



地域の支えに

農協共済中伊豆リハビリテーションセンターでは、平成18年7月、伊豆地域でのリハビリテーションの推進を目的とし伊東市に「伊東の丘」を開設しました。熱海・伊東地域は、交通の便にも恵まれ、また、気候も四季を通じて温暖で、豊富な温泉と美しい景観にも恵まれた日本有数の観光リゾート地です。しかし一方で、人口減少、生産年齢人口の減少、超高齢社会という現実を抱え、その社会を下から支える医療や介護、福祉のサービスの充実がまた求められてもいるところです。

「伊東の丘」では、中伊豆リハビリテーションセンターで培われた技術や知識をこの地域に少しでも還元できればと考えております。地域に暮らす方々の「生きる」を支えるべき社会福祉法人として、また、「助け合う」という協同組合の理念に基き、行政、社協、他法人・事業所などと連携し地域を支える一つの事業所となれるよう努めております。

現在、訪問看護、訪問介護、居宅介護支援、通所介護、また、重度の障害者の支援を行っております。地域の皆さまが「住み慣れた伊豆で、いつまでも暮らせる」支援を心がけてまいります。今後ともよろしくお願い申し上げます。



伊東の丘 施設長
大川 英雄
おおかわ ひでお

高血圧のお話

循環器内科
水嶋 和彦
みずしま かずひこ



今や国民の約半数が高血圧症と言われていますが、長い間、その原因は不明でした。ところが最近、その原因が腎臓にあることが分かってきました。高血圧症患者の腎臓は食塩を排泄しにくく食塩が体内に蓄積してしまうのです。この結果、血圧が上昇するだけでなく食塩そのものが血管を傷つけるのです。肥満があると増えた体重分だけ、さらに食塩が追加で蓄積してしまい、ますます血圧が上昇します。

これで高血圧症の治療に減塩や適性体重の維持が大切であることが分かったと思います。事実、減塩と体重減少（現在の体重の5%以上の減少）の治療効果は絶大で、これだけで薬が不要になる方もいるくらいです。治療する上で家庭血圧を測定すると大変役立ちます。朝起きたら、排尿後、朝食前に2回血圧測定をしてください。これを基礎血圧と呼びますが、これを記録し、担当医に見せてください。とても良い治療ができるでしょう。

牛乳の脂質とコクを利用して減塩調理

かぼちゃのミルク そぼろ煮



エネルギー／198kcal
カルシウム／102mg
塩分相当量／0.9g



材料(2人分)

- かぼちゃ …………… 1/8個 (正味200g)
- 鶏ひき肉 60g
- 牛乳 …………… 200ml
- 塩 …………… 少々
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1

作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、一口大程度の食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉がほぐれたら①のかぼちゃを加え、クッキングシートやアルミホイル(下図)で落としふたをして中火にかける。
- ③煮立ったら、火をやや弱くしてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。(さい箸をさして、スツと中までささればOKです。)仕上げに塩を加え、味を調える。

※牛乳は加熱により表面や底に膜を張る性質があるのでかぼちゃを煮るときは時々混ぜながら調理しましょう。



「地域に根ざして」 こんにちは、伊東の丘です!!

伊東の丘は平成18年(2006年)7月に開所し、14年経過しました。現在3つの事業を展開し、伊東市をはじめとする地域の皆様や入所されている方の生活のお手伝いをさせていただいております。

障害者支援施設伊東の丘いずみ

あなたの「たのしい」を見つける支援をしています

施設入所・短期入所・通所のサービスを提供しており、現在身体に重度の障害を持った方が40名入所されています。日々の生活のお手伝いは勿論ですが、行事やイベントなどを通して利用者の皆様にいきいきとした生活を送ってもらう事に力を入れて支援しています。ご利用のご希望がありましたら是非ご連絡ください。

TEL.0557-36-6375



デイサービス伊東の丘きらめき

「住み慣れた地域で自分らしくいきいきと」の実現に向け

「やりたい!」をあきらめないを合言葉に、皆様のご自宅での生活を支援します。半日(3時間)・1日(7時間)の2コースあり、皆様の身体の状況や生活に合わせてご利用いただけます。専門職(看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士)がチームを組んで在宅生活の中での課題を一緒に考え、支援いたします。まずはお気軽にご連絡ください。

TEL.0557-36-6381



訪問看護ステーションそよかぜ・伊東の丘ヘルパーステーション

訪問看護・リハビリ・介護のパイオニアとして伊東地区で20年

お住まいの地域で安心して生活できるよう、スペシャリストがあなたのご自宅に直接お伺いし、日常生活の介護や健康管理、リハビリテーション、ケアプラン作成、ターミナルケアなど支援させていただきます。是非、ご相談をお待ちしております!

訪問看護ステーションそよかぜ TEL.0557-36-1530

伊東の丘ヘルパーステーション TEL.0557-36-1546



伊東の丘

TEL.0557-36-6366

〒414-0055 静岡県伊東市岡1349-3

伊東の丘では地域の皆様に蓄積したノウハウを還元することとして健康相談会やリハビリ等に関する出張講座を開催してきました。今後開催の希望等がございましたらご連絡お待ちしております。

よろしく
お願いします!

スタッフ
紹介します! 介護士 鶴原 千代



病棟で介護士として働かせていただいています。病棟での介護は経験がなく不安でしたが、優しい先輩方に教えていただき毎日楽しく働いています。患者様がリハビリをがんばり日々出来る事が増える姿を見て私も元気をもらっています。これからも患者様が安心してリハビリができるよう介護士としてサポートしていきたいです。

職員募集中!

【募集職種】※正職員・有期契約職員どちらでも可

- 作業療法士(OT) ●介護員 ●看護師
- 言語聴覚士(ST) ●薬剤師 ●検査技師

【勤務地】

・伊豆市冷川 ・伊東市岡 ・長泉町下土狩

【担当】総務課/服部・杉村

詳しくは
こちら▼



お気軽に
お問合せ
ください!

お問い
合わせ

社会福祉法人
農協共済中伊豆リハビリテーションセンター

〒410-2507 静岡県伊豆市冷川1523-108 TEL.0558-83-2111

中伊豆リハビリテーションセンター



発行日 令和2年11月15日

