

SANTÉ!

第7号
2026年4月

～Santé!について～

タイトルの「Santé!」(サンテ)はフランス語です。直訳すると「乾杯!」を意味します。本場フランスでは「健康に乾杯!」と使用されることもあることから、タイトル名に選びました。

患者様はもとよりイムス記念病院がある板橋区の皆様が毎日健康で過ごせるよう、健康情報や当院の情報発信に努めて参りますので、どうぞよろしくお願いたします。



病院概要

* 病床数 *

72床 (一般病棟: 50床 障害者病棟: 22床)

透析センター: 40床

* 診療科 *

- ・内科
- ・血液内科
- ・腎臓内科
- ・糖尿病内科
- ・内分泌代謝内科
- ・小児科
- ・整形外科
- ・眼科
- ・皮膚科
- ・泌尿器科
- ・麻酔科・人工透析

* アクセス *

東武東上線「上板橋駅」北口より徒歩1分

ながら体操～肩こり予防編～

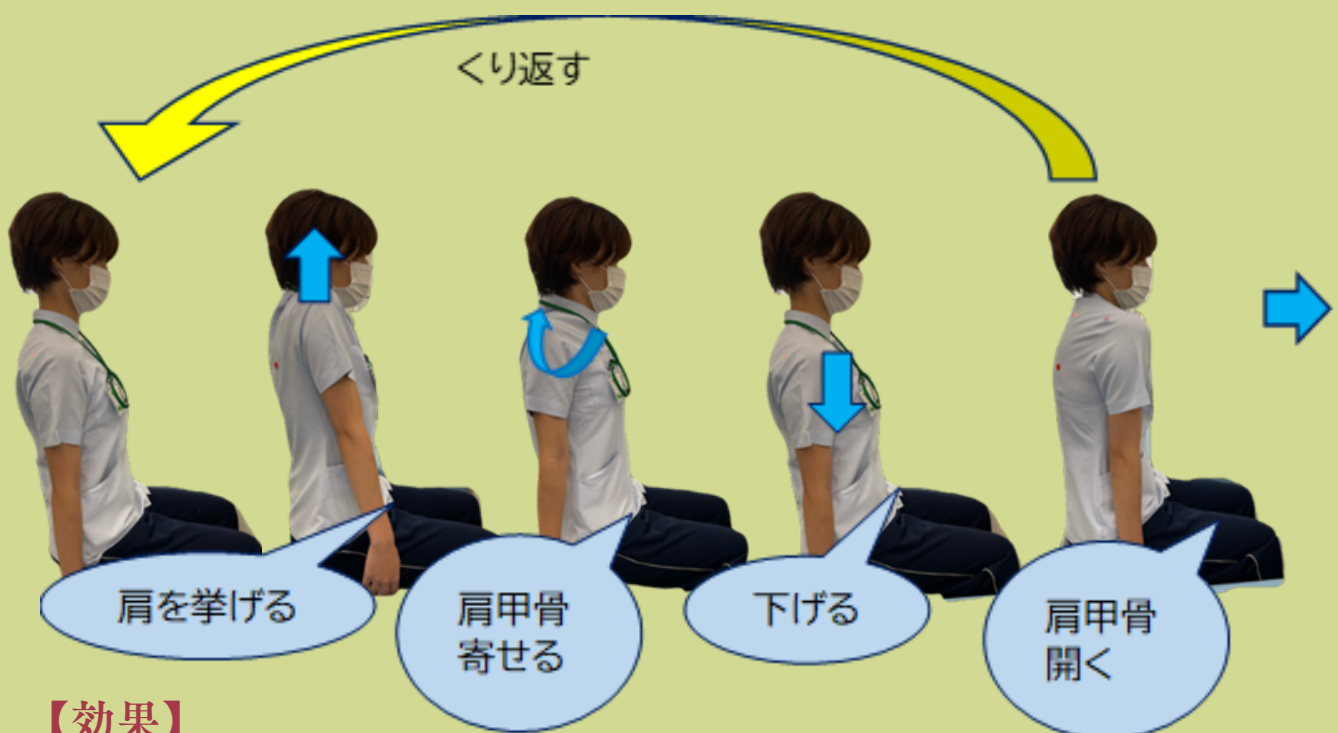
肩の痛い部分だけを一生懸命マッサージして解消しようとしていませんか？

肩こりは肩回りや背中全体の筋肉が凝り固まって起こります。痛みのある患部だけをほぐすのではなく、背中や肩甲骨など肩まわり全体が柔らかくなるような運動をしていきましょう。血行不良が改善される短時間で可能な運動方法をご紹介します。

