

いんふおめーしょん こうせい

地域の皆さまの健康と幸せのために
職員一同、あらゆる場面で活動しています

防災ヘリでの患者搬送



防災訓練



輸血機能評価



エアストレッチャーデモ訓練



愛知県酪農農業協同組合から牛乳をいただきました



学術交流会



Index

- P2 特集 市民公開講座 健康的な食生活のために大切なこと
- P4 告知 「女性医療センター」の開設準備を進めています／移転のお知らせ
- P5 予防医療センターだより 当院で人間ドックが受けられることをご存じですか？
- P6 健康レシピ 春野菜のコールスロー
- P7 連携医紹介 ■なかがわ記念クリニック ■のもと内科・小児科
- P8 News&Topics

健康的な食生活のために大切なこと

食事とは身体に必要な栄養を取ることであり、幸福感を得ることもあります。つまり食べることは、身体と心の両面を満たす「生きること」そのもの。年を重ねてもおいしく食べられるポイントをお伝えします。

摂食・嚥下障害看護
認定看護師
西井 真理子

1 しっかり食べて栄養を取る

低栄養とは
健康的な身体を維持するために必要な栄養素が足りていない状態のことを低栄養といえます。高齢者の約3割が低栄養の状態だといわれています。低栄養になる

と、身体を動かす力が出ず引きこもりがちになり、筋肉が落ちて転びやすくなります。

さらに引きこもりが続くと、脳に刺激が伝わらないため認知機能が低下し、認知症が進行する恐れがあるといわれています。

2 バランスの取れた食事

「日常的にバランスよく食事を取る」と意識することが大切です。特に認知症を予防する食事として「地中海料理」がおすすめです。地中海料理は野菜や果物が豊富で、オリーブオイル・ナッツなどの穀物、魚を多く使い、適量の赤ワインを飲むことなどが特徴です。地中海料理を食べる地域の人は、心臓疾患、がん、認知症などの発症が少なかったというデータがあります。



3 おいしく食べる秘訣

1. 生活リズムを整え、日中に活動をする
日中に散歩をするなど、少し身体を動かすことでお腹が空いて食欲が出ます。

2. 五感を意識する
五感とは視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚のこと。つまり彩り、調理中の音・食べているときの音、食事の温度、おいしい味、おいしい匂い、これらを意識した食事は食欲を増進させます。



3. 「共食」をする

一人で食事をする「個食」は簡単な食事になって栄養が偏ってしまいます。対して、家族や友人などと食卓を囲んで共に食べる「共食」には次の4つの効果があります。

- ① コミュニケーションが取れる
- ② 楽しく食べられる
- ③ 規則正しい時間に食べられる
- ④ バランスのよい食事ができる



低栄養チェック

あなたは大丈夫？

- ☑ BMI※が20以下
- ☑ 食事を取らないことがある
- ☑ 好きなものばかり食べている
- ☑ アルブミンの数値が4.0g/dl未満
- ☑ 半年以内に3kg以上の体重減少がある
- ☑ 肉はほとんど食べない
- ☑ 顔色が悪くなったと言われる

「この中で」でもチェックがある方は低栄養の可能性ががあります。

※BMIは体格指数のこと
で「体重kg÷身長m×身長m」で算出。22が標準、25以上が肥満、18.5未満が痩せ。

4 お口の健康

歯磨き
歯ブラシはできるだけ小さなもので、歯と歯茎の間もよくブラッシングしましょう。歯間ブラシを使うことも効果的です。歯科の定期健診も利用しましょう。

- 入れ歯の手入れ**
- ① 入れ歯を外し、水で流しながら入れ歯ブラシでやさしく食べかすを落とす
 - ② 金具の部分は汚れがたまりやすいので、よく見て落とす
- ※歯磨き粉は使わない。研磨剤が入っているため入れ歯が削れてしまい、そこに汚れがたまってしまいう



