



- 《理念》
- ・健康を守る様々な活動を通して地域の方々に必要とされ、信頼感を得て社会貢献することの出来る病院を目指します。
  - ・予防医療から慢性期医療、介護、福祉に至るまで、切れ目のないサービスを提供し、地域包括ケアの実現に努めます。



《霧氷の森（くじゅう 大船山） 撮影：三宅 陽》

## 規則正しい食生活とは

規則正しい食生活とは「栄養素のバランスがとれた食事を腹八分目まで」を心がけ、1日3食取り入れることです。「1日3食」食べることは日中の活動に必要なエネルギーや栄養素を補うだけではなく、生活リズムを整える点でもとても重要なのです。

健康維持のためには、食事からの摂取エネルギーと1日の活動で使われる消費エネルギーのバランスが大切になります。つまり、消費エネルギーが少なく摂取エネルギーが多ければ、余ったエネルギーは体脂肪となり体に蓄積され肥満を引き起こし、摂取エネルギーが少なく消費エネルギーが多い場合には体重は減っていきます。健康的な体重減少であれば問題ありませんが、食欲の低下や偏った食事により摂取エネルギーが減ってしまった場合、低栄養状態に陥り寝たきりや要介護のリスクが高まってしまうため注意しましょう。

食欲が無いときは少しずつ、数回に分けて食べるか栄養補助食品の活用もひとつの方法です。3食しっかりと食べて、日中は少しでも動くように心がけ、夜はしっかりと寝るという生活リズムを整え“元気に長生き”を目指しましょう。

## 冬に流行する感染症に注意！

寒さの厳しい季節となりました。

この時期は空気が乾燥し気温が低くなることで、インフルエンザ・R s ウイルスなどの呼吸器感染症と合わせ、ノロウイルス・ロタウイルスなどの感染性胃腸炎と様々な感染症が流行します。特にノロウイルスは感染力も強く乳幼児や高齢者などの抵抗力が弱い人は、症状が長引くと重症になる等の可能性があります。



## ノロウイルスについて



## 感染経路

- 食べ物を介した感染・・・ノロウイルスをためやすい2枚貝(牡蠣等)による感染
- ヒトから人への感染・・・感染した人の手洗いが不十分なまま調理、食品にウイルス付着する事等で起きる

## 対応

- 脱水症状にならない様に十分な水分補強(スポーツドリンクなど)に努める
- 免疫力を高める為にしっかり休養をとる
- 嘔吐物などは、直接触らずビニール手袋などを使用



必要に応じて医療機関へ受診



## 予防

- 手洗いの徹底・・・外出後やトイレ後、又調理の前や食事の前は石けんと流水でしっかり手を洗う
- 食品の十分な加熱調理・・・85℃以上90秒以上加熱する事で、感染力は無くなる
- 暖かい食事を摂る等して、体を温める
- 睡眠を十分にとり体を休める

インフルエンザの流行と共に、コロナ感染症もまだまだ油断が出来ない状況です。

一人一人が今できる事をしっかり実行して、元気にこの冬をのり切りましょう。

1病棟 看護師 伊藤 瑠咲

## 「介護医療院」開設のお知らせ

本年3月より赤間病院は介護療養型病床の一部を転換し、24床の「介護医療院」を開設いたします。ご興味がおありの方はお気軽に医療連携室スタッフにお声をおかけ下さい。



## 運動続けていますか？

気軽にできる運動といえば、ウォーキング！



様々な効果がありますが、実際に始めてみると継続するのは簡単ではありませんね。



そうなんです。  
では、どうすれば止めずに継続できるのでしょうか？



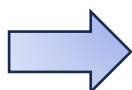
数年間も散歩を継続している人に聞いてみると、歩数計を携帯して散歩時はもちろん、1日の歩数の合計をチェックしている方が多いです。



