっそりと立っていました。人影は全くありませんでした。人影は全くありませんでしたが、綺麗に管理されており、塚の前には小さな酒瓶のお供え。私も何かお供えを持ってくればよかったなあ。何も持ってこなかったけれど、気持ちだけはちゃんと伝えておきました。「菌たち、美味しいお酒を作ってくれてありがとう！」



・米盛病院 救急・総合診療科
消化器外科部長 畑 倫明
焼酎と温泉をこよなく愛する医師。追求心が強すぎて、好きだけでは飽き足らず、「温泉ソムリエマスター」「焼酎マイスター」「焼酎唎酒師」に続き、このたび「日本酒唎酒師」も取得！



ウェブ上にアップされていた菌塚の写真を、生成AIによってイラスト化

次回は、「焼酎の神様は何処に？」です。お楽しみに！



©2025 青山剛昌/名探偵コナン製作委員会

■原作：青山剛昌 ■監督：重原克也
■脚本：櫻井武晴 ■主題歌：King Gnu
「TWILIGHT!!!」 ■声：高山みなみ（江戸川コナン）、山崎和佳奈（毛利蘭）、小山力也（毛利小五郎）、高田裕司（大和敢助）[スペシャルゲスト] 山田孝之、山下美月 ■アニメーション制作：トムス・エンタテインメント

／ ストーリー ／

長野県警の大和敢助が雪山で“ある男”を追っていた時、不意に何者かの影が敢助の視界に。

“ある男”が放ったライフル弾が左眼をかすめ、雪崩が発生し、敢助を飲み込んでしまい—

10ヶ月後。国立天文台野辺山の施設研究員が何者かに襲われたという通報を受ける。聴取のさなか、隻眼となった敢助の左眼が疼きだす…



劇場版『名探偵コナン
せきがん フラッシュバック
隻眼の残像』

【2025年4月18日(金)公開】

	<p>作品情報は こちらから</p>	<p>毎週水曜日は、誰でもオトクな1,300円 TOHOシネマズ与次郎の情報は こちらをチェック▶</p>	<p>【お問い合わせ】TOHOシネマズ与次郎 ☎050-6868-5044 (9:00~21:00) 無料駐車場完備 (901台)</p>
--	------------------------	---	---

※情報は4/1 現在のものです。

店舗は病院に囲まれた立地にあり、入
初はベテラン職人の技を見て学び、経験
を積む中で技術を磨いてきた。
「複数の修理方法を思いつき、柔軟に対
応できることが大切」だと話す。入職当
初はベテラン職人の技を見て学び、経験
を積む中で技術を磨いてきた。

ニシムタ与次郎店新館2階にある時計
専門店がチーフを務める。20年以上にわ
たり修理や接客を担当し、地域に親しま
れる「街の時計屋さん」として活躍中だ。
「入社当初は時計に無関心だった」と話
すが、入社後に知識と技術を身につける
うちに時計修理士の資格を取得。年間、
5000本以上の電池交換を行う。
修理には手先の器用さもさることなが
ら、「発想力」も強く求められるという。

与次郎 Masters

—与次郎名人録— File.11

G-STYLE 与次郎店
かねやま ゆうき
チーフ 金山 優貴 さん

「買い物ついでに気軽に立ち寄って」



おすすめは、岐阜県の木材加工会社「加藤木工株式会社」が手掛ける、木製の掛け時計



入院生活に欠かせないコンパクトな置き時計は充実の品ぞろえ

院時に病室で使用する時計を買い求める人も少なくない。静音性やサイズなど、用途に合わせた提案を心がける。
「時計が止まった」「ベルトの調整をしたい」など、ちょっとしたしたことでも買いたいなど、ちよつとしたことでも買いたいなど、気軽に足を運んでほしいと金山さん。今日も笑顔でお客さんを迎える。



ニシムタ与次郎店新館2階 Tel 099-255-7244
営業時間/ 9:00~19:00 年中無休

編集後記

当院にはサッカー・フットサル、ソフトテニス、ハンドボールクラブがあり、それぞれ職員が汗を流しています。しかし「ケガなく楽しむ」はずが、つい熱くなってしまうのが人の性。万が一ケガしたときは、当院の頼れるスポーツ整形チームの治療とリハビリの流れを実体験で学ぶつもりです！