パネを破損しないように注意

5 誤嚥性肺炎に注意

誤嚥性肺炎とは
飲み込む機能が低下すると、食べ物や唾液が間違えて気管に入ってしまう「誤嚥(ごえん)」を起すことがあります。誤嚥によって菌が気管へ入り、肺で炎症を起こすことを「誤嚥性肺炎」といい、70歳以上の肺炎の7、8割を占めています。

- 誤嚥性肺炎の予防**
- ① 口内を清潔にし、菌を減らす
 - ② 低栄養にならない
 - ③ 軟らかく、まとまりやすい食べ物やとろみをつけた食事にする
 - ④ 食べる前に準備運動やストレッチをする

ある日の病院食



6 嚥下体操

首まわりの緊張を取り、嚥下をスムーズにする体操です。毎食前に1セット(1〜2分間)行いましょう。

- ① 鼻から吸ってゆっくり口から吐いて深呼吸(数回)
お腹が膨らむように
- ② 首を回す
お腹に手を当ててお腹がへこむように
- ③ 首を左右に倒す
- ④ 肩を上下させる
- ⑤ 両手を上げ、軽く背伸びをする
- ⑥ ほつたを膨らませたり、へこませたりする(2〜3回)
- ⑦ 舌を左右に動かしたり、出したり引っ込めたりする(2〜3回)
舌先で左右の口角に触れる
舌を出したり、引っ込めたり
- ⑧ 強く息を吸って止め、3つ数えたら吐く
息がのどに当たるように
- ⑨ パパパ ラララ カカカとゆっくり言う
- ⑩ 鼻から吸ってゆっくり口から吐いて深呼吸(数回)
お腹が膨らむように
お腹に手を当ててお腹がへこむように

参考：藤島一郎(浜松市リハビリテーション病院 病院院長先生)による「藤島式嚥下体操」

講座の様子はYouTubeで公開中!

当記事の詳しい内容はこちらの動画から



市民公開講座のホームページはこちら



次回開催予定

日時	2023年5月18日(木) 13:00~14:00
場所	安城更生病院 2階 第1講堂
テーマ	フレイル(虚弱)予防のための運動・食事・生活
講師	リハビリテーション室 理学療法士 本多 成史

※開催状況は当院ホームページにてご確認ください。

予約不要
参加費無料



4. よく噛む
よく噛むことは、消化吸収を助けるだけでなく、脳の神経細胞の働きが活発になり、認知症の予防にもつながります。

予防医療センターだより

当院で人間ドックが 受けられることをご存じですか？



南棟1階の「予防医療センター」では、病気の早期発見・早期治療による地域の方々の健康寿命の延伸を目指して、人間ドックや各種検診を行っています。

当院人間ドック3つの魅力

1. 充実のアフターサポート

当院の併設施設のため、健診で異常があった場合は、当院で診察や精密検査を優先的に受けることができます。

ここがポイント！

専門科の予約を優先的に取ることができます。
初診料や選定療養費(7,700円)はかかりません。

当日の検査終了後に、医師による血液・尿の検査結果などの説明や、対象者には保健師・管理栄養士による特定保健指導や健康相談を行います。

2. ホテルライクなリラックス空間

より快適に過ごしていただけるよう、落ち着いた内装や照明で、ホテルライクな空間を演出しています。

ここがポイント！ 女性限定エリア

女性特有の検査を安心して受けていただけるよう、女性専用待合を用意しました。通常の待合とスペースを区切っており、プライバシーに配慮した設計になっています。マンモグラフィ、乳腺エコー検査は女性技師が担当します。

3. 豊富な検査項目

人間ドック(基本コース)に追加可能なオプションメニューや、各臓器に特化した専門ドックなど、豊富なメニューを取りそろえています。気になる検査をお好みでカスタマイズできます。

