

地域の健康をつなぐ情報紙

2026
Summer
vol.01

浦田クリニック/ スクール 通信

NEWSLETTER

ココロとカラダの健やかな毎日のために、役立つ情報をお届けします

特集

浦田クリニック 健診センター リニューアル!

2026年4月6日(月)、浦田クリニック/健診センターは、快適で質の高い医療・健診サービスの提供を目指し、院内環境の刷新と最新設備の導入を行い、リニューアルオープンいたしました。



今月の
見どころ

01 

健診センター
リニューアル特集

新しくなった設備や
快適な空間をご紹介します。
(詳しくは2ページへ)

02 

管理栄養士による
健康コラム

毎日の健康づくりに役立つ
情報をお届けします。
(詳しくは3ページへ)

03 

健康情報・施設紹介

ご自宅のできる体操や、
ZiNEN・ふわりのおすすめを
ご紹介します。
(詳しくは4ページへ)

健やかな毎日を、
地域とともに。



浦田クリニック/ S-QOL フレイル予防センター

2ヶ月に1回
奇数月に
発行

2026年4月



浦田クリニック/健診センター

リニューアルオープン!

健診設備も充実! よりスムーズで快適に受診いただける環境を整備!



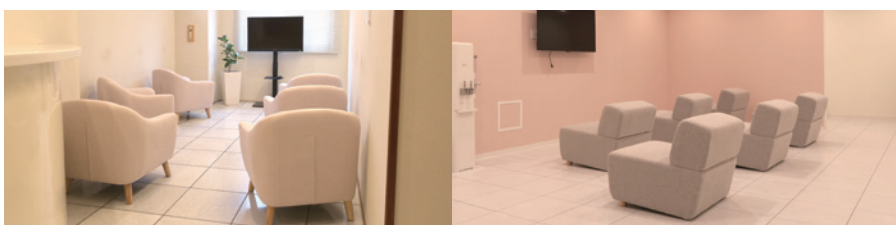
最新MRIを新たに導入

最新のMRIを導入し、高精度な画像診断が可能となりました。小さな異常の早期発見・早期治療につなげるとともに、検査体制のさらなる充実を図っております。安心して検査を受けていただける環境を整え、質の高い医療の提供に努めてまいります。



内視鏡室を2室に拡大

内視鏡検査の受け入れ体制を強化し、待ち時間の軽減とスムーズなご案内が可能になりました。



女性専用エリアを設置

女性の皆さまに安心してご利用いただけるよう、プライバシーに配慮した専用待合室を設けました。



健診のご予約から問診票の入力まで、WEB上で完結できるようになりました

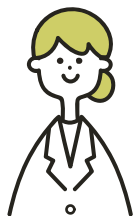
専用アプリ CARADA を利用することで、来院前の準備がスムーズに。待ち時間の短縮にもつながります。ご利用には、まず CARADAアプリの取得・新規登録 が必要です。

1
2
3
登録の流れ

- 1 登録用QRコードを読み取って、CARADAアプリをダウンロード
- 2 画面に従って必要情報を登録
- 3 認証完了後、ホーム画面からWEB問診を確認・回答



CARADAの
新規登録は
こちらから!



蒸し暑い季節がやってきました。この時期に特に気をつけたいのが「食中毒」です。お弁当は作ってから食べるまでに時間が空くため、雑菌が繁殖しやすい環境になりがちです。今回は、毎日のお弁当作りにすぐに取り入れられる、基本の食中毒対策をまとめました。ご家庭での安心な食事作りの参考に、ぜひお役立てください。

食中毒を防ぐ3つの鉄則

お弁当作りの流れ(調理前・調理中・持ち運び)に合わせて、以下のステップを掲載すると分かりやすいです。

準備

1. 菌を「つけない」徹底的な衛生管理

調理を始める前に、手洗いは2回

調理前はもちろん、生の肉や魚、卵を触った後は必ず石けんで手を洗い直しましょう。



お弁当箱の殺菌

洗剤で洗った後、しっかり乾燥させます。パッキンの裏側はカビや雑菌が繁殖しやすいので、時々外してキッチン用漂白剤で除菌すると安心です。

調理

2. 菌を「やっつける」加熱の基本

中心まで加熱

ハンバーグや卵焼きなどは、中心部までしっかり火を通します。(目安: 75℃で1分以上加熱)

