



「通所利用者様作品」

袋井みづかわ病院『田園』

でんえん

第47号 平成25年7月

医療法人社団 やしまかい 八洲会
袋井みづかわ病院

住 所／袋井市友永 1111

T E L／0538(49)2211(代)

F A X／0538(49)2291

診療時間／平 日 午前9:00～午後 4:00

土曜日 午前9:00～正午12:00

健康日本21

袋井みづかわ病院 内科部長 大島 伸一

「健康日本 21」を知っていますか？ 21 世紀における国民の健康づくり運動で、10 年前に始まりました。“メタボ”が認知され、塩分制限や禁煙といった生活習慣の改善が重要との認識が広まったことは、この 10 年間の成果と言えるでしょう。そして今年度は第 2 次健康日本 21 の開始年です。

日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がん・認知症などの発症を予防することができます。また、将来の疾病予防だけではなく、気分転換やストレス解消につながり、いわゆるメンタルヘルス不調の予防としても有効です。

しかし健康日本 21 の最終評価で、日本人の活動量は減少していることがわかりました。1 日の歩数の平均値は男女ともに約 1,000 歩減少し、男性の肥満者の比率は 24%から 31%に増加しています。平成 18 年に「健康づくりのための運動基準 2006」が厚生労働省から出されましたが、成果はでませんでした。運動が生活とは別の活動という構えた解釈がなされてしまったことに、原因の一つがあるのかもしれませんが。

これらの事情をふまえ、「第 2 次健康日本 21」を推進するため、「身体活動基準 2013」が策定されました。

「運動基準」ではなくて「身体活動基準」と変えることにより、取り組みやすいものになっています。

身体活動の強さを表すのには「メッツ」という単位を使います。安静時を 1 メッツとして、運動の強さがその何倍になるかを表しています。

普通歩行は 3 メッツに相当します。その上で、18 歳～64 歳については生活習慣病などのリスクが低くなる身体活動量の基準値を「3 メッツ以上の強度の身体活動を毎日 60 分」としています。一方 65 歳以上では活動強度を問わず毎日 40 分以上の身体活動を目標値としています。

もちろんこの「身体活動」とは別に運動習慣を持つことも必要ですが、まずはこの基本となる身体活動を少しでも増やしていく方向性が全ての世代で求められています。

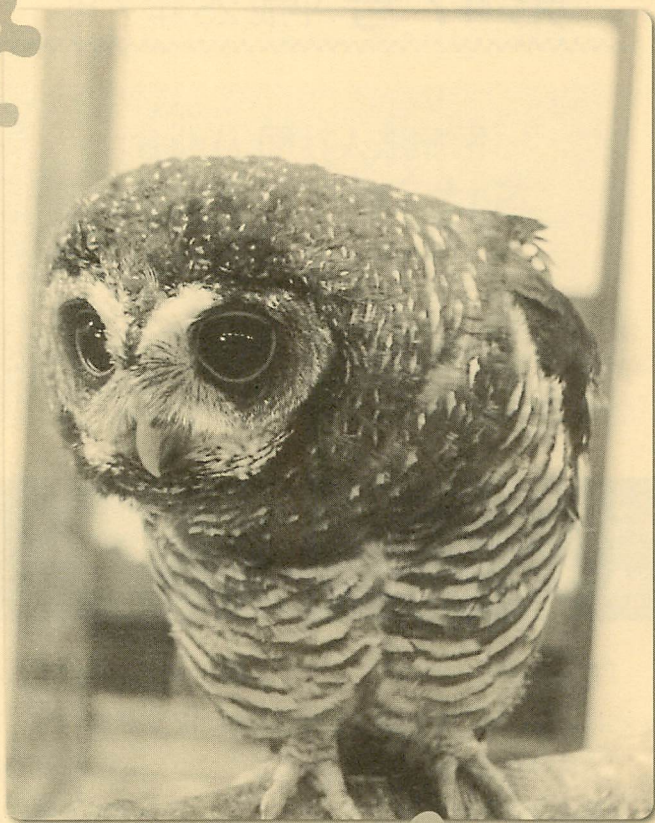
80 歳でエベレストに登ることは難しいでしょうが、家の裏山くらいは登れるようになりたいものです（脱水症・熱中症にはご注意を）。



