

# オアシスだより



第35号

平成31年1月5日発行



## リハビリコーナー



新年明けましておめでとうございます。



オアシス第一病院  
院長 藤本 伸

日頃よりオアシス第一病院への御理解と御協力を頂き、心より感謝申し上げます。

平成31年の年頭に当たり新年の御挨拶を申し上げます。  
急性期状態が安定した患者さんは回復期病院や療養病床、あるいは介護施設に移って療養を継続して、社会復帰を目指していきます。しかし、超高齢社会となり、病院での治療後に在宅へといった病院完結型医療には限界が見えてきました。

当病院グループは、急性期病棟、療養病棟、老健施設、住宅型有料老人ホーム、認知症対応のグループホーム、通所リハビリ、デイサービス、居宅介護支援事業所を有し、医療から介護まで切れ目のないサービスを提供しています。また、当院の医療療養病棟およびオアシス第二病院の特殊疾患病棟は、在宅困難な患者さんを長期に受け入れ、市内、地域の最終の砦となっています。

今後とも当院が地域の誇りとなる病院になれますよう頑張ってまいりますので、応援・ご支持をお願い致します。



### お問い合わせ

医療法人善昭会 オアシス第一病院  
〒870-0103 大分市東鶴崎3丁目3-19  
電話 097-527-2211 Fax 097-522-0511

様々な健康法が言われる中、運動不足の為に歩くという人は多いのではないのでしょうか。長く正しい姿勢で歩けるように、必要な筋肉を鍛えていきましょう。

#### 大臀筋

前への推進力  
重心の支持する筋肉。



#### 大内転筋

片脚でのバランス保持  
安定した歩行に。



#### ヒラメ筋

スムーズに前進  
するための筋肉。



## 栄養コラム ～みかん～

いよいよ冬も本番になってきましたね。この時期、旬の果物はたくさんありますが、その中でも一番身近にあるみかんについてご紹介します。

### みかんの皮の栄養【ヘスペリジン】

みかんを食べる時白い皮を剥いたり、筋をとって実だけを食べていませんか？  
実は、みかんの白い皮や筋には、「冷え」を改善する働きがある「ヘスペリジン」という成分が豊富に含まれています。血液には酸素や栄養だけでなく、温度を全身に運ぶ役割があります。そのため、血液の流れが悪くなると手足の先まで血が行き届かなくなってしまうため、身体が冷えてしまい「冷え」の原因になってしまいます。しかし、このヘスペリジンには身体を温める効果が期待できます。

ほかにも、ヘスペリジンには、むくみ、高血圧、花粉症、骨粗しょう症などさまざまな症状の予防が期待できます。

ぜひ、みかんを食べる際は皮も一緒に食べてみてください。

#### おいしいみかんの選び方

- ☆色が濃いもの
- ☆皮のきめが細かく、皮がうすいもの
- ☆軸が細いもの
- ☆皮がしまっているもの
- ☆持った感じが重いもの
- ☆みかんのおしりにおへそがあるもの



