



日本は世界トップクラスの長寿国ですが、その一方で寝たきりなど介護が必要な高齢者も少なくありません。寝たきりの原因の約50%は、生活習慣病が引き起こす脳卒中と心臓病です。生活習慣病は、食生活と密接な関連がありますので、以下の点に注意して生活習慣病を防ぎましょう。

①1日3回食べましょう。ヒトの「体内時計」は1日25時間ですが、食事、睡眠や活動により1日24時間のリズムに合わせています。朝食を摂らないと1日のリズムが作れないばかりか、集中力や記憶力にも影響がでます。

②適正なエネルギー量を摂取しましょう。座位中心の仕事で、軽いスポーツや家事をこなす、体格が普通の健康な50〜69歳の人は、男性で約2300kcal、女性で約1900kcalが一日の必要エネルギーの目安です(必要エネルギーは、生活強度、体格、性別、年齢で異なります)。

③食塩や脂肪は控えるようにしましょう。日本人は味噌汁や漬物などの食文化のため、塩分を取りすぎる傾向があります。塩分の取りすぎは、心臓病や脳卒中などの引き金となります。1日10gを目安にしましょう。また、脂肪の取りすぎは肥満、高脂血症、糖尿病の原因となり、動脈硬化を早めます。脂肪エネルギーは、1日の必要エネルギーの25%以内止めましょう。

毎日の食事を見直して、健康で長生きを目指しましょう。



5月26日(土)に第7回「健康に感謝する日」が行われました。視力検査・血圧測定・折り紙教室等、たくさんの方々にご来場いただき、恒例の骨密度測定・クイックマッサージも好評でした。皆様の期待に応えられるように職員一同頑張っておりますので、これからもよろしくお願いいたします。

行事報告

5月24日(木)にほかほか倶楽部主催の新緑ハイキングが行われました。とてもいいお天気で患者様方に喜んでいただけました。



行事予定

- たま日吉台病院納涼祭
 - 日程/平成19年8月3日(金)
 - 場所/当院駐車場
- ほかほか花火会
 - 日程/平成19年8月24日(金)
 - 場所/当院駐車場
 - 対象/入院患者様

医療法人社団 晃進会 理念

平等・信頼・安心

1. 全ての人に平等で信頼される医療を提供する。
2. 医療を通し地域住民の安心を考える。
3. 職員が一丸となって地域医療の発展に尽くす。

ひだまり 菜園通信

Vol. 03



ひだまり菜園からの報告です!

はつか大根、ほうれん草と続いた大収穫(?)による喜びを感じた私たちは、次なる収穫に向けて果敢にチャレンジしました! 今回植えたものは、枝豆(黒豆と茶豆)、きゅうり、トマト、ししとうがらし、さつまいも、かぼちゃ、なす。欲張りすぎでしょうか…。でも、夏に向けてみんなが大きく育ってくれることを願い、愛情を込めて育てていきたいと思っています。



写真は間引きをしたニンジンです。ニンジンの青々とした葉っぱを見たのは久しぶり! さらに思い切ってニンジンを生でがぶりとかじってみました! ほのかな甘みがあり、予想外のおいしさに10本ほど食べてしまいました。手作り菜園のよこびを実感した幸せな時間でした。

編集後記

日差しを強く感じるたびに、ああ、今年も夏が来たなあ実感し、またうだるような暑さと戦わなければいけないのかと思うと、多少うんざりします。みなさんは暑さどどのように付き合っていますか。建物の中や電車の中はクーラーがよく効いていて、ほっとしますよね。しかし、最近地球の温暖化が大きく問題になっていて、もはや人ごとではないような危機感を感じます。クールビズも定着してきましたし、冷房を少し弱めにして、ほどよく暑さを感じ、夏を上手に楽しむのもいいかもしれません。でも、くれぐれも体調を崩さないように、皆さん気をつけてくださいね。

広報委員 S.Y

知っ得! 紫外線まめ知識

Vol. 06

太陽がまぶしい季節になると気になるのが紫外線ですね。今回はこの目に見えない光線を分析してみましょう。



紫外線とは?

UVとも呼ばれ可視光線より波長が短く、地球に届く太陽光線の中の約6%を占めています。紫外線は大きくUVA、UVB、UVCに分類されています。太陽からやって来る紫外線のほとんどがUVAで色素沈着を起こしシミやシワの原因となります。UVBは線量こそ少ないですがエネルギーが大きく、日焼けや皮膚ガンの原因になると考えられています。UVCは殺菌灯などに使われており、通常のオゾン層が存在する状態では地表には届いていません。

発生時期は?

4月頃から強くなり、5〜8月にかけてピークとなります。5月の紫外線量は結構多く、気候もよくなって外出が増えるこの時期こそ紫外線対策が必要です。お天気との関係では晴れの日に対して曇りや雨の日は2〜3割、薄曇りの日は8割程度の紫外線が降り注いでいるといわれています。

紫外線の害は?