3病棟
遠足

掛川花鳥園

5月13日、病棟の遠足で掛川花鳥園へ行ってきました。



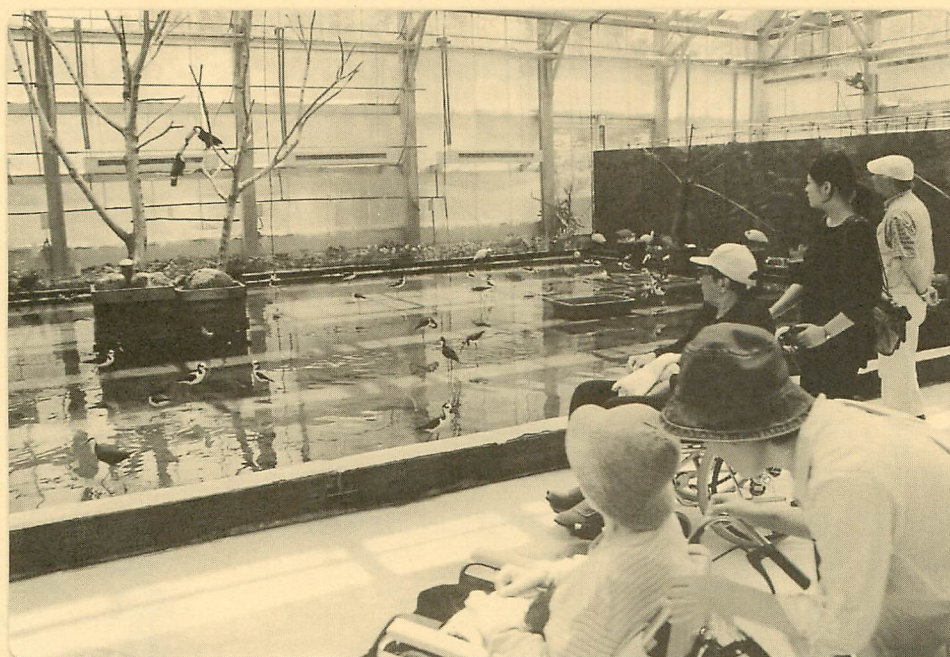
当日はとても良い天気です。外は爽やかな気候でしたが、園内は少し暑いくらいでした。

普段なかなか見ることのない色とりどりの花をじっくり見たり、珍しい鳥達に餌を与えるなど貴重な体験をしました。

「かわいいねえ、きれいだねえ」などの声も聞くことができました。

現地で何組かのご家族と合流し、一緒に園内を回って楽しむことができました。

お昼ご飯はきれいな花の下で、病院から持参したそれぞれの患者様に合わせて作られたお弁当をみんなでおいしくいただきました。いつもより多く食べられる



方もいて、楽しい雰囲気の中で過ごすことの大切さを改めて感じました。

日常と違う環境で自然と触れ合い、患者様がとても穏やかで良い表情をされていたのが印象的でした。

3病棟: 飯川 香織

2病棟

端午の節句

私は、2病棟介護士の方原田美希です。入職して2年目となり、仕事が楽しくなってきました。

今回、患者様に楽しんで療養生活を送ってもらうために、今年度特に取り組んでいるレクリエーションについて紹介したいと思います。

2病棟では毎月、季節に応じたレクリエーションを行っています。5月15日には病棟ホールにて、「端午の節句」を行いました。

患者様と来てくださったご家族及び、スタッフで「こいのぼり」と「背くらべ」の2曲を合唱しました。全患者様、配られた歌詞を見て歌ったり、たくさんの笑顔を見せてくれました。

次に、新聞紙で「カブト作り」を行いました。折り紙の要領で折り、皆で頭にかぶります。できる方にはスタッフと共に折ってもらい、できない方にはあらかじめ作っておいたカブトをかぶっていただきました。

