

ひととのや

~Hitotonoya~

2023年12月1日

第11号

地方独立行政法人 新小山市民病院
〒323-0827
栃木県小山市神鳥谷 2251 番地 1
☎ 0285-36-0200 (代表)

この号の内容

1. ごあいさつ
2. 食と栄養のたより
3. Only one Hospital
4. 職員紹介ルー
5. 新しい仲間たち
6. ふれあいまつり開催報告
7. ふれあいまつり開催報告
8. 私のイチオシ!

~ 健康寿命の秘訣 フレイル予防の食事 ~



栄養管理部門室長 佐藤 伸彦

働き盛りのころに体重増加による生活習慣病を予防するメタボ対策に取り組んできた方の中には、65歳を過ぎても体重増加を気にして肉やあぶらなど特定の食品を避けてしまう方もいるようです。65~74歳の方は持病の疾病をコントロールしながらフレイル予防を意識した取り組みを始める時期で、75歳以降の方は体力低下や低栄養、疾病の重症化予防を意識した健康管理に取り組む時期とされています。



食が細くなり、1回の食事量や1日の食事量が減っていませんか？口腔機能や身体機能の衰えにより、肉など硬いものを控えて柔らかく食べやすいものを選んでいませんか？また主食に偏っていたり、いつも決まった食品を選んでいませんか？

フレイルの予防には、多くの種類の食品を食べると良いことが分かってきました。さらにたんぱく質を含む食品と、抗酸化物質を含む食品の組み合わせがフレイル予防に効果的です。1日の食事は3食を基本に複数のたんぱく質食品（肉・魚・卵・大豆・大豆製品）や多様な食品を使った食事を食べるようにしましょう。

フレイル予防に必要な3つのこと



フレイルを予防するためには「栄養」「運動」「社会参加」が重要です。たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう。

12/29(金)~1/3(水)は、
外来診療(救急を除く)をお休みさせていただきます。救急外来に来院する際には、**必ず**事前にお問い合わせください。



食と栄養だより「フレイル編①」

栄養管理部門

◆フレイルとは・・・

フレイルとは、加齢に伴って心と体の動きが弱くなってきた状態のことを言います。フレイルになる時期が早ければ要介護になる時期が早まる可能性があります。



フレイルを予防する食事のポイント

1日3食、主食・主菜・副菜を揃えましょう

◆食事の基本

- 1日3食のバランスの良い食事を摂る事が基本です。
欠食や偏った食事は、必要な栄養が不足してしまいます。



主菜

主食

主食：ご飯、パン、めん

(炭水化物) 体を動かすエネルギー源

主菜：肉、魚、卵、大豆製品

(たんぱく質) 筋肉や体をつくる

副菜：野菜、きのこ、海藻

(食物繊維、ビタミン) 体の調子を整えてくれる

多くの種類の食品を食べましょう

- ◆ 1日に①～⑩の食品群を摂りましょう
- ◆ 1日の目安量を食事にバランスよく取り入れましょう

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
食品群	肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも	果物	油脂
目安量	牛・豚・鶏肉 肉加工品等	生魚 干物 魚加工品等	鶏卵 うずら卵 卵豆腐等	大豆・枝豆 豆腐・納豆 油揚げ等	牛乳 ヨーグルト チーズ等	小松菜 トマト かぼちゃ 人参等	ひじき わかめ のり もずく等	じゃが芋 さつまい芋 里芋等	りんご みかん バナナ等	サラダ油 オリーブ油 バター等
	主菜：肉・魚・卵・大豆製品のおかず 1日にそれぞれ片手のひら分				1日に牛乳 コップ1杯 かヨーグルト トカップ1 個分	副菜：野菜・いも・海藻のおかず 毎食に生野菜なら両手分 加熱野菜なら片手分		 1日に 1回	 1日に 1回	1日に適量 (食品中の 脂・油も 含む)
	筋肉や血液などをつくる たんぱく質が多い食品				骨や歯をつくる カルシウムが多い食品		体の調子を整える ビタミン・ミネラルが多い食品		エネルギー源	



