相澤東源院新聞第19号

発行人:リハビリテーション科

令和5年12月15日



皆で選手宣誓をして 運動会スタート! 風船渡し・ボッチャ ・玉入れなどの種目を 行いました!



最後は金メダルの授与式 が行われ、閉会しました。



出張健康教室の取り組み

続けよう!手指衛生

第1地区福祉ひろば様より依頼があり、看護師が手指衛生に関して講義を行ってきました。 冬場に流行するノロウイルスに関しての話しや、手洗い手指消毒のポイントをお話し、実際 に手洗いができているか参加者の皆様に機器を使用し確認して頂きました。

熱心に聴講



講義を聞きながら注意点等を確認 し、実際行いながらに手洗いの方 法を学んでいただきました。

洗い残しがないかチェック!





グリッターバグという機器を用いて、手洗い後の洗い 残しをチェック。参加者の皆様は『爪周りが意外と洗 えてないんだね』と驚かれていました。

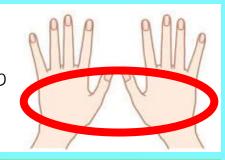
手指消毒・手洗いに関しての問題

第1問

スーパーに買い物に行き、入口に手指消毒薬が設置されていました。薬液をたくさん塗り、手全体がビチョビチョになりました。 これだけ塗れば消毒も完璧??

第2問

手洗いの洗い残り で一番多いのは、 手背である。



石けんと流水による手洗い方法



アルコール消毒薬による手洗い



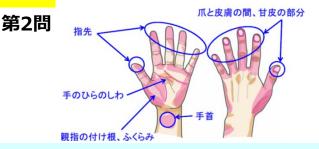
手指消毒・手洗いに関しての問題の答え

第1問

手指消毒薬は手に擦り込んで、乾燥したと きが一番効果があります。

適量(液体は1プッシュ、ジェル状は2プッシュ程度)を手に取って、しっかり擦り込みましょう!

洗い残しの多い部分



e-スポーツ ボウリング大会

白板地区福祉ひろば様で行われているe-スポーツ体験会に定期的に参加・サポートさせていただいております。10/31にはe-スポーツのボウリング大会を初めて開催いたしました。涙あり笑いあり、互いをたたえ合いながら盛大な大会となりました。

e-スポーツの効果とは?

新型コロナウィルスの蔓延などで高齢者の閉じこもりが問題になっています。閉じこもりはフレイルの原因の1つです。e-スポーツは、関わりを増やすための手段として注目されています!e-スポーツを通してできた人との繋がりが、フレイルから健康な状態へと戻してくれるきっかけになります。

素敵なフォーム



競技開始前に準備体操を 行い、フォームチェック。 皆さんやる気満々です!





競技は自熱!笑いあり涙あり!





はじめは上手くできない方も、だんだん学習効果がみられ、2試合目には全員の方がハイスコアを更新しました。 それ以上に互いをたたえ合う姿がとても印象的でした。

研究ではこんな事が分かってきています!

e-スポーツを行うと90%以上の方に注意力の向上がみられた 心理面においても、活性度が上がった

非日常の体験が、脳の刺激になり認知症予防の効果がある



出張健康教室のお申し込みについて

相澤東病院では、院内の各専門職種が地域住民の皆様に向けて健康に関する様々な出張健康教室を開催しております。

- ①看護師による感染予防
- ②理学療法士、健康運動指導士によるフレイル予防
- ③作業療法士、介護福祉士による認知症予防
- ④**言語聴覚士**による飲み込みと嚥下体操
- ⑤薬剤師による正しい薬の飲み方教室
- ⑥**栄養士**によるタンパク質の効率的な摂り方
- ⑦社会福祉士による医療・介護・福祉制度教室
- ⑧**医師**による音楽療法、外傷の初期対応と熱中症予防
- ※内容に関しては下記を参考にして下さい。ご要望により 内容をコーディネート致しますのでご相談下さい。



お問い合わせ:0263-33-2500(小澤、下倉)



糖尿病の食事療法



糖尿病とは…血糖値を下げるインスリンというホルモンが効きづらい、または不足することにより高血糖が持続する状態のこと。進行すると、網膜症による失明や腎不全、心筋梗塞や脳梗塞などの合併症を起こすことがあります。合併症の予防、進行を防ぎましょう。

ポイント

偏食や過食をせずに規則正しく食べる事が基本です。 バランスよく食べましょう。

主食は適量に:主食を減らしすぎると、おかずを食べ過ぎたり、間食の量が増えるため注意してください。

主菜は1食1皿に:魚、肉、卵、豆腐など種類を毎食変えてみましょう。

脂質の多い食品や油を使った料理は控えめに!

野菜は毎食: 生野菜なら両手1杯、火を通したものなら片手1杯を目安に摂ってください

果物:握り拳1コ分が目安です

牛乳:コップ1杯

嗜好品:毎日ではなく、量や回数を決めましょう

合併症予防のために

- ・塩分を控える
- ・コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む食品は控えめに
- ・食物線維を多めに摂る

食べ過ぎを防ぐために

- ★ 1口30回を目安にしっかりと噛み、ゆっくり時間をかけて食べましょう。
- ★ 野菜料理や汁物から先に食べましょう。

レシピの紹介

チキンのトマトソースがけ



★材料(2人分)

鶏むね肉 1枚(200g) 舞茸(きのこ) 1/2株 小麦粉 小さじ 1 オリーブオイル 小さじ 1/2 トマト水煮 1/2缶 塩、こしょう 少々 玉葱 1/4個 コンソメ 1/2個

- ★作り方 ① 玉葱、きのこ類を炒める。
 - 2) トマト水煮を加えて炒めながら、調味料を加え、味を整える。
 - ③ 焼いた鶏むね肉を皿にのせ、ソースをかけて完成。
 - ★軟らかい方が良い方は、きのこの代わいに、玉葱を増やしましょう。
 冷凍ほうれん草やプロッコリーを利用してもOK
 - ★ポイント 鶏肉は蒸し焼きにしましょう。