カブトを折っている時、患者様同士で折り方を教え合い、金魚の折り紙を作っている方もいました。私たちの思っている以上に、カブトを折られる方がいて驚きでした。

全員で出来上がったカブトを頭にかぶりながら、かしわ餅と新茶を飲んでいただきました。上手に食べられない方には、スベラカーゼ餅というくず餅の様なものでかしわ餅を楽しんでいただきました。また、食べることができない方には、あんこ味のアイス棒で端午の節句を感じていただきました。

患者様はとてもおいしそうに食べていて「もっと食べたい。」「とてもおいしかった。」と、たくさんの言葉をいただくことが出来て本当に良かったです。

今後もさまざまなレクリエーションを行い、患者様ひとりひとりの楽しみになっていければ良いと思っています。

2病棟 介護士 原田 美希



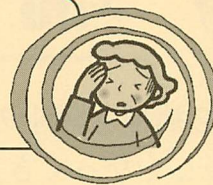
貧血予防の栄養について

管理栄養士：足立 京子

鉄欠乏性貧血とは・・

貧血の中で最も多いのがこちらです。

疲れやすい、めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ、頭痛、顔面蒼白、



貧血を防ぐための栄養素

栄養成分	働き	多く含まれる食品
鉄	貧血の予防と回復に最も必要な栄養素。血液の材料。	レバー・アサリ・ひじき・きくらげ・大豆・ほうれん草 小松菜・切干大根
タンパク質	鉄と同様、血液の材料。また、鉄の吸収を助けてくれる。	牛乳・鶏卵・チーズ・豆腐・納豆・魚類・肉類
ビタミンC	鉄の吸収を助けてくれる。	緑黄色野菜・果物・緑茶
ビタミンB群	ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸は血液を作る機能を高めてくれる。	《ビタミンB6》マグロ・さけ・レバー・豚肉・バナナ 《ビタミンB12》しじみ・あさり・レバー・いくら・にしん 《葉酸》レバー・うなぎ・モロヘイヤ・芽キャベツ アスパラガス・さつまいも

日頃の心掛けで貧血改善！

毎食、バランスのよい食事を

よく噛んでゆっくり食べよう

禁 煙

丼物などの1皿メニューよりも、主食・主菜（魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など）・副菜（野菜類・海そう類など）のある定食型の組み合わせの食事で栄養をバランスよく。

よく噛むと胃酸が分泌され、鉄などの消化・吸収が高まります。

喫煙はビタミンCを壊しています。ビタミンCが不足すると、鉄の吸収が悪くなります。



おすすめレシピ

◇梅ゴマひじき◇

乾燥ひじき 10g
濃縮めんつゆ(3倍) 小さじ2
練り梅 小さじ2
炒りゴマ 大さじ1
ごま油 小さじ1

1. ひじきを水で戻す。
2. 小さめのフライパンにごま油をひき、水を切ったひじきを軽く炒め、めんつゆ・練り梅を加える。
3. さっと炒めたら仕上げに炒りゴマを加え、混ぜたら出来上がり。

◇ほうれん草の白和え◇ 3人分

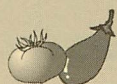
木綿豆腐 1/2丁(150g)
ほうれん草 1/2把
人参・しめじ 各30g
●砂糖 大さじ1
●薄口醤油 大さじ1
●すりゴマ 大さじ1.5

1. 豆腐をざるに入れ、水切りするか、ふきんで包んでよく絞る。
(ぼろぼろになるまで絞り過ぎない様に注意)
2. ほうれん草は茹でて水にさらし3cmにカットし、水気をよく絞る。
3. 人参は小さめの拍子切り、しめじは大きいものは半分に切る。
どちらもラップかけてレンジで温めるか、さっと茹でて水気をよく絞る。
4. 豆腐を粗くつぶし、●を入れて混ぜる。
5. 野菜を入れて和えれば出来上がり。

編集後記

夏らしくなってきました。
病院の畑では、トマトやきゅうり、なすなどたくさん実りはじめています。

今年も8月に納涼祭を予定していますので、是非遊びに来て下さい。



職員募集

- 正・准看護師
- 薬剤師
- 社会福祉士
- 介護福祉士

詳しいお問い合わせは

☎0538-49-2211

担当
事務長