~私たちが創る Only One Hospital~ — 糖尿病教室を開催します! — … 糖尿病について一緒に学んでみませんか!! …

- ◆ 「糖尿病と合併症 しめじ・えのき」 / 糖尿病・代謝内科 檜垣 仁人先生、出口 亜希子部長
- ◆ 「糖尿病と骨粗しょう症・骨折」 / 永山医院 院長 永山 大二 先生
- ◆ 「糖尿病のケア」 / 看護部
- ◆ 「検査値の見方」 / 臨床検査部門
- ◆ 「糖尿病の運動療法」 / リハビリテーション部門
- ◆ 「糖尿病と薬の話」 / 薬剤部門
- ◆ 「糖尿病の食事療法」 / 栄養管理部門

直接総合案内、またはお電話でお申込みください。
 電話番号 0285-36-0282 (総務課)
 受付時間 月~金 / 8:30~17:00 (R6.2.28 (水) 締切)



日時 令和6年3月3日(日)
 9時30分~12時
 (9時より受付開始)

会場 新小山市民病院 2階 さくらホール
 参加費 無料
 定員 50名(先着順)

※ 軽い運動を予定しています。
 動きやすい服装でご参加ください。



~ Recommended Picture

Books ~

★当院の司書さんおすすめの絵本を紹介します!!★

しろいうさぎとくろいうさぎ

1965/6/1

ガース・ウィリアムズ(著, イラスト),
 まつおか きょうこ(翻訳) 福音館書店

この絵本との最初の思い出は、
 保育園の絵本箱にあったものです。
 仲良しのカナちゃんと並んで
 ストープの前で読んだのを
 覚えています。

その次は、小学校の図書室、その次は中学校の図書室
 に原書がおいてありました。大人になっても、司書と
 して読み聞かせや朗読の時についついえらんでしまう
 大好きな絵本の1冊です。ウサギ年の最後の記事に
 こちらの絵本の紹介を書くのも縁なのかと思ってい
 ます。

じつはこの絵本、あま〜い本なのです。中学の頃には、
 大人になったら純粋にみられないのかなと思って
 いましたが、先日読んだときにも、未だにあの頃に
 戻れる本です。絵本で繰り広げられる2匹のうさぎの
 表情は宝物です。

この本、小山市立中央図書館にも
 所蔵されています。



【 チューリップ° 】

今年も春の花の代表・チューリップの球根を、ついつい買い
 求めてしまいました。今年はミニチューリップと花の咲く時期が
 長いものの2種類を買い求めました。

チューリップは中央アジア原産の花で、16世紀の中頃
 オランダにわたり普及した植物です。ヨーロッパで普及した際
 は、その美しさから投資目的で買い求められた時代があり、
 ある種のチューリップは職人の10年分の給与をもってしても
 購入できない時もありました。しかしその後価格は暴落し、
 「チューリップ・バブル」という記録に残された最初の投機バブル
 を意味する言葉が誕生しました。

現在では花房の一重咲き、ユリ咲きはよく聞きますが、
 そのほかにも フリンジ咲き、レンブラント(モザイク絞り入り)
 咲き、パーロット咲き(花弁周辺に深裂やねじれ入り)、
 八重遅咲き等があります。花の色も赤・黄・白だけでなく黒い
 ものもあります。

今年もあしなひガーデンの中央・ジュンベリーの木の下に
 チューリップの球根を植えて、春の訪れを待ちたいと思
 います。因みにチューリップの球根は寒さに
 当てないと花芽はできないそうです。



Only one Hospital
職員紹介リレー

前号のおさらい 放射線部門 渡邊技師長さんからの紹介
～ 川島さん(看護師長)ってこんな人 ～

以前の職場からの旧友で、大きな車も何なりと乗りこなす運動神経？の持ち主です。仕事では良し悪しをハッキリと伝えられるリーダー的な一面を持っていますが、プライベートでは家族思いで優しく暖かみのある方です。是非、頼ってみてください。きっとよい方向に導いてくれる、、はずです。