例 脳・肺・心臓・肝臓・血管・卵巣・乳房・前立腺・肥満など

ここがポイント！ 注目の新メニュー

県内初となるMRIを用いた無痛乳がんドックや、発見が難しい膵臓疾患の専門ドックなど、新しいメニューもご用意しました。



無痛乳がんドック



保健事業部長
竹内 真実子

地域の皆さまから喜んでいただけるような質の高い、安心安全で、心のこもった健診を提供することができるよう、職員一同、努力してまいります。
"For better your health, for better your life"
皆さまの明日の健康、これからの幸せのために、ぜひ一度、予防医療センターにいらしてください。心よりお待ちしております。

予約はWebからも可能！



南棟1階 予防医療センター
0566-75-3020

※詳細は上記電話番号までお問い合わせください

(直通)



告知

「女性医療センター」の開設準備を進めています

女性特有の疾患、悩みに対応する「女性医療センター」の開設に向け整備を進めています。2023年度から女性病棟と女性外来が本格的に動き出します。

女性はライフステージの変化に伴い、心と身体にさまざまな症状を引き起こします。一人ひとりに寄り添った治療を提供できるよう検討を進めています。

外来
女性特有の
心身の不調に寄り添う

私たちが女性病棟スタッフです。当院の原点である「やさしい心」で対応します。

女性患者さんが温かい雰囲気の中で療養していただけるようミモザ柄の壁紙を選びました。

8階西病棟を、女性が安心して穏やかな気持ちで入院生活を過ごせる「女性病棟」としてリニューアルを進めています。女性病棟スタッフが中心となり、心を込めて壁紙から選びました。4月より本格稼働を開始します。

病棟
女性がやすらぎと
心地よさを感じられる空間



鋭意
リニューアル中!

移転のお知らせ

栄養指導室
1階 栄養指導室

4月3日(月)から
2階 入退院支援センター内

2階



眼科外来
2階 Cブロック
5月8日(月)から
2階 Eブロック

連携医紹介

安城更生病院は、地域医療支援病院として地域の医院やクリニックと連携し、皆さまの健康を守っています。日常の健康管理やちょっとした体調の変化など、連携医に気軽にご相談ください。

西尾市

なかざわ記念クリニック

地域で求められる医療・福祉サービスを実践します

当院は1977年に開業いたしました。リハビリテーションに力を入れ、整形外科に強みを持っております。地域で求められる医療福祉サービスを実践しさらなる向上を目指します。法人理念に掲げ、目の前にいる患者さんのニーズに耳を傾け、それに応えることを重視し、必要とされるサービスを充実させてきました。2022年には、江原町の「あいちリハビリテーション病院」の隣へ「しお老人保健施設彩り」を新築移転いたしました。

医療技術が目覚ましい勢いで進歩し、疾患ごとに医療機能が細分化されています。疾患のCure（治癒・キユア）だけに目を奪われず、にCare（ケア）を重視し、患者さんご利用者さん、それを取り巻くご家族の生活をも支援することのできる法人でありたいと考えています。

西尾市寄住町洲田20-1(名鉄西尾駅より徒歩約5分)
TEL 0563-54-3115

■診療科目：整形外科、リハビリテーション科、内科、脳神経内科、脳神経外科
■休診日：土曜午後・日曜・祝日・年末年始

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
整形外科	9:00-12:30	○	○	○	○	○	○	／
	15:00-18:30	○	○	○	○	○	○	／
内科	9:00-12:30	／	○	○	／	○	／	／
	15:00-18:30	／	○	／	／	／	／	／
脳神経内科	9:00-12:30	／	／	○	／	○	／	／
脳神経外科	9:00-12:30	／	／	／	／	／	○	／



ホームページ



院長 中澤 仁(前列左から2番目)

安城市

のもと内科・小児科

地域に根差した相談しやすい
アットホームな医院を目指して

名古屋大学を卒業してから西尾市民病院、安城更生病院にて内科一般・小児科の診療をした経験を経て、2004年に三河安城篠目地区に、幅広い世代の人々に利用していただけるアットホームな医院を目指して開業しました。

