

滝野川病院 広報誌

和

(なごみ)

第3号

平成17年10月

社会福祉法人 新栄会
滝野川病院

〒114-0023

東京都北区滝野川2丁目32番12号

TEL 03-3910-6336(代表)

FAX 03-3910-6745

ホームページ <http://www.takinogawa-hp.or.jp/>

e-mail takinona@cello.ocn.ne.jp

高齢者検診終了！！

毎年恒例の高齢者検診、9月30日で終了

毎年、東京都では、各区単位で高齢者の健康維持の為に高齢者区民検診が行われています。

社会福祉法人新栄会 滝野川病院では、毎年、北区の65歳以上の方のために検診を実施して参りました。

今年も8月20日から9月30日まで約50日間、多くの区民の皆様が検診にみえて下さいました。

内科、眼科、耳鼻科、検査科、放射線科と各部署を回る検診は時間もかかり、お待たせした事もあったと思います。でも、検診にみえられた殆どの方々は満足されて帰っていかれました。

皆様、結果はいかがでしたでしょうか？

思ったより、いい結果の方は勿論、数値を見てガッカリなさった方も、これからの生活習慣の見直しで、随分、変わってきます。

これからも、生活面でのご注意をお願いいたします。



今回のトピックス

高齢者検診終了

多くの方がみえられました。

おたっしゃ 21 検診開催

高齢者検診と同時に、高齢者の方々がいつまでも、イキイキした生活を送るための介護予防のための健診が当院 5 階の在宅介護支援センターで行われました。

これからは本当に元気な体を作る、「介護予防」が大切になってきます。其の為の運動や日常生活上のポイントなどもあります。

敬老の日に院内でのイベントメニュー

9月19日の敬老の日にちなんで、イベントメニューが栄養科から提供されました。当日は、「紅白のおまんじゅう」が配られ、入院されている方々にとても喜ばれていました。

写真参照

院内での防災訓練実施

頻発する地震に備えて、当院でも防災訓練を実施いたします。

今回は救助袋の設置から収納まで、職員が実際に体験することになりました。



食欲の秋の胃腸のお話

記者 食欲の秋になってまいりました。本日は内科担当の大澤副院長に食欲とは切り離せない胃腸のお話をお聞きしたいと思います。

先生、秋になると、食欲が増すというのは本当でしょうか？

先生 はい、夏の暑さで食欲が落ちているので、爽やかな気候の秋になると自然と食欲は回復してきます。それと、お米を始め、秋にはいろいろな収穫物があり、食べ物が豊富で美味しいので、しぜんと食欲もでるのかも しれません。

記者 ところで、食欲と切り離せない胃腸ですが、通常は、どれくらいの容量があるものなのでしょう か？

先生 多少、個人差がありますが、成人では約、1.5ℓ といわれています。

記者 よく、胃液は胃酸と呼ばれる強い塩酸が含まれているといわれますが、何の役目をしているのでしょうか？

先生 胃液には胃酸、ペプシン、粘液などが含まれますが、胃酸は食べ物を殺菌する役目です。また、ペプシンはたんぱく質を小腸で消化されやすい、ペプチドに分解し、粘液は食べ物による刺激や胃酸、ペプシンから保護する役目をしています。

