

糖尿病教室

開催日
8/8 薬物療法、その注意点
9/11 末梢血管病変について
9/24 糖尿病網膜症について
10/14 血糖値を知る ※10:30～12:00
10/24 運動療法のポイント
11/14 食事療法について
11/28 糖尿病性腎症について

時間 14:30～16:00
会場 3階 大会議室
お問合せ 内科2外来 内線 2190



中高齢者の 膝痛教室

膝の病気が知りたい！痛みが強くな
らないよう予防したい！適切な治療を
受けたい！手術について悩んでいる
という方！無料で予約も必要ありませ
んので、当日お気軽にご参加下さい。



開催日 8/19、9/16、10/21、11/18、12/16
時間 15:00～
会場 2階 研修センター（売店の隣です）
講師 医師 田代 俊之
お問合せ 整形外科外来 内線 2180

各教室のご案内

当院で開催している各教室
（糖尿病教室・膝痛教室・ミニ見
に講座）は、いずれも参加
費無料・予約不要で、どな
たでもご参加いただけます。

患者さんはもちろん、
ご家族の方や地域の
皆さまもお気軽にお
越しください。

なお、講師の都合や感染症対策
等により、日程や内容が急
遽変更・中止となる場合が
ございます。最新情報は、
当院ホームページをご確認の上、
ご来場くださいますようお願い
いたします。



山手ミニ見に講座

健康維持・増進を目的として、専門資格を持った
看護師が、知っておくと便利な情報をご紹介します。

開催日
8/15 呼吸筋ストレッチ体操
9/19 呼吸法と血圧測定
10/17 フレイルとは
11/18 嚥下体操
12/19 インフルエンザ

時間 ① 10:00～ ※10分程度
② 11:00～ の講座です。
会場 1階 正面玄関前
お問合せ 03-3364-0251



山手メディカル 管理栄養士の

カルシウム強化 骨活レシピ



材料（3人分）
小松菜 1袋
笹かまぼこ 2枚
しらす（生食用） 15g
濃口しょうゆ 小さじ1
辛子チューブ 1.5cm 程



作り方

- ①小松菜は3cm幅に、笹かまぼこは1cm幅に切ります。
- ②沸騰したお湯に小松菜を入れ、芯が柔らかくなるまでゆでます。
- ③ザルに②をあけ、水気をよく絞ります。
- ④ボウルに濃口醤油、辛子を入れ混ぜ合わせます。
- ⑤水気を絞った小松菜、笹かまぼこ、しらすを入れ、和えたら完成です。

小松菜としらすの辛子和え

カルシウム豊富な小松菜としらす。ピリッとした辛子が食欲をそそります。毎日の骨活を美味しくサポートします！



広報誌の
ご感想を
お聞かせください

広報誌つづじ通信へのご意見・ご感想をお待ち
しております。
当院ホームページのお問い合わせフォームより
お願いいたします。
いただいたご意見・ご感想は今後の参考にさ
せていただきます。

〒169-0073 東京都新宿区百人町 3-22-1
JCHO 東京山手メディカルセンター広報委員会

※原則として、本誌つづじ通信以外のご意見・ご感想に対する個別の回答はいたしておりません。

いつでも、どこでも、ご家族にも、 簡単な設定で、待合番号の順番をスマホに通知

JCHO 東京山手メディカルセンターを受診される方へ
待合番号表示サービスのご案内
当院では診察順番待ち状況をスマートフォンの
画面にて確認できるサービスがご利用可能です。
詳しくは、左 QR コードよりご確認ください。



特集

「骨の裏側」に挑む、工学 × 医学の融合外科医 熊野洋先生。
高精度なシミュレーションで、血管や神経を避け安全に手術を遂行します。



メスを握る
エンジニア
熊野洋先生の挑戦

理学療法士の こしらく体操

腰痛を予防するためのストレッチ方法を照会します！

管理栄養士の 骨活レシピ

毎日の骨活を美味しくサポートします！

各教室のご案内

糖尿病教室 / 中高齢者の膝痛教室 / 山手ミニ見に講座

いつでも、どこでも、ご家族にも、
簡単な設定で、待合番号の順番をスマホに通知