川島 優子

所属：看護部
3B 病棟
趣味：ドライブ
家族・愛犬との
お出かけ
一言：家族・愛犬との時間
がもっと欲しいと感じる
毎日です。

大貫さん(看護補助事務)ってこんな人

どんな時でも助けてくれる『大貫さん』。3B 病棟のお母さんの存在です！私にとって、とても大切なパートナーです♡ これからも、よろしく願いいたします。



大貫 文恵

所属：看護部 3B 病棟
看護補助事務
趣味：日帰りでちょっと行ける
温泉巡り
一言：写真は今年還暦になり
娘と息子に招待された
温泉での一枚です。

関根さん(診療情報管理士)ってこんな人

関根さんとは、以前 3B の医事業務として病棟だった時に一緒に仕事をさせていただいたのですが、いつも速やかに請求書を処理してくれました。また、病棟窓口でも笑顔で率先して行なってくれました。現在は診療情報管理室ですが、何かとスキャン書類での確認でお世話になっています。親子程の年の差ではありますが、頼りになる心強い同僚です。



関根 亜純

所属：医事課
診療情報管理係
趣味：旅行
一言：質の高いデータ作成を目指し
日々精進してまいります。

鮎川さん(ドクタークラーク)ってこんな人

呼吸器内科の頼れるドクタークラーク 鮎川さん。いつも困ったときに助けてもらっています。旧病院の頃からの仲間で、笑顔の可愛い後輩です。癒やしは2匹の愛犬と戯れることだそうです。これからも頼りにしています！！

次回は、診療部
鮎川さん です！

おたのしみに！



☆ ようこそ！新小山市民病院へ！！ ☆
 — たくさんの仲間が増えました —



今年度も、志を新たにたくさんの職員が仲間入りしました。現在は、各配属部署で頑張ってくれています。どうぞよろしくお願いいたします。【①名前 ②所属 ③出身地 ④趣味 ⑤ひとこと】



- ① 麻田 美月
- ② 診療部
医療クラーク室
- ③ 栃木県栃木市
- ④ 音楽鑑賞
ウインドウショッピング

⑤ ご迷惑をたくさんおかけするかと思いますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。



- ① 細谷 みこと
- ② 2 A病棟
看護師
- ③ 栃木県小山市
- ④ ディズニーに行くこと

⑤ 一日も早く皆様のお役にたてるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



- ① 久保谷 胡桃
- ② 3 A病棟
看護師
- ③ 栃木県
- ④ アニメ・マンガ

⑤ いつも笑顔を忘れず温かい看護を提供できるよう、一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。



- ① 荒川 真唯
- ② 3 B病棟
看護師
- ③ 栃木県
- ④ 音楽を聴くこと

⑤ 一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。



- ① 鬼沢 花恋
- ② 3 C病棟
看護師
- ③ 茨城県筑西市
- ④ 音楽鑑賞

⑤ 患者さんに寄り添った看護を行えるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



- ① 柿沼 百恵
- ② 3 C病棟
看護師
- ③ 栃木県
- ④ 音楽
ライブ鑑賞

⑤ 至らない点が多々あると思いますが、精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。



- ① 大和田 萌華
- ② 4 C病棟
看護師
- ③ 栃木県
- ④ 音楽鑑賞

⑤ 一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。



- ① 日高 咲希
- ② HCU・救急室
看護師
- ③ 栃木県小山市
- ④ ライブ・フェスに行くこと

⑤ 技術・知識ともに未熟ではありますが、患者様とその家族から信頼していただけるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



