

HEALTHY Information

Hot Mail



整形外科
長瀬 正徳

ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームは略して「ロコモ」と呼ばれます。日本語では「運動器症候群」です。ロコモは病気ではありませんが、骨・関節・筋肉・神経などの運動に関わる機能が衰え、日常生活での自立度が低下し、介護を要することや、寝たきりになる可能性が高い状態です。日本の75歳以上の高齢者での寝たきり・介護の主な原因のうち、ロコモが関係している骨折・転倒と関節疾患は24・2%（2001年）となり、約4分の1を占めます。ロコモの原因はバランス能力や筋力の低下のほか、骨粗鬆症、脊柱管狭窄症、膝や股関節の軟骨がすり減った変形性関節症などがあります。簡単に言えば足腰の弱った状態です。ロコモは自覚症状無しに進行します。早い人では40歳代から症状が現れ、自分では元気だと思ってもロコモになっていることがあります。自分で次の5項目を確認してください。

- ① 片足立ちで靴下がはけない
 - ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
 - ③ 階段を上るのに手すりが必要
 - ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- 1つでも当てはまればロコモです。適切な運動で予防していくことが大事です。

行事報告

9月25日 敬老会

昨年はインフルエンザ流行のため、例年とは内容を一部変更して行いました。表彰をはじめ、患者様にお琴を披露していただくなど、ステキなひと時となりました。



10月9日 第7回地域交流セミナー ひだまりの会

病院長 雨宮 章 先生による「更年期障害について」というテーマで、その悩みと対策についての講演がありました。今回もたくさんの方に参加していただき大盛況となりました。

保育室から

ピクニック

10月に全グループ合同で、ピクニックにでかけました。みんな自分のリュックを背負って公園へ向かい、おにぎりや腹ごしらえをしてからグループごとに公園内を散策し、葉っぱやどんぐりなどを集めてきました。帰り道は少し疲れてしまいましたが、みんなで思いっきり楽しんできました。



編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年も皆様にとって、とても素晴らしい年になるよう心からお祈り申し上げます。新年を迎えると、何か新しいことを始めようとする人も多いのではないのでしょうか？

当院では、今回の特集にあるように、昨年の10月より栄養科での調理が直営化になりました。入院患者様からは、食事がおいしくなったと大々好評のようです。より一層おいしい食事を提供できるよう、一丸となって努力しますので期待してくださいね。今後もいろいろと新しいことを始めていく予定ですが、たまには立ち止まって少し昔を振り返るのもいいものです。携帯電話なんてなかった頃、待ち合わせで何時間も待ったり、ドキドキしながら恋人の家に電話かけたりしましたよね。そんな時代もよかったと思うのは、自分が年を取ったせいでしょうか・・・

編集委員 Y・T



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。

みんなの広場

だまり

医療法人社団 晃進会
〒215-0013 神奈川県川崎市麻生区王禅寺1105
TEL:044-955-8220 FAX:044-953-8199
E-mail: info@tamahiyoshi.or.jp

冬
2010 Winter
Vol.21 平成22年 1月1日 発行
www.tamahiyoshi.or.jp

新年明けまして
おめでとうござい
ます。

希望に満ちた新たな年が始まりました。昨年は新型インフルエンザの大流行で日本中が大混乱しましたが、今年は流行が鎮静化してぜひ平和な毎日になってくれることを願っています。皆様が健康に十分に元気を付け、良い年をお過ごしください。ますよう祈念申し上げます。

平成二十二年元旦
たま日吉台病院
病院長 雨宮 章



写真:たま日吉台病院職員撮影

たま日吉台病院
のサイトはこちら

新富士病院グループ

医療法人社団【静岡県】
喜生会 ●新富士病院
●ヒューマンライフ富士(老健)ほか

医療法人社団【神奈川県】
晃進会 ●たま日吉台病院
●よろこび(訪看)ほか

社会福祉法人【静岡県】
秀生会 ●ヒューマンヴィラ伊豆(特養)
●ウィラー・ジュ富士(特養)ほか

医療法人社団【東京都】
三医会 ●鶴川厚生病院
●三輪診療所 ほか

医療法人財団【東京都】
逸生会 ●大橋病院
●ラポール高島平

こんにちは! 栄養科です!

病院の食事は、治療の一環として提供するものであり、また楽しみの一つとしても大切です。入院患者様を第一に、そのご要望やご意見にスピーディーに対応していくことが重要です。

私たち自身が直接、入院患者様と向き合っていくことでよりサービスが向上すると考え、昨年10月より厨房業務を直営化することになりました。従来、委託していた献立作りや調理全般を当院スタッフで行うことになり、栄養科のスタッフ構成が大きく変わりました。

「安全でおいしい食事」をモットーに入院患者様から職員、保育室の子ども達までさまざまな食事を提供しています。

直営…自院の職員が厨房で食事を作る
委託…専門の委託会社が厨房業務を請け負い、食事を作る



皆さんとても仲が良さそうで和やかな雰囲気でした。

管理栄養士にインタビュー!

- Q** どのような所が委託と直営で異なるのですか。
- A** スタッフみんなが病院の職員ということで連携が取りやすく、一つひとつの事に柔軟に対応ができるようになりました。献立もオリジナルティーのあるものを作っていきたいと思います。
- Q** 直営化への切り替えに伴いどういうところが大変でしたか。
- A** 本当に初めてのことで、業者の選定から献立ソフトの活用、ユニフォームを選ぶところまでさまざまな準備をしました。切り替え後、初めの1か月はとても大変でしたが、今はだいぶ落ち着いてきて安心しています。新しいスタッフの皆さんもとても仲が良く、いい雰囲気ですよ。
- Q** 入院患者様の食事にはどのような工夫をしているんですか。
- A** 素材にこだわり、切り方は丁寧に、見た目もきれいに盛り付けるよう心がけています。もちろん味も仕込みの段階からおいしく作ることを考えています。その中でコストのことも考えないといけないので色々苦労はありますが、「おいしくなった」とお声をいただくことができて良かったです。
- Q** 今後の目標・取り組みを教えてください。
- A** まずは、「安全でおいしい食事」を提供すること。あとは、1日でも早く業務に慣れて、一人ひとりが責任を持てるよう心がけていきたいです。

栄養科ではこんなことをしています

大きく4つの職種(資格等)に分かれて、チームワークにより当院の栄養科は機能しています。どの業務も重要な役割をもち、連携を取っています。

管理栄養士

献立作りや、厨房業務の管理。また、病棟と連携を取り、入院患者様の栄養管理をしています。ほかに栄養指導や、特定保健指導なども行っています。



栄養士

厨房に入り、食数管理、盛り付けを行います。入院患者様の状態によって味付けや盛り付けを変えなくてはならない場合があり、配膳時のメニューチェックも重要です。



調理師

管理栄養士が作った献立を元に、仕込み・調理を主に行っています。決められた味・量で提供できるようレシピに沿って作ります。



調理補助

盛り付けの手伝いや、洗浄作業など幅広く皆のサポートをしています。業務をスムーズに行うための縁の下の力持ちです。



行事食も作っています

入院患者様に季節を感じていただくため、月に1回行事食を提供しています。

10月のメニュー

- さつまいもご飯 ● 牛肉の八幡巻き風
- 菊花和え ● すまし汁
- マロンババロア ● ホイップ添え

見た目が地味になりがちなきざみ食やゼリー食も彩りや切り方を工夫しています。



常食



きざみ食



ゼリー食

入院患者様や職員から「おいしくなった」等の声をいただき、とてもうれしく思うと同時に責任を感じております。これからもご意見をお寄せください!