

糖尿病・腎臓病教室についてのお知らせ

当院では糖尿病・腎臓病それぞれの教室を開催しています。病気と上手く付き合うために楽しく学べる教室です。当院通院中の方だけでなく、ご家族の方や他院に通院中の方、関心のある方ならどなたでも参加していただけます。11月・12月は教室をお休みさせていただき、1月からの予定については次号でご案内させていただきます。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

お問い合わせ先

栄養管理課：059-375-1313

※最新情報につきましては病院ホームページをご確認下さい。



感染制御認定薬剤師



こんどうけんた
薬剤師 近藤 健太

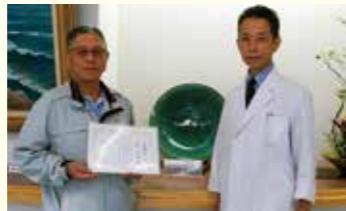
令和4年度 大規模地震時災害医療活動訓練

今年度の訓練は、内閣府主催による合同訓練に参加しました。コロナ禍に伴い感染対策に十分留意しながら、他府県から支援DMATに来てもらい本部訓練、トリアージ訓練、患者搬送訓練を実施しました。参加した職員は皆真剣に各訓練に取り組んでいました。いざという時、地域と連携し救援活動ができるようにこれからも訓練を重ね災害時の医療支援に貢献できる事を目指しています。



お皿の寄贈

西島 哲也様より貴重な飾り皿を寄贈いただきました。院長 岡 宏次から感謝状を贈呈しました。寄贈いただきました素敵なお品は病院1Fエントランスホールに展示しています。



寄贈者：西島 哲也様

亀山市脳卒中市民講座を行いました

10月16日(日) 第12回亀山市脳卒中市民講座を開催しました。コロナ禍で三年ぶりの開催となりましたが、当日は、たくさんの市民の皆様にご参加頂き、荒木脳卒中センター長と3名の演者による脳卒中に関する講演を行いました。皆様からたくさんのご質問もいただき、皆様の脳卒中への関心の高さがうかがえました。



年末年始休診のお知らせ

12月29日(木)～1月3日(火)

は休診となります。

編集後記

今回は「診療放射線課 課長」紹介などをお送りいたしました。皆さんから本誌へのご意見・ご感想・ご要望等がございましたら、広報委員会までお寄せください。

鈴鹿回生病院 広報委員会
〒513-0836 三重県鈴鹿市国府町112番地の1
TEL 059-375-1212 E-mail: info@kaiseihp.com

病院の理念

病院の方針

- ▶個人の尊厳を守ります
- ▶地域の基幹病院として医療機関と連携し健康の増進に貢献します
- ▶災害時に救援活動を行います
- ▶チーム医療を推進し安全で高度な医療を提供します
- ▶将来を担う有能な医療従事者の育成に努めます
- ▶働きやすく健全な病院運営に努めます

生命への奉仕



社会医療法人 峰和会

K a i s e i N e w s

124号

2022.11月発行

発行／社会医療法人 峰和会

編集／鈴鹿回生病院

所在地／三重県鈴鹿市国府町112番地の1

TEL／059-375-1212

FAX／059-375-1717

URL／http://www.kaiseihp.com

編集協力／TCKagoya

- 1 医療の現場から
「診療放射線課 課長紹介」
- 2 クローズアップニュース
「輝け未来のアスリート ジュニア育成事業」
- 3 鈴鹿回生病院診療担当医師一覧表
- 4 交通案内（三重交通バス・シャトルバス時刻表）
- 5 鈴鹿回生病院附属クリニック診療担当医師一覧表
- 6 健康コーナー「医食動源」
・部位別ちょっと体操 Part3
・タンドリーチキンと野菜のオーブン焼き
- 7 回生病ニュース
「回生病 Families List」
- 8 Information ほっと smile 他

