



まつぼっくり

2026
04
創刊号

医療法人 横浜未来ヘルスケアシステム

大田池上病院

TOPIC

- 院長あいさつ
- まつぼっくりの季節ごはん
筍とあさりの煮物
- まつぼっくり健やか体操
座ってできる 下肢の筋力トレーニング

院長あいさつ

大田池上病院 院長の橘です。
常日頃、皆さま方には当院をご信頼いただき大変感謝しております。
この度、当院の理念である、「やさしい、わかりやすい医療を通じて地域社会に貢献する」を実践する目的で、広報誌「まつぼっくり」を創刊いたします。
皆さまの「健康」に役立つ知識を分かりやすくお届けしてまいりたいと思います。
内容として「季節ごとに多い疾患やその対策」、「健康レシピ」、「リハビリ体操」や「イベント情報のご案内」を予定しております。
ご期待の程、よろしく御願います。



院長 橘 秀昭

まつぼっくりに込めた思い



1. 「松」は長寿の象徴

「松」は古くから長寿を願う象徴とされています。
その「松」のように地域の皆さまの健康を長く支え続けたいという思いがあります。

2. 健康の種を届ける

「松」からこぼれる「松ぼっくり」のように、私たちが持つ医療の知識を「健康の種」として地域に広めていきたいと考えております。
皆さまの毎日の生活に、少しでも役立つ情報をお届けしていきます。

3. 親しみやすさ

「松ぼっくり」という言葉には、
やわらかく親しみやすい響きがあります。
覚えやすく気軽に手に取っていただける
広報誌でありたいという思いを込めました。



偶数月に発刊するこの広報誌を通じて、
皆さまの健康づくりに少しでもお役に
立てれば幸いです。
どうぞ今後とも、気軽にお読みいただき
日々の生活にお役立てください。



まつぼっくりの季節ごはん



筍とあさりの煮物

材料 (2人前)

たけのこの水煮 _____ 100g
 あさり(むき身) _____ 80g
 さやえんどう _____ 4~6本

調味料

水 _____ 200mL
 酒 _____ 大さじ2
 醤油 _____ 大さじ1.5
 砂糖 _____ 大さじ1
 みりん _____ 小さじ1
 顆粒和風だし _____ 小さじ1
 鰹節 _____ お好み

作り方

1. たけのこの水煮を半分に切り、1cm幅に切る
※たけのこの水煮は湯通ししておく
2. 鍋に調味料とたけのこ、あさりを入れ、落とし蓋をして弱火で10分程度煮る
3. 落とし蓋を外し、さやえんどうを入れ中火にかけ、汁気が飛んで来たら、器に盛り付ける
4. お好みで鰹節を乗せて完成

旬の食材

たけのこ

【主な栄養】
 食物繊維、カリウム、たんぱく質
【健康への働き】
 ・お腹の調子を整え、便秘予防に役立つ
 ・余分な塩分を排出し、むくみ対策に
 ・低カロリーで満腹感があり、体重管理にも向く



たけのこ・あさり・さやえんどうは、春の栄養がぎゅっと詰まった組み合わせ。食物繊維・ビタミン・ミネラルがバランスよくとれ、体にやさしい春の一皿になります。季節の恵みを取り入れて、健康的な食卓を楽しんでみてください。



まつぼっくり健やか体操



座ってできる！ 下肢の筋力トレーニング

いつまでも転ばずにしっかり歩けるよう下肢の筋力向上を図りましょう。

今回のメニューは『バランスを保つ』『つまずかない』『安定して歩く』などの効果が期待できます。

ぜひ毎日継続していきましょう。

※痛みのない範囲で行いましょう
 医師より禁止されている動きは避けるようお願いいたします

① もも上げ

太ももを交互に持ち上げる



② 膝伸ばし

膝をのばして5秒止める



③ つま先運動

つま先を上げ下げする



④ かかと上げ

かかとを上げ下げする



大田池上病院 地域公開講座のお知らせ

知っておこう!AEDの使い方



2026年5月23日(土) 13:00~14:00 (開場 12:45~)

講師

臨床工学技士 科長
芳賀 祐介

操作実演 + 体験あり

もしもの時に備え実際の使い方を体験できます
動きやすい服装でお気軽にご参加ください

会場

大田池上病院 1階 外来待合

予約不要 参加無料

お問い合わせ

総務課 (直通)

03-3752-1116

月~金 9:00~16:30

土のみ 9:00~12:30

OTA IKEGAMI
HOSPITAL



☎ 03 - 3752 - 1111

東京都大田区池上2丁目7-10



@otaikigami_hp_official



@otaikigami_hp