広い駐車場に加え、現在は予約システムも導入し、さらに安城更生病院などの基幹病院と密接に紹介連携を取らせてもらっています。丁寧で親身に、かつ迅速に患者さまに寄り添える医院を常に心掛け、身体の不安などの相談がしやすい環境を提供できるようにスタッフと共に進んでいます。

昨今のコロナ禍での診療のあり方に非常に苦慮しているところですが、今後も安心して来院いただける医院として努めていきたいと思っております。

安城市篠目町童子73-4(JR三河安城駅より徒歩約10分)
TEL 0566-79-3888

■診療科目：内科・小児科
■休診日：水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	○	○	○	○	○	★	／
16:00-19:00	○	○	／	○	○	／	／

★土曜午前は9:00~13:00



院長 野本 茂



食材まめ知識 Spring

春キャベツ

丸くてふっくらとして、葉がやわらかいのが特徴です。水分が多く甘味があるため、サラダや浅漬けに適しています。春キャベツは冬キャベツと比較してビタミンCやカロテンの量が多くなっています。

新たまねぎ

収穫してすぐに出荷されるため、水分が多く辛味が少ないのが特徴です。春キャベツ同様、サラダなどの生食が適しています。カリウムやケルセチンのほか、善玉菌の働きを活性化させる難消化性オリゴ糖が含まれています。

栄養量(1人分)

エネルギー	185kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	9.2g
炭水化物	23.1g
塩分	0.3g

材料(2人分)

春キャベツ	150g(1/8個)
新たまねぎ	80g(1/2個)
コーン	30g
塩	少々
無糖ヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- 春キャベツを千切りにして塩を振って5分ほどおき水気をしぼる。
- 新たまねぎを千切りにする。
- ボウルに[A]の調味料を入れて混ぜ、①②とコーンも加えて和える。

ポイント 辛味が気になる場合は空気にさらすことで抜くことができます。水にさらすと損なわれる水溶性の栄養も、空気であれば保たれます。

ポイント 善玉菌である乳酸菌を含むヨーグルトと、善玉菌のエサになるオリゴ糖を含む、たまねぎを組み合わせることで、腸内環境の改善が期待でき、免疫機能の強化につながります。



学術交流会

～「できたら」を「できる」に変える団結力～

職員の情報共有やチーム医療の強化、多職種交流を目的に、1月31日(火)～2月2日(木)の3日間、ポスターやブース展示で研究や取り組み、部署・委員会の活動などを紹介しました。



防災訓練

安全な避難と医療継続を検討



震度7の地震発生時を想定し、各救護班が人員配置や患者動線などを確認・検討しました。訓練には全職種が参加し、互いの立場から意見を出し合いました。当院は「地域中核災害拠点病院」の指定を受けており、災害時にも医療を提供し続けられるようさまざまな訓練を行っています。



輸血機能評価 認定更新!

輸血機能評価は、日本輸血・細胞治療学会が各施設で「安全で有効な輸血療法が実施されること」を目指して設けた認定制度で、現在愛知県内では10施設が認定されています。当院は2018年4月の初回認定より5年の満期を迎えるため、昨年12月に更新審査を受審し、認定を更新しました。



看護師を募集しています

看護師・助産師

2024年度4月採用
(新卒・既卒)エントリー受付中!

透析業務の経験者・
採血室勤務希望者

中途採用(正職員・準職員・パート)募集中!

詳しくはこちらから

看護師採用
特設サイト



その他職種
採用情報



感染症対策

3つのお願い



1 手指消毒、マスクの着用
をお願いします

2 入院患者さんへの感染防止のため、
面会を制限しています

3 出入り口を1カ所に制限し、
検温を実施しています

いんふおめーしょん

こうせい

2023年4月号 No.120

発行日/2023年4月1日

発行責任者/病院長 度会正人

発行/安城更生病院 広報委員会

編集協力/株式会社エンカウト



〒446-8602 愛知県安城市安城町東広畔28番地
TEL 0566-75-2111 <https://anjokosei.jp/>