入院患者さんとの面会禁止のお願い

新型コロナウイルス感染症に対する感染防止対策として当面の間、入院患者さんとの面会を禁止しています。

洗濯物等に関しては、病棟入口にて病棟職員にお渡しいただきますようお願いします。

今後の情勢によって面会規制については更に変更となる可能性もありますので、詳しくは病院ホームページをご覧ください。皆様のご理解とご協力をお願いします。

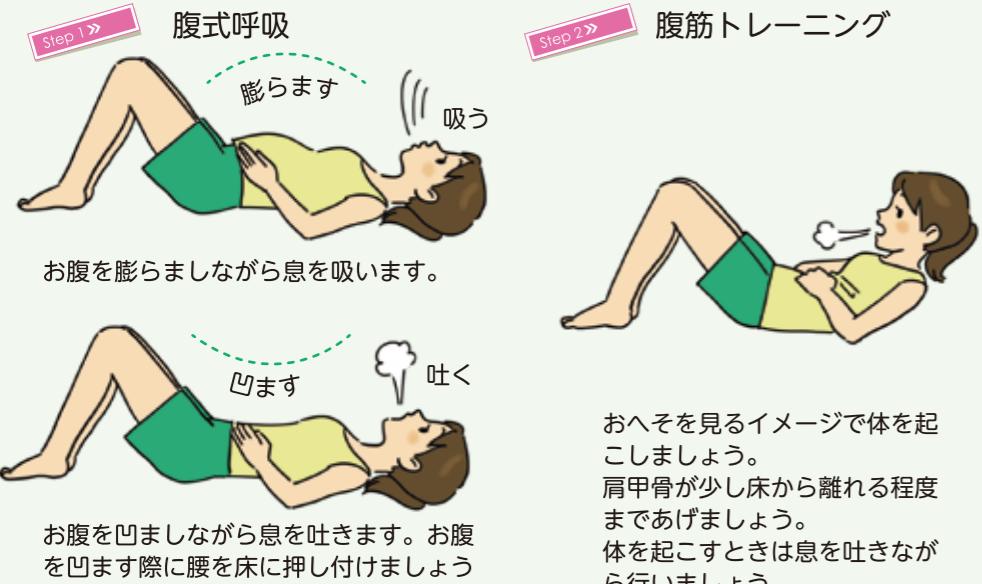
ご来院の皆さんへ

来院時にはマスクの着用をお願いします。診察時は医師や看護師の指示があるまでは、マスクを外さないでください。

皆様のご理解ご協力をお願いします。

部位別ちょこっと体操 Part3 腰椎編

日本では腰痛で悩まれている方が多く、25~35%の人が腰痛持ちだという調査結果もあります。腰痛があると動く意欲もなくなり、ベッドや布団でじっとしておきたくなります。でも、腰痛の原因には動かさないことで悪化することがあります。無理のない範囲で体操をしてみましょう。

理学療法士
牧野夢大

Point

- 各10回/日
- ◎痛みのない範囲で行いましょう
- ◎下肢の痺れや痛みが増悪する場合は近医に受診しましょう
- ◎日常生活では背中を曲げて重いものを持たないように

発信@栄養管理室

管理栄養士
大河内晴花

●世界糖尿病デー

11月14日は世界糖尿病デーです。世界的に増加を続ける糖尿病について考えてみませんか?糖尿病予防、治療の第一歩は食事からです。食後の急激な血糖上昇を穏やかにするため食事に取り入れたいのは食物繊維です。食物繊維は野菜、海藻、きのこなどに多く含まれており、1日の目標量は350gで“ベジファースト”という言葉があるように毎食事の始めに食べることを意識しましょう。

●ポイント

野菜は季節に応じてお好きな種類をたっぷり使用するのがおすすめ。野菜は加熱することでかさが減り、食べやすくなるため今回のレシピでは1食分の目標量を使用しています。しかし、野菜をたくさん食べる時は塩分の摂り過ぎに注意が必要です。味付けした鶏肉と一緒に並べ、焼き上がった後に粉チーズとレモンを振りかけることで野菜に味付けをなくしても美味しいいただくことが出来ます。オーブンがない方はフライパンで蒸し焼きにしても良いでしょう。

見た目も彩りよく華やかなのでパーティの1品としてもいかがでしょうか?

