

食だより

ホロニクスグループ 栄養管理部 発行 2017年12月号

外食の上手な使い方

12月は忘年会やクリスマスなど外食する機会が増える時期です。

外食はいつもと違う雰囲気味わえたり、他者との交流が図れたり楽しい場ですが、食べすぎや飲みすぎ、食事の偏りといった問題点もあります。楽しい外食にするために気をつけるべきポイントを考えていきましょう。

気をつけるべきポイント

●食べすぎに注意

周りに合わせて食べ過ぎたり、「せっかくの外食だから」といつも食べている量に比べて多くなっていることはありませんか？自分のペースを保って食事をしましょう。

●食事の偏りに注意

外食では好きな物ばかり食べる傾向にあると思いますが、野菜が不足しがちになったり、肉や揚げ物ばかりになってしまったりと偏ってしまうことがあります。野菜料理をプラスで食べるように心掛けましょう。

●食塩過多に注意

外食では味付けが濃く、食塩の過剰摂取になりがちです。刺身やサラダなど、自分で調味料の調節ができるものは、付け過ぎ、かけ過ぎに注意しましょう。また、麺類の汁物を残すことも簡単にできる減塩対策です。

最近では、メニューに食塩相当量が表示されていることもあるのでチェックしてみてくださいはいかがでしょうか。

●飲み過ぎに注意

飲み過ぎにより、肝臓への負担、急性アルコール中毒だけでなく、過剰なエネルギー摂取の原因ともなります。飲酒の適量を知って、食べながらゆっくりと自分のペースで飲むようにしましょう。また、少なくとも週に2日は休肝日を作りましょう。



かけ過ぎに注意しましょう



外食が続いてしまう場合は野菜を多めに摂ったり、脂質の高い食品を避けたり、食事量を減らすなど、普段の食事でも摂取エネルギーのコントロールを心掛けましょう。

体重の増減は食べ過ぎていないか知ることができます。普段から体重を測る習慣をつけておくといいですね。

診療科目 内科・外科・整形外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・人工透析内科・人工透析室（38床）・リハビリテーション科・泌尿器科（休診中）

診察日 月～金 午前診察・午後診察 / 水・木は午後休診
土 午前診察 ※日曜日・祝日は休診

診療時間 午前診察 9:00～12:00（受付：11:30まで） / 午後診察 13:30～16:00

地域医療連携室 TEL：0748-48-5558 FAX：0748-48-5722
広報責任者 山本 寛人



〒529-1445 滋賀県東近江市五個荘清水鼻町95
TEL:0748-48-5555 FAX:0748-48-5556
E-mail info@kanzakihp.com / URL http://kanzakihp.com

ケータイ・スマホはこちらから！

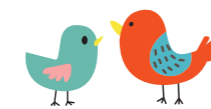


はなてんびん

医療法人医誠会 神崎中央病院

Vol.112 2017.12

発行：地域医療連携室



Pick up photo



5S活動 「しつけ」「整理」「整頓」「清掃」「清潔」の5つのSを実践する「5S活動」。

効率・品質・安全の向上などの効果が期待できます。当院では4月から各部署で取り組みを開始し、11月には医療安全推進週間に合わせて、ロビーにて掲示発表を行いました。



contents

- 神崎最前線：運動はじめてみませんか？
- 院内の取り組みのご紹介
- 回り八通信 vol.8
- 食だより：「外食の上手な使い方」

運動はじめてみませんか？

リハビリテーション科 係長 ^{みぞ} 溝 みわ



小雪も過ぎ日差しが弱くなり、紅葉も散り始め、しだいに冷え込みが厳しくなってきました。本格的な冬がすぐそこまでやっています。

寒くなると、なかなか外へ出て活発に動くことが減り、また、外へ出ることに對しおっくうになっていませんか？

一般的に寒い季節は室内に閉じこもりがちで、寒い時期に運動することは大変だというイメージが強いと思いますが、実は、運動するには適した時期とも言われています。

運動をすると筋肉が熱を出し、体温も38度から39度と上昇してきますので体は温かくなってきます。夏に運動をすると体の内も外も暑い状態が続きやすく、熱が発散されない為、ばててしまいやすく、熱中症を起こす心配があるのですが、寒い時期はまわりが冷えていますので、熱が発散しやすく、筋肉にとっては大変良い環境といえます。しかし、寒い時期の運動は注意しなければならないことも多くあります。

一つ目は心臓への負担です。寒さに抵抗してエネルギーを燃やして暖かくしようとする為、血管が収縮し血圧が上昇しやすくなります。

二つ目は筋肉等への負担です。寒い時には体が思うように動かしづらいといった経験があると思います。寒い時には筋肉の弾力性が低下する為、ケガをしやすく注意が必要です。

リハビリテーション科では、医学的知識をもったセラピストが安全に運動をして頂けるようサポート致します。

もともと高血圧・糖尿病・脂質異常症などの持病をお持ちの方への運動指導や、月2回行っている糖尿病教室（無料）をお勧めし、運動の習慣化のお手伝いをさせて頂いています。また、肩や腰のなどの痛みや、運動をしたほうが良いとわかっていてもきっかけがない方、運動の事でお悩みの方には、毎週月曜日の9時から11時の間で“運動相談ブース”を設けておりますので、お気軽にお立ち寄りして頂ければと思います。この冬こそ楽しく安全に運動の習慣化を一緒に目指していきましょう！

リハビリテーション科からのお誘い

糖尿病教室

ご好評につき、平成30年1月からは毎月2回開催します。運動に参加し、健康的な身体づくりに取り組んでみませんか。
日時：毎月 第2木曜日と第4水曜日 場所：1階リハビリテーション室
13:30～15:30

NEW!

運動相談ブース

運動に関する悩みごとに、セラピストが相談に応じます。お気軽にお越しください。
日時：毎週月曜日 9:00～11:00 場所：1階（ブースを設置しています）

いずれも参加費無料。詳しくは神崎中央病院にお問い合わせください。

院内の取り組みのご紹介

もしもに備えて

10月31日に消防訓練を実施しました。3B病棟を出火元と想定し、参加した職員は真剣な様子で、通報と連絡、初期消火、避難誘導など、緊急時における一連の行動を確認しました。



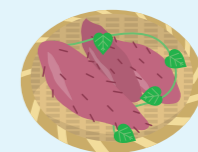
病院ってどんな職場？

11月6日から5日間、東近江市立五個荘中学校の生徒2人が、職場体験学習で当院を訪れました。病棟での看護ケアや、リハビリテーション科や放射線科など、各部署で専門職の仕事を学ばれました。



回リハ通信

Vol.8



3B病棟 看護師
あんぽ はるな
安保 春奈

先日収穫したサツマイモを使って、病棟で茶巾絞りを作りました!!
当日は朝から芋をふかしたり準備に大忙し。ホールに患者さん方に集まっていただき、テーブルごとに別れて芋をつぶしたり、裏ごししたり、味付けしたり、ラップで包んだりしました。大きなものや、やや小さめなもの…それぞれ個性のある茶巾絞りが完成しました。完成した茶巾絞りは患者さん方とおいしく頂きました。作業中の患者さん方の様子は、とても楽しそうで、普段あまり見ることのできない笑顔で溢れていました。今後も、少しでも笑顔で過ごして頂ける病棟行事を考えていきたいと思っています。