う〜ん・・・歩数計ですか！？

歩数計機能が付いているスマートフォンを使用し、1日の目標歩数管理に活用されています。

私はスマートウォッチを使っていて、歩数・距離・ペース・平均心拍数等の情報が得られ、蓄積したデータが整理され継続の励みになります。



高齢者を含め、多くの方が持っているスマートフォンの中には、移動に応じて歩数をカウントしてくれる歩数計アプリがあります。

歩数計アプリをインストールして散歩やウォーキングの際に持ち歩けば、1日にどのくらい歩いたかがアプリに記録されるため毎日の目標達成が目に見えてわかります。

最近ではいろいろな歩数計アプリが提供されていますが、以下のような視点から歩数計アプリを選ぶことをおすすめします。

- 画面が見やすいアプリを選びましょう！
- シンプルなアプリを選びましょう！
- 無料のアプリを選びましょう！
- 楽しく歩けるアプリを選びましょう！



## 配食サービスを活用しませんか？

近年、配食サービスを利用する高齢者が増えています。

- 高齢化が進む中で、適切な**栄養状態を確保する事も介護予防**の1つとなります。
- 配食サービスは高齢者の**食生活を支援する手段の1つ**として、その役割は大きいと言えます。



### 配食サービスを利用するメリット



- 安否確認になる
- 外出ができなくても食事の確保ができる
- 栄養バランスが整っている
- 病態や嚥下、咀嚼に合わせた食事の提供が可能

「バランスの取れた食事の確保が難しい」

「配食に加え、見守りもあると安心だな…」等のお困りの際は地域包括支援センターにご相談下さい。

配食サービスのパンフレットが必要な際は、地域包括支援センターにご連絡下さい。

吉武・赤間・赤間西地域包括支援センター

TEL:0940-32-2236

管理者：竹内 ちひろ



医療法人光洋会 **赤間病院** TEL(0940) **32-2206**

★診療科目 呼吸器内科 循環器内科 消化器内科 糖尿病内科 内 科 心療内科 放射線科  
リハビリテーション科

★診療時間 月曜～土曜 午前9時～12時 午後1時～5時 (日祝日は休診) 当院は敷地内禁煙です

★受付時間 午前8時40分～11時30分 午後1時～5時

※急患の方は、夜間や日祝日も受け付けいたします。どうぞ、お電話のうえご来院ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	呼吸器内科	吉井 千春	吉井 千春	城戸 優光	千葉 要祐	吉井 千春 磯崎 佑(1週) 千葉 要祐(2週) 根本 一樹(3-5週) 東 泰幸(4週)
	循環器内科	三宅 陽 浦野 久(2-4週)		三宅 陽	三宅 陽	三宅 陽 (1-2・3-5週)
	消化器内科		松永 高志 竹山 泰守	松元 慶亮	松永 高志	中崎 美香 (1-3-5週) 樋口 徹(2週) 仁田畑 智紀(4週)
	糖尿病内科	高橋 弘幸				高橋 弘幸 (4週)
	内 科	○	○	○	○	○
午後	心療内科 不整脈・ペースメーカー	末松 孝文 (心療内科) 【予約制】		安部 治彦 (不整脈・ペースメーカー外来) 【予約制】		
		浦野 久 (内科・循環器内科)	榎藤 雄三 (内科・外科)	松元 慶亮 (内科・消化器内科)	高橋 弘幸 (内科・糖尿病内科) 寺谷 裕充 (心臓血管外科 2時～5時)	竹尾 政宏 (内科・循環器内科)

○印は当日の診療科担当医師で行ないます。  
ピンク色は女性医師です。

地域医療連携室 TEL(0940) 32-2304  
 居宅介護支援センターTEL(0940) 32-5224  
 デイケアセンター TEL(0940) 38-0590  
 訪問看護ステーション TEL(0940) 32-3600  
 吉武・赤間・赤間西  
 地域包括支援センターTEL(0940) 32-2235  
 《関連施設》  
**城山庵** TEL(0940) 33-8966  
**城山之荘** TEL(0940) 36-9004