練り物や加工品も過信しない

ちくわやハム、ウインナーなども、夏場は一度加熱してからお弁当に入れるのが鉄則です。



やりがちだけど実はNG！ 盲点チェック

✕ 生野菜

(ミニトマトのヘタ・レタスの仕切り)

ミニトマトはヘタを取って洗い、水気を拭いてから。仕切りは生野菜を避け、シリコンカップなどを活用しましょう。

✕ マヨネーズや和え物

ポテトサラダなど傷みやすいおかずは、カレー粉や梅干し、お酢などを活用すると安心です。

✕ チャーハンやオムライス

具材が多い炊き込みご飯などは傷みやすいため、夏場は梅干しやゆかりを添えた白ご飯がおすすです。



詰める

3. 菌を「増やさない」冷却と水気切り

完全に冷ましてからフタをする

温かいままフタをすると、内側に水滴がつき、それが原因で雑菌が繁殖します。ご飯もおかずも、お皿などに広げて完全に冷まします。

汁気は徹底的に切る

煮物などの汁気はしっかり切り、かつお節や、すりごま、とろろ昆布など「水分を吸う食材」で和える工夫が効果的です。

持ち運び

4. 食べる直前まで「冷やす」室温放置は絶対にNG！

保冷剤・保冷バッグの活用

お弁当箱の「上」に保冷剤を乗せて保冷バッグに入れます。(冷気は上から下に降りるため)

保管場所

職場や学校に到着後は、直射日光の当たる場所や車内を避け、涼しい場所(あれば冷蔵庫)で保管してもらうよう、食べる本人にも伝えましょう。

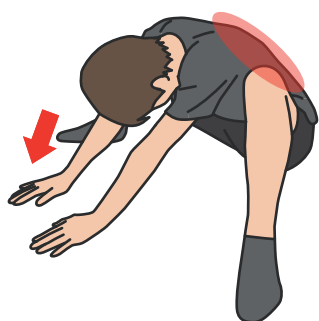


自宅で簡単トレーニング 腰痛編



夏を元気に過ごすために、おうちでできる腰痛体操を始めましょう！

腰・背中ストレッチ



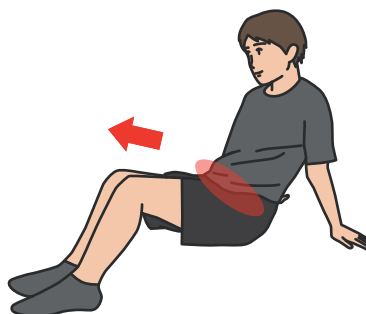
脚を骨盤より少し広めに開き膝は90°ぐらいにして床に座ります。脚と脚の間に頭を入れおへそをのぞき込むように背中を丸めます。手は床の上、もしくは脚を持つようにします。

腹筋



あお向けに寝ます。膝を立てて腰幅ぐらいに開きます。手はおへそに置くか頭の後ろに置きます。おへそに頭を入れるようにし体を起こします。その際、床から背中が離れる程度で大丈夫です。

腰・お腹周りのストレッチ



床に座り両膝を立て、両手はからだの後ろで体を支えます。両脚をゆっくりと片側に倒し腰をねじります。その際お腹に力を入れ腰がそらないように気をつけます。

腰まわし



両膝を腰幅に開き立ちます。手は腰にあてゆっくりと円を描くように腰を回していきます。まずは小さな円から大きな円へと変化させていきます。無理をせずゆっくりと行います。



ZiNENの癒し時間



その日の疲れ、そのままにいませんか？
アロマで心と体をリフレッシュ！



ホットペッパー
ビューティーからも
ご予約可能！



- 冷房で体がだるい
- 肩・首がガチガチ
- 足のむくみが気になる
- 寝ても疲れが残る

お悩みに合わせた施術をご提案し、
アロマオイルでトリートメントしていきます



【週替わり】お出汁と旬菜のふわりランチ
《お飲み物付き（コーヒー／三年番茶）》
※オレンジジュースは+150円（税込）
1,500円（税込）
本日の甘味 +350円（税込）

内側からキレイに。お出汁と季節の食材を楽しむ発酵ランチ



8月、新しいスイーツが登場！

次の主役は
夏にぴったりの
あのフルーツ…

Coming Soon...