

ねむの木



58号

令和3年12月1日 冬号 (No. 58)

《ご意見・ご感想をお寄せ下さい》発行元：藤元上町病院 広報委員会
問い合わせ先：広報委員会スタッフ 坂口 (TEL 23-4000)

ようやく落ち着きの兆しでしょうか？

こんにちは、新型コロナウイルスの発生から約2年、新型コロナウイルスは私達の生活や考え方をすっかり変化させてしまいました。

ワクチン接種が進み、ようやく一定の効果が得られるようになりましたが、なかなか完全な収束とまでには至らない状況です。新型コロナウイルスとの共存の道をたどりつつも、治療薬の確立など、新たな進展に期待したいところです。



だんだんと寒くなってきました
2021年もあとわずか、当院駐車場前には
寒い中、気丈にも美しい花が咲いています。



秋の収穫



5月に当院スタッフが始めた野菜農園では、いよいよ秋の収穫を迎えました。



初めて育てたニンジン
小さいながらも初めてのニンジンを収穫
出来ました。



サツマイモ
みんなの期待に応え、大きく育ってくれました。

行事食 ～おはぎづくりに挑戦～

栄養部が9月、行事食にておはぎ作りに挑戦しました。患者様の反応は如何に？

☆さあ、はりきって丸めましょう！



まずは「こしあん」を
ふりわけておこう！



ご飯も数をかぞえて、
にぎにぎ♪



あんこをご飯で包んで、
きなこにポロン



きなこをまぶして
出来上がり！



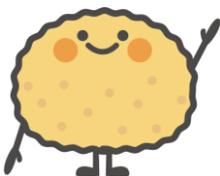
さあ、出来立てのおはぎの
出来ばえはいかが？



さ～皆さん
めしあがれ！



☆早速、患者様へご感想を伺いました。



- 心をつくしていただきありがとうございます。
- とてもおいしかったです。
- おはぎが少し大きかったけどおいしかった。

患者様からいただくご意見・ご感想が栄養部スタッフの励みになります。
今後共、栄養部をよろしくお願いします。

リハビリ室より

【冷えにくい体づくりを目指しましょう！】

冬になると体の冷えを感じていらっしゃいませんか？ 冷え性は女性特有の症状と思われがちですが、生活環境や習慣、運動不足などを背景に、男性にも悩む人が増えてきています。冷え性の原因には、自律神経の乱れや加齢、痩せ過ぎによる筋肉量の減少等があります。

○冷え性を引き起こしやすいライフスタイルとは？

食生活の乱れ 運動不足 薄着 ストレス 喫煙 睡眠不足 便秘 など

○さあ、あなたはどのタイプ？

【自律神経の乱れに基づくタイプ】

4個以上☑がついた人

- 手足や足先が冷たい
- 肩こりがひどい
- 運動はほとんどしていない
- ストレスを感じやすい
- 冷房の効いた場所で長時間過ごす
- 冷たい飲み物や食べ物をよく摂る
- 入浴はシャワーだけで済ませる

※特徴：手足だけが冷たいという症状

対策法

- ★血行をよくするために、リラックスする時間を意識的に作りましょう。
- ★リラックス効果の高いハーブティー等を取り入れて心身の緊張を解きほぐしましょう。
- ★入浴やストレッチで全身を緩めるのも血行促進に効果的です。

【加齢・筋肉量の減少に基づくタイプ】

4個以上☑がついた人

- 体温が36℃未満である
- ダイエットをしていないのに年々体重が減っている
- 最近、転びやすくなった
- 朝方に足がつりやすい
- 肉や魚、乳製品をあまり摂らない
- 運動はほとんどしていない
- 65歳以上である

対策法

- ★体内の熱の約6割は筋肉で作られます。食事ではタンパク質を必ず摂りましょう。
- ★大きな筋肉を鍛えられるスクワットも筋力量の維持におすすめです。
⇒スクワットは『ねむの木新聞 57号』をご参照ください。

【両タイプ共通の冷え性対策法】

- ① 旬の野菜で体を温める：冬の野菜は食事で摂ることで体を温める効果を発揮してくれます。
- ② 「首、手首、足首」3つの首を隠そう：太い動脈が皮膚のすぐ下を通っているため、温めることで全身を効果的に温めることができます。

◎早めの対策で冷えに強い身体を作り、寒い冬を乗り越えましょう！

スタッフ紹介

回復期病棟 (3F)



6月に入職しました看護師の新地です。2年程精神科で勤務しておりました。まだまだ分からないことも多いですが、患者様に寄り添った看護ができるよう頑張っていきます。よろしくお願いします。

回復期病棟 (3F)



8月から勤務させて頂く事になりました隈元です。3年のブランクがありますが、再度看護師として働き始めることが出来、嬉しく思っています。患者様が安心して医療・看護が受けられるよう、一生懸命努めて参りたいと思います。宜しくお願い致します。

藤元上町病院 理念

「患者さまはパートナー」

私たちは全力で患者さまを支え、共に歩んでいきます。

【基本方針】

1. 満足の得られる医療を提供する。
2. 満足の得られる時間を提供する。
3. 働き甲斐のある職場を築き常に進歩していく志をもつ。
4. 地域のみなさまの生活に密着し、地域で必要とされる医療環境を提供する。

★ねむの木新聞は当院のホームページにも掲載しておりますので、ぜひ一度ご覧下さい★

◀ホームページアドレス：<https://www.shizuokai.or.jp>▶