シミ・シワ・髪へのダメージなど日常生活でもよく知られていることに加え、白内障の原因・免疫力の低下・皮膚ガンの原因になるとも言われており、人体にさまざまな影響を与えます。

紫外線対策は?

長袖の衣服や日傘・帽子・サングラスなどの着用が効果的です。日焼け止めクリームにはUVAとUVBをカットする成分が含まれているので、目的に合わせて選びましょう。最近では室内へ差し込む紫外線を防ぐために窓に貼るフィルムや紫外線防止のカーテンなども販売されています。

紫外線にメリットはある?

害ばかりが目立つ紫外線ですが、良い点もあります。適度な日光浴はビタミンDの生成を促し、体内時計を正常にして自律神経の調節に貢献しています。

(クマでもできる紫外線対策より)

診療時間 受付時間 午前 8:30~12:10 午後 1:30~4:50
診療開始時間 午前 9:00~ 午後 2:00~

内科 外科 整形外科 皮膚科 脳外科 婦人科 リハビリテーション科

※診療科によっては休診の曜日がありますので、事前にお問い合わせください。

ひだまりクラブ



管理栄養士さんにきいてみました。

病院の厨房ではいろんな食事を作っているんですね～。ところで、調理師さんが食事を作るのは分かりますが、管理栄養士さんは具体的にどんなお仕事をされるんですか？



栄養業務（食事箋や献立）と厨房業務の管理をする仕事です。ミールラウンドでの患者様の喫食状況の把握、厨房内スタッフとの連携も大切な仕事です。

栄養指導とは何ですか？



入院患者様、外来患者様、またご家族様に、ご家庭での栄養管理、献立、調理のアドバイスを行っています。



患者様の生活リズムや食生活について聞き取り、医師の指示に基づいた栄養管理について説明を行い献立をお渡しします。たとえば高血圧の患者様では塩分を控えるポイント（調理の工夫や加工食品、汁物、麺類の摂り方の注意点）を中心に栄養バランスについてお話しします。

たとえば、どんなお話をしていたらいいのでしょうか？



栄養指導を受けたい時はどうしたらいいのでしょうか？



当院の主治医の指示が必要ですので、まずは先生にご相談ください。

TOPICS! 検診事業部

当院では、この4月より、【政府管掌健康保険による生活習慣病予防健診】が行えるようになりました。

■【政府管掌健康保険による生活習慣病予防健診】とは…

政府管掌健康保険に加入されている事業所に勤務している被保険者である従業員の方々に対し

- 国からの補助を利用し、気軽に健康診断を受けられる
- 被保険者および被扶養者である配偶者の健康保持と健康管理の意識の高揚

を目的とした制度です。この健診は、年度内につき1人1回限り有効です。

詳しくは、「人間ドックのご案内」または検診事業部までお問い合わせ下さい。



当院の検診車



検診事業部のスタッフ



栄養科・厨房・職員食堂は当院4階に位置しています。当院の管理栄養士2名と若さ溢れる厨房スタッフ！！

患者様の食事は医師の指示により提供されますが、少しでも美味しく、安全に食べて頂けるよう同じ料理でも、個々の状態により食事の形態の検討をしております。

食形態と調理の工夫

目安	問題なし	硬い物や大きい物は食べにくい	噛まずに飲み込んでしまう	飲み込みに時間がかかる
形態	家庭と同じ形態	咀嚼（噛み砕く）力を補う形態	食塊形成（飲み込みやすい形にする）を補う形態	嚥下（飲み込むこと）反射を補う形態
当院形態	形	軟菜	キザミ（トロミ）	ゼリー
6月の行事食	献立 枝豆ごはん（枝豆粥）／清し汁／天ぷら（里イモコロッケ・おろしソース）／茶碗蒸し／あじさい風ゼリー（2色ゼリー）			
調理のポイント	家庭と同じように提供 毎日3食でのバランスと見た目の彩りに留意	硬い・繊維の強い食材を控え、ある程度の歯ごたえは残すが軟らかく調理 箸やスプーンで食べやすいよう一口大（2cm）・1cm角にカットする（個々に対応）	細かく刻む（フードカッター・包丁）、つぶす（マッシャー）ことで食材を切りつぶす 飲み込みの程度により、ソースや汁物にとろみをつける	調理したものをミキサーにかけ、だし汁・調味料で味を調節、とろみ剤（※1）を加えてペースト状にする デザート系はゼラチンや寒天でゼリー状にする
	😊	😊	😊	😊

月に1度の行事食ではキザミの方にも見た目楽しく美味しく安全に食べられるよう調理を工夫し、またより飲み込みやすい形のある状態での提供に努めています（写真参照）

むせや吹き込みがひどい場合は誤飲・誤嚥の可能性あり、医師に相談しましょう！

（※1）当院で使用しているとろみ剤は1階売店で販売しています。

こんにちは！ 栄養科です

当院の厨房では患者様・職員・保育室のお子様への食事提供を行っています。
今回は、その中でも患者様の食事提供について覗いてみましょう！