アンケートご協力をお願い
右の2次元コードを読み取り、
アクセスしてください。



りん先生の
食養生&薬膳レシピ
料理協力
富士産業株式会社



『食養生(=食事によって体調を整え、体質改善をすること)』の観点から、食事指導もを行っています。些細なことでも、お悩みの症状がありましたら、お気軽にご相談ください。

米盛病院 内科医
りん先生
日本内科学会総合内科専門医、日本東洋医学会漢方専門医、薬膳コーディネーター



過去のレシピはこちら

材料(2人分)

スープ…鶏手羽元:250g(5-6本)、オリーブオイル:小さじ1/2、生姜:1個、にんにく:1片、豆鼓:3粒、ネギ(青い部分はスープ用、白い部分はトッピング):1/2本、塩:小さじ2/3、濃口醤油:小さじ1、水:1ℓ
麺・トッピング…乾麺:100g、水菜:1株、ミニトマト:2個、黒コショウ:適量

<作り方> [調理時間:約60分]

- 【下ごしらえ】ネギの白い部分をみじん切りにする。水菜は水にさらして、水気を切る。ミニトマトは半分に切ります。
- フライパンにオリーブオイルを薄くなじませ、鶏手羽元を皮目から中火で焼き、焼き色をつける。
 - 鍋に鶏手羽元、水、ネギの青い部分、生姜、にんにく、豆鼓を入れ沸騰させる。アクを取りながら、弱火で30分煮込む(スープの出来上がり量500ml)。
 - 鶏手羽元、ネギの青い部分、生姜、にんにくを取り出し、塩と醤油で味を整えスープは完成です。
 - 別の鍋で麺を茹でて、器に盛ります。
 - 取り出した鶏手羽元の身を骨から外し、ほぐして、ネギのみじん切り、水菜、ミニトマトと一緒に盛り付けます。最後に黒コショウをかけて完成。



温活薬膳ラーメン

こんな症状に

イラスト:りん先生

"冷え"と"だるさ"を感じるときに

5月は気温が上がり始めるものの、冬に溜まった冷えが体から抜けきれずにいると、疲れやすさなどの不調が出やすくなります。さらに、湿気が増えてくることで、重だるさを感じる方も多いかもしれません。そこで、エネルギーを補い、温活にも良い薬膳ラーメンを考案しました!



りん先生おすすめ！モロヘイヤ菜

(1人分)

エネルギー	419kcal
たんぱく質	27.1g
糖質	49.2g
塩分	5.8g

栄養メモ: 豆鼓
豆鼓はコクのある旨みを持つ大豆の発酵食品です。豆鼓エキスは糖の吸収を穏やかにするため、血糖値上昇を抑える効果が期待出来ます。また、発酵食品のため腸内環境を整え消化吸収の促進や便秘解消効果も見込めます。



社会医療法人
緑泉会

米盛病院
〒890-0062
鹿児島市与次郎一丁目7番1号
Tel.099-230-0100 Fax.099-230-0101



基本方針

- ・ 整形外科と救急科の専門性を真から追求し、心の通い合う高度・良質の医療をめざします。
- ・ 患者様の意思を尊重し、わかりやすく説明して、心からの満足を得られるように努力します。
- ・ 『和』をもって、明るく、楽しく、夢のある職場づくりをめざします。

不安を感じる腰痛や頭痛、胸の苦しき、病院に行った方が良いか判断に迷った時など、お電話ください。
米盛病院24時間救急相談ダイヤル #7099



与次郎米盛クリニック
〒890-0062
鹿児島市与次郎一丁目7番1号
Tel.099-255-1500
Fax.099-255-1700



まろにえ介護老人保健施設
〒890-0014
鹿児島市草牟田二丁目26番45号
Tel.099-226-3270
Fax.099-226-3271



緑泉会のホームページはこちら



マロニエ訪問看護ステーション「護国」
〒890-0014
鹿児島市草牟田二丁目29番32号
Tel.099-226-0391
Fax.099-223-6228



米盛病院 居宅介護支援事業所
〒890-0014
鹿児島市草牟田二丁目29番32号
Tel.099-225-7256
Fax.099-223-6228



リクルート専用サイトはこちら