記者 胃潰瘍というのは、胃液によって、胃腸の壁が傷つけられるということですが、胃を攻撃する物と護る物のバランスがくずれるということなのでしょう か？

先生 そうですね、バランスをくずすものとしてストレス、痛み止めなどの薬剤、タバコ、アルコールの飲みすぎなどがあげられます。

また、ヘリコバクター・ピロリという菌の存在も段々解明が進んできました。

記者 ピロリ菌を見つかったり、退治する方法などはあるのでしょうか？

先生 はい、現在では、発見方法、治療方法などが検討され、一般的に行われるようになりました。

記者 先生、それでは、日頃の胃腸を守るための注意はどうでしょうか。

先生 食べ過ぎ、飲みすぎ、タバコの吸いすぎなどは胃腸を始め、消化器全体を痛める原因になります。日頃の胃腸を守る努力もたいせつです。

また、規則正しい食事や睡眠も心がける必要があります。

それにストレスをためないよう、上手な発散方法も心得ておいたほうがいいでしょう。

記者 ありがとうございます。これからの食欲の秋に向かって胃腸は大切にしたいと思います。



当院患者様のお好み献立

滝野川病院栄養科

滝野川病院の入院患者様、又、通所リハビリテーションに通われる皆様は、どの方も給食はとても楽しみだとおっしゃいます。

滝野川病院では、出来る限り、皆様のご希望に沿った、おいしいお食事を提供させて頂くために、入院患者様への嗜好調査アンケートを行いました。

今回、広報紙上をお借りして、アンケート結果を発表させていただきます。

この結果を基に、今後の献立に反映できるよう努力してまいります。

栄養科一同

アンケート内容

、野菜料理で好きなメニューは何ですか？

炒め物	お浸し	酢の物
煮付け	サラダ	その他

(結果)

1位 酢の物 27% 2位 お浸し 25%

(考察)

他に嫌いなメニューアンケートの行い、両方の結果から、野菜に関しては、料理による好き嫌いよりも、食べやすさによって好みが左右されるようです。形、大きさ、湯で加減などに注意していきます。

、肉料理で好きなメニューは何ですか？

カツレツ	からあげ	肉じゃが
焼肉	ハンバーグ	カレーライス
シュウマイ	肉団子	その他

(結果)

1位 カレーライス 20% 2位 肉じゃが 3位 カツレツ

(考察)

アンケート対象は高齢の方が多かったのですが、以外に「肉料理はすべて好き」と答える方が多いようです。

でも、硬いものは苦手の方が多く、揚げ物はあんかけにするなど、調理の工夫も大切であることが判りました。



魚料理で好きなメニューは何ですか？

フライ、
塩焼き
お刺身

あんかけ
てりやき
その他

煮魚
みそ焼き

(結果)

1位 お刺身 26%

2位 煮魚

(考察)

好きなメニューの中では「お刺身」と答えた人が、全体の 1/4 を占めました。
又、それと共に、「おすし」が食べたいという意見も多く、生ものがお好みの方が多くことが判りました。

このご意見に関しては、今後、衛生面、安全性を考慮した上で、可能な料理での提供を検討していきたいと考えております。

ご意見、ご感想、リクエスト料理

- どじょう(泥鰌)、うなぎ(鰻)が嫌い
- お刺身が食べたい
- 量が多すぎる
- 塩味がしない 味が薄い
- 魚が硬い時がある 肉が硬い 歯が悪く噛みづらい
- お粥をご飯にしてほしい

以上のご意見を参考にして、これからも皆様に喜んでいただける食事作りを目指していきたいと思っております。



秋の夜長の映画音楽特集

名月を眺めながら、懐かしい映画音楽に耳を傾けるのは

いかがでしょうか？

当院の映画ファンが選んだ名曲の数々に耳を傾けていると、
懐かしい名場面が浮かんできます。

皆様はどの映画がお好きだったでしょうか？

ある愛の詩

愛のために死す

あの愛を再び

あの愛をふたたび

シェルブールの雨傘

パリの巡り合い

野生のエルザ

舞踏会の手帳

シークレット・ラブ

ララのテーマ

禁じられた遊び

男と女

ジェルソミーナ

シャドウオブユアスマイル

夜霧のしのびあい

ロミオとジュリエット

青春の光と影

晴れた日に永遠が見える

うわさの男

みじかくも美しく燃え

愛のレッスン

夜のストレンジャー

酒とバラの日々

真夜中のカーボーイ

滝野川病院

医療相談室



相談受付時間

午前 9：00～12：00

午後 1：00～ 4：00

土曜日は、12：00まで

予約制となっておりますので事前に
電話予約をしてください

相談の内容は相談者様のご了解なく
他に漏れることはありません

医療相談室 直通 TEL・FAX

03 (5394) 5558