【方法】

座りながら肩を回していきます。肩甲骨を寄せたり、開いたり、上げたり、下げたりを意識しながら肩甲骨周りを動かしていきます。

10回×2セット行ってみましょう！



【効果】

マッサージよりも自身で肩甲骨回りの筋肉を動かすことで血流を促し、肩や腕の動きが良くなることで筋肉の固さを改善できます。肩こりや首こりの解消になり、人によっては日頃出る頭痛の改善につながることも。

ぜひ、みなさまも一緒にトライしていきましょう！！

院長コラム



「菜の花畑に 入日薄れ 見わたす山の端 霞ふかし
春風そよふく 空を見れば 夕月かかりて にほひ淡し」
朧月夜の一節です。

「春がやって来ました。

冬を超え暖かな光の中、柔らかな風が吹いています。」

新たな門出、新生活、新たな力の集結。春は心躍る船出の時です。
我々イムス記念病院はイムスグループの一員です。

母体であるイムスグループにとって、この春は特別な時。

1956年3月1日、イムスグループは板橋区小豆沢で産声を上げ、
70周年を迎えました。長い間存続、発展してきたのは、
愛し愛されるイムスの心を実践してきたから。

「朝に道を聞かば夕べに死すとも可なり」

孔子の言葉です。

現実の生きているうちに真理を学ぶことが重要であると
説いています。我々は一人の力で出来る事はわずかでも、
名もない一人一人が日々精一杯学び、信念を胸に生きる事が
大切だと思います。

職員皆とイムスグループの心を大切に、一人でも多くの患者さん、
ご家族様のため、この地域のため精進して参りたいと思います。

病院長 金丸 峯雄

区民健診は6月7月がおすすすめ

区民健診は暑い時期がおすすすめです。

秋ごろになると、過ごしやすい気温+最後の駆け込み受診で混雑する傾向がございます。混雑すると、院内滞在時間が増えたり、希望日時での受診ができないことも・・・

6月7月は暑い時期ですが、始まったばかりなこともあり、比較的スムーズに予約から受診まで行えます。

暑い時期だからこその特権です！

地域医療連携室

管理栄養士が教えるメニュー

【材料】(2人分)

ピュアココア 小さじ5杯
調整豆乳 100ml
砂糖 大さじ1杯
ゼラチン 1.8g
水 小さじ2杯

<トッピング>

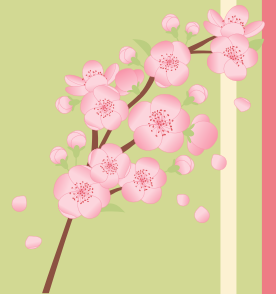
生クリーム(植物性) 1パック(200ml)
※ミント 2枚
みかんの缶詰 4個
※市販品の販売単位、必要量は6g

【作り方】

- ① 小さい器に水・ゼラチンを入れふやかす。
- ② 鍋にピュアココア・砂糖・を入れ、調整豆乳をダメにならないよう少しずつ注ぎながら混ぜる。
中火で火にかけて少し沸々と泡が出てきたら火を止める。
- ③ ②に①のゼラチンを加え塊がなくなるまで混ぜ溶かす。
- ④ プリン型又は好きな容器に流し入れ冷やし固める。
- ⑤ 泡立てた生クリーム・ミント・みかんの缶詰をトッピングし完成。

【栄養成分】(1人分)

エネルギー 80kcal
蛋白質 3.7g
脂質 3.7g
炭水化物 10.2g



どなたでも **無料** でご利用可能

IMSグループの病院・介護施設の相談窓口

サービス内容

病院相談

転院相談

介護相談



0800-800-1632 IMS総合サービスセンター



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院

〒174-0071

東京都板橋区常盤台4-25-5

TEL: 03-3932-9181 (代表)