

相澤東病院新聞 第21号

発行:リハビリテーション科 令和6年6月24日

お花見会では、ポッチャで
体を動かしました。
桜のムースを召し上がってい
ただき、桜を全身で楽しん
でいただきました。



～東病院農園始まります～

今年も患者様に苗を植えていただき
ました。トマト・ナスなどの野菜。
マリーゴールド、なでしこなどのお花の
栽培に挑戦します！大きくなれっ！



出張健康教室 in 結グループ

今年度より慈泉会結グループ(本庄、つかま、ウステリアガーデン)すべての施設に、当院看護師が中心となり健康教室に伺う事になりました。入所者様の方対象に血圧・酸素飽和度・血糖値等の測定や健康相談、認知症等の講義や運動を行っていきます。



ウステリアガーデン結



結つかま



今回は認知症講義を中心に行いました。入居者様同士で誘い合ったり、時間前から待っていたりと健康への関心の高さが伺えました。脳トレでは入居者様同士で協力し合う姿がみられ、いろんな知識を持ち帰っていただきました。

季節の壁飾り



相澤東病院では、入院された患者様にリハビリの一環として季節毎の壁飾りを作成していただいております。壁飾りはその時期に合ったテーマのものを考え、折り紙やちぎり絵・切り絵、貼り絵等を駆使し1ヶ月程度の作成期間をかけて完成します。



患者様に合わせて作業を提供しています。完成を前に退院する方いるため、『もう少し入院していたい!』とおっしゃる方もいます。



相澤東病院 夏祭り 今年もやりますよ！



相澤東病院

夏祭り

日時
2024.8.3(土)
10:00～12:00 雨天決行

各専門職による健康チェック、
コンサート、クイズラリー、
子供縁日(スーパーボールすくい
くじ引き、輪投げ等)
屋台(焼きトウモロコシ、フランクフルト、アイス等)

場所
相澤東病院正面玄関&1Fロビー



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 内線7082 (小澤、下倉)



貧血の食事療法



◆貧血とは…

赤血球中の血色素であるヘモグロビンの濃度が低下した状態をいいます。ヘモグロビンは体中に酸素を運搬するため、貧血になると全身へ酸素が十分に行き渡らなくなります。貧血はその原因によっていくつかの種類に分けられますが、最も多いのは鉄欠乏性貧血です。

◆原因は…

- ・欠食や偏食、無理なダイエットによる鉄の摂取不足
- ・成長や妊娠・授乳、運動などによる鉄の必要量の増加
- ・胃切除や胃酸分泌低下などによる鉄の吸収低下
- ・月経過多、潰瘍、痔など失血による鉄の排泄増加 など

貧血の予防には、
まず普段の食生活
を見直しましょう！

主食、主菜、副食を揃えましょう

炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など過不足なくとることが大切です。

副菜（1～2品）

サラダやお浸しなど

生野菜なら両手1杯、火を通したもののなら片手1杯を目安にとりましょう



主菜

魚、肉、卵、豆腐など

毎食、種類を変えましょう



毎日いろいろな種類の
食品をとることが大事

主食

ご飯、パン、麺類など
身体のエネルギー源となる

汁物

味噌汁やスープなど

具材を多くすれば副菜にもなる
高血圧のある方は1日1杯以下にしましょう

