

きぼうがおか

2020年10月 第3号

日々の食事や体調で気になる事はありませんか？

「最近太ってきた・・・」

「血糖値が高いと言われたけれど、甘いものがやめられない・・・。」

「尿酸値が高いって言われたけど、何に気を付けたらいいの？」 等



栄養科では、外来・入院の患者様を対象に栄養相談を実施しております。栄養相談では、疾病の治療にかかわる栄養の問題を解決するため、一人一人のライフスタイルに合わせて食事のアドバイスを行っています。栄養相談と聞くと『あれもダメ、これもダメと言われ、好きなものが食べられなくなりそう。』とマイナスのイメージをもつ方もいると思いますが、そのような事はありません！「**食べてはいけない**」という食事療法ではなく、**お食事を楽しみながら疾患の改善や健康の維持・増進につながるような方法を一緒に考えて行きます。**『これならできそう。』と前向きな姿勢になれるような目標を設定し、必要に応じて継続的なフォローも行っています。

日々の食事や気になる事や悩みがある方はぜひ、当院の医師へお気軽にご相談ください。予約状況により当日の相談も可能です。

栄養相談の時間：初回は30分～1時間程度。2回目以降は20～30分程度。

(※初回は食事の聞き取りの為、少々お時間を頂いています。)

対象疾患：糖尿病、慢性腎臓病、脂質異常症、高尿酸血症、心疾患、高度肥満、鉄欠乏性貧血、嚥下機能障害等



土屋理学療法士が
YouTubeに出演！



「おうちで筋力トレーニング」

寝ながらできる運動ですので、運動が苦手な方も始めやすいと思います。ぜひ、見てみて一緒に運動しましょう！

※編集：北広島市ひがし高齢者支援センター

【当院では、新型コロナウイルス感染予防対策をしております】

- 来院者の健康チェック、問診、体温測定、手指消毒を実施。
※発熱やせき症状などがある方は、来院前にご連絡ください。
- 職員は、出勤時の体調チェック、体温測定、マスクの着用、手洗い、手指消毒の徹底。
- 電話による再診を実施。(初診は病院での診察が必要です。)
※詳細は当院へお問い合わせください。
- 入院患者様のご家族様には、一部面会制限のご協力をお願いしております。
(平日14時～17時。30分間。一組2名様まで)
当院へご来院の際は、ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

YouTube 公式ページより

「北広島市ひがし高齢者支援センター」検索をクリック！

いつもの動きが！！認知症予防になる！！

5年後の2025年には認知症の有病者数は約700万人になるとされており、予防に向けた取り組みを行うことが大事になってきます。

認知症予防は、「体を動かすこと」や「頭を使うこと」が効果的だと言われています。私たちの生活動作の中で予防になるポイントをいくつかご紹介します。

①1日30分以上、体を動かしましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

いつも車で行く近所のスーパーに、歩いて行ってみたいはいかがでしょうか。



②頭を使う(考える)活動をししましょう。

日記を書く、新聞を読むという身近なことでも、十分な知的活動になります。新聞記事やコラムを書き写したり、頭と一緒に手先を使う家庭菜園、料理、麻雀なども良いでしょう。



さらにポイント！

2つのことを同時に行うことも、より効果的といわれています。しりとりをしながらのウォーキング、音楽を聴きながらの料理、歌を歌いながらの掃除…など、日常の動きにひと工夫してみてください。目にする植物の名前を思い出しながらの散歩もいいですね。

(作業療法士 松井)



【編集後記】

外が秋色に染まり、風も肌寒くなり、「実りの秋」と言われるように、美味しい物がたくさん出回る季節になってきましたね。今回、紹介させて頂いた栄養相談では、疾病の治療に合わせた食べ物はもちろん、レシピの紹介や簡単な調理方法のアドバイスもしています。毎日の食事+疾病に合わせる事は、大変だと思う方も多いと思います。ぜひ、栄養相談をご活用いただけたらと思います。

(医療相談室 赤石)

【病院のご案内】



住所：北広島市大曲 804 番地 電話：011-377-3301
診療科：内科、循環器内科、リハビリテーション科
院長：山本 亮
診療時間：午前9時～12時(受付11:30まで)
休診日：土曜日、日曜日、祝・祭日、年末年始
病床：92床 療養病棟入院基本料(1)
4人室(21室)、2人室(2室)、個室(4室)

ご家族面会 無料送迎バスのご案内

※事前予約制

※一部面会解除しています。

地下鉄「新さっぽろ」駅4番出口すぐ！



※公共バス ご利用の場合

最寄りバス停「柏陽台団地」より徒歩10分