- ① 小森谷 百香
- ② 中央施設部門
看護師
- ③ 栃木県栃木市
- ④ 音楽を聴く、
アニメ・ゲーム

⑤ できることを少しずつ増やして、精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。

2023年 第10回

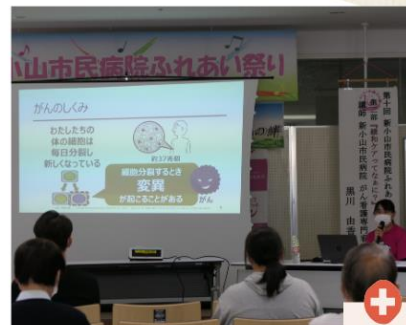
新小山市民病院ふれあい祭り 開催しました



地域の方の素敵なパフォーマンスで盛り上がりました！



体験ブースはお子さんから大人の方まで大人気でした！



医師、看護師によるミニ講演会を開催しました。沢山の方にご来場いただきました！



ご来場ありがとうございました



ふうにや&むむにやも遊びに来てくれました♡



スタンプラリーでオリジナルグッズを配布しました♪



地域の皆さんとふれあいを感じられる楽しい1日となりました☆彡

～年末年始の診療について～

12/29(金)～1/3(水)は、

外来診療(救急を除く)をお休みさせていただきます。



救急外来に来院される際には、**必ず**事前に下記電話番号までお問い合わせいただき、受診可能かどうかをご確認くださいませようようお願い申し上げます。(直接来院されても、救急受入状況や患者さんの症状等により、夜間休日急患診療所や他医療機関等をご案内させていただく場合がございます。)

救急外来・休日夜間受付

☎ 0285-36-0290



まずは、夜間休日急患診療所(Tel:0285-39-8880)、もしくは、在宅当番医(一次救急医療機関)(小山市広報参照)にお問い合わせください。

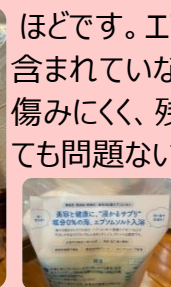
※当院へ受診の際には、診察券(お持ちの方)・保険証・医療受給証など(お持ちの方)・紹介状(他の医院、病院からの方)をお持ちになって、ご来院ください。

私のイチオシ！

事務部 神田 純子

最近のイチオシは、'エプソムソルト'です。

エプソムソルト(Epsom salt)は海水にも含まれているミネラル化合物の一種で、マグネシウムをたっぷりと含んでいます。また『ソルト』という言葉が入っていますが、エプソムソルト自体には塩は入っていません。10～20分間の入浴で、お湯だけの入浴よりも体が温まりやすくなり、入浴後は汗をかきやすくなるためデトックス効果も◎！熱が冷めにくい保温効果も期待できるので、寒さがきびしい冬に、ゆっくりとお風呂で温まりたいときにはおすすです。サラサラとしていて匂いもなく、お風呂上がりの肌がツルンとしています。体がポカポカと温まりやすいので、長風呂が苦手な私も、10分間の入浴でお風呂上りは汗が止まらない



ほどです。エプソムソルトには塩分が含まれていないので、お風呂の釜が傷みにくく、残り湯で洗濯機をまわしても問題ないそうです。

また、と～っても寒い日には、バスクリンの「きき湯ファインヒート スマートモデル」がオススメです。

色々な入浴剤を使ってみました、とにかくこれが1番温まります！



ひととのや珈琲

☕☕☕「ご来店ありがとうございました」☕☕☕

10月22日(日)に開催された「ふれあい祭り」で、『ひととのや珈琲』の出店を無事終わりました。健康フェスティバルと消防フェアの同時開催もあり、予想以上の大盛況でした。

おかげさまで、110杯のコーヒーを提供しました。

未だかつてない数字でしたが、心地良い疲れでした。

いやいや、今回はさすがにとっても疲れました(>_<)。今回の反省点も含めてまた来年も頑張ります。よろしくお祈りします！！



地方独立行政法人 新小山市市民病院

〒323-0827

栃木県小山市神鳥谷 2251 番地 1

☎ 0285-36-0200 (代表)

URL <http://hospital-hinoyama.jp/>
看護師採用サイト

<http://hospital-shinoyama.jp/nurse/>
Facebook

<https://www.facebook.com/shin.oyama.city.hospital>

LINE 公式アカウント

右記 QR コードを読み取ってください。→