タンドリーチキンと野菜のオーブン焼き



材料(2人分)

鶏もも肉 (皮なし)	180g
かぶ	中 1 個
ブロッコリー	中 6 切れ
しめじ	1/2 パック
赤パプリカ	小 1/2 個
かぼちゃ	天ぷらサイズ 4 切れ
ケチャップ	大さじ 2
ヨーグルト	大さじ 2
カレー粉	小さじ 2
塩	小さじ 1/4
黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ 1
粉チーズ	小さじ 2
レモン汁	小さじ 1

作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、ポリ袋に入れるAを加えもみ込んで冷蔵庫に入れておく
- ②野菜は食べやすい大きさに切る
- ③肉と野菜を天板に並べてオリーブ油を回しかけ、200℃に熱したオーブンで肉に火が通るまで焼く(10~13分程度)
- ④粉チーズとレモン汁を振りかけて完成

【栄養成分】1人分

エネルギー	243kcal
たんぱく質	24.9g
脂質	8.1g
炭水化物	18.3g
食物繊維	5.1g
塩分	1.4g



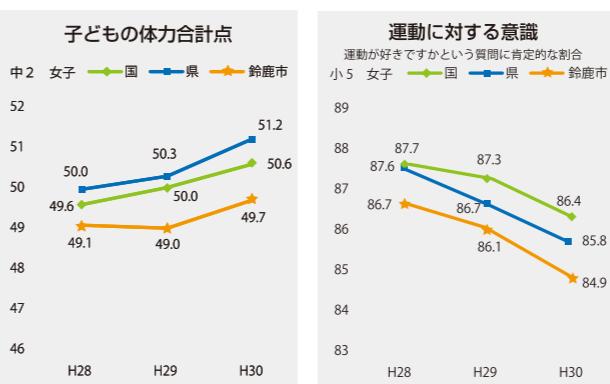
“輝け未来のアスリート”

ジュニア育成事業

当院スポーツ医学センターの深間内誠(健康運動指導士)と北村綱為(健康運動指導士)が、鈴鹿市スポーツ協会の「輝け未来のアスリート ジュニア育成事業」の講師として、市内の小学校児童を対象にストレッチやランニングドリル、ラダートレーニング等の指導を実施しています。



文部科学省が2008(平成20)年度から年に1回、小学校5年生と中学校2年生を対象に、握力、50m走などの実技調査に併せ、運動習慣・生活習慣・食習慣などに関する質問紙で実施している「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」において、2016(平成28)年度から2018(平成30)年度の過去3年間の鈴鹿市の小学5年生及び中学2年生の体力測定結果を見ると、各調査種目の「体力合計点」は全国平均、県平均を下回っています。また「運動が好きですか」という質問に対して、肯定的に答えた子どもの割合は、小学5年生では年々下降しています。特に男子では全国平均、県平均に比べ下降の度合いが大きくなっています。



Close-up news

健康運動指導士
深間内 誠健康運動指導士
北村 綱為

さらに鈴鹿市では2019年度から2023年度までを期間とし、鈴鹿市スポーツ推進計画が策定されました。これらを踏まえ、本事業は、子どもの体力・運動能力の向上に寄与し、鈴鹿市の中学生の体力の底上げを図り、また、子どもたちが運動に関心を持ち、日常的に運動やスポーツに親しみ、運動習慣を身につけることを目的として、鈴鹿市スポーツ協会の新規事業として、教育委員会などのご協力のもと2020(令和2)年度より実施されているものです。

講習会を実施する中で、積極的に動く子ども達と、そうでない子ども達の差があり、取り組みに苦労もありましたが、2人組で行う運動なども取り入れ工夫を凝らし、試行錯誤しながら行っています。本事業は5年間で市内30校、全ての小学校で実施する予定です。

2020(令和2)年度に行った初年度6校の事後調査では、本事業が「楽しかった」、「やや楽しかった」の合計の割合は男女共に76%を越え、「楽しかった」が100%の学校もありました。また、本事業の後に体育の授業が好きになりましたか?という質問に「大好きになった」、「好きになった」の合計の割合は、男子では73%を超みました。校長先生や担任の先生方も一緒になって取り組まれたり、参加いただいた学校も多く、私たちも楽しく講師をさせていただき、とても感謝しております。近い将来、鈴鹿から輝くアスリートが誕生する事を強く期待して、「輝け未来のアスリート」と題しました。

