

健康相談日

- 開催日／1月20日(金)
- 申込み／事前に予約が必要ですので保健センターまで連絡ください。

げんき塾(運動教室)

今月は体育館での室内運動を行います。動きやすい服装でお越し下さい。

冬場は雪はきなどの動きが中心になりますが、この機会に軽く汗をかきながら体をほぐしていきましょう。

- 開催日／1月27日(金)
- 時間／午後1時30分～午後3時30分まで
- 場所／活性化センター
- 内容／ストレッチ・エクササイズ
- 持ち物／上靴
- 申込み／不要

親子交流会「餅つき会」

- 開催日／1月28日(土)
- 場所／保健センター
- 時間／午前10時～午後1時
- 内容／臼と杵を使った昔ながらの餅つきを行います。おじいちゃん、おばあちゃんの参加もお待ちしております。
- 持ち物／エプロン、三角巾
- 会費／ひとり100円
- 申込み／1月20日(金)まで保健センター又は公民館まで申込みください。



こころの相談日

- 開催日／2月3日(金)
- 申込み／事前に予約が必要ですので保健センターまで連絡ください。

けんこうひろば

保健センター通信

TEL 37-2331

今年の健康目標をたてましょう！
新年明けましておめでとうござ
います。
健康づくりは、小さな工夫と努
力の積み重ねです。続けられそ
うなことを何かひとつ決めて、実
践し、元気に過ごしましょう。
今年もみなさんの健康づくりの
お手伝いをさせていただきますと
思いますので、よろしくお願
い
します。

保健センター 一同

メダルをもらってにっこり。これから歯みがき頑張ろうね！



むし歯なしの金メダル！
12月に実施した3歳児健康診査での虫歯
なしさんは「日野千隼ちゃん(関)」「岡田
琉那ちゃん(峠田)」でした。おめでとう！

飲んでも飲まなくても、肝臓を大切に

食事をしているときに活動しているのは、「胃」だけではなく、「肝臓」も黙々と働いています。肝臓の働きとしては、「解毒機能」「代謝機能」「胆汁生成機能」があります。お酒を飲んだときはもちろんですが、飲まないときでも、体内ではこうした役割を果たすために肝臓がフル稼働しているのです。

肝臓の負担になるのはこんなこと

- ①適量以上の飲酒
- ②“ダラダラ食べ”や“ドカ食い”
- ③高タンパク・高脂肪な食べ物を必要以上に食べている
- ④睡眠不足 など

特にお正月は、アルコールや脂っこい食べ物を夜遅くに摂取する機会が増え、どうしても肝臓に負担がかかりがちになります。節度を守って身体をいたわりましょう。

栄養士：太田

健康一口メモ

「お持ちですか?お薬手帳」

つさぎ薬局

平賀賢先生



薬局に処方せんを持参すると「お薬手帳をお持ちですか?」と聞かれることはありませんか?

平成12年からお薬手帳の発行が始まり、今では医療機関を受診する人の8割が手帳を持っています。ただ、実際に使用している人は、手帳を持っていない人の7割程度です。

「お薬手帳」は、医師・歯科医師に薬の情報を正確に伝えるために欠かせません。手帳に処方された薬の名前や飲む量、回数などが記録されることにより、患者さんがどれくらいの期間薬を使用しているかが分かります。また、他の病院や医院で薬をもらう時に同じ薬が重なっていないか、飲み合わせの問題がないかなどの確認を行い、薬に

よる予期せぬ症状から患者さんをお守りしています。もし、飲んで合わなかった薬や、思わぬ症状が現れた場合は、手帳に記録してください。そのように安全に安心してお薬を飲んでいただくことができます。病院ごと、薬局ごとにお薬手帳を使い分けしている患者さんを見かけます。一冊の手帳にまとめていただき、病院・医院では受診の際に、薬局で処方せんと一緒に出していただくのがよろしいと思います。最後に、災害時や緊急時にお薬手帳がお役に立つことも忘れないでください。

こちら診療所

所長 宮崎 武文

肺炎球菌ワクチン(高齢者用)について

70歳以上の方ににつきましては今年度(平成24年3月末まで)のみ日本赤十字社からの助成により無料となっております。予約制のため接種を希望される方はまず当診療所へご相談ください。尚、以前にこのワクチンの接種を受けたことがある方は5年間以上経っていない場合には接種はできませんのでご注意ください。

インフルエンザワクチンについて

引き続き接種をおこなっております。まだお済みでない方は早目に接種するようにしましょう。予約なしでもおこなえますが午前中の外来は混雑が予想されるため、午後になっていただくか予約していただくことよりスムーズです。

整形外科外来のお知らせ

1月は13日(金)と27日(金)となり、毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。

思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

管理栄養士紹介

「管理栄養士」という資格をよく耳にすることがあると思います。管理栄養士とは栄養士法に定められた国家資格で、1985(昭和60)年に制度ができました。

私たち管理栄養士の仕事は、献立作成や調理、栄養指導、病棟での栄養管理などに分けることができます。

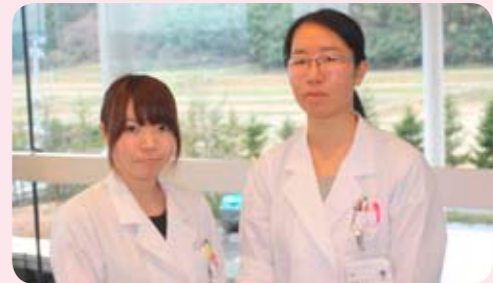
献立作成や調理は委託していますが、日々情報を共有するなど、「安全で衛生的な食事の提供を心掛ける」という理念の下、努力をしています。入院中は医師の処方下、糖尿病食や腎臓病食、心臓病食など患者さまの症状にあわせた食事の提供を行い、毎食150～160食の食事を提供しています。また、花見や七夕、クリスマスなどの際は、食事から季節を感じていただけるような行事食の提供などを行っています。

栄養指導は、疾病の改善と健康な体を保つことを目的とし、食事面のサポートやアドバイスをしています。

病棟では、患者さまの栄養状態を確認し、一人一人に応じた「栄養管理計画」を作成するほか、必要に応じて医師、看護師、栄養士、薬剤師、理学療法士、

臨床検査技師、ソーシャルワーカーなどで構成するNST(栄養サポートチーム)による職種の壁を越えた栄養管理を行うなど、退院までの間、患者さまに寄り添った食事の提供や栄養状態の改善などを行っています。

私たち管理栄養士はこれからも「食」を通じ、皆さまの健康を支えていきたいと思っています。



左から佐藤亜弥子、箱崎史佐子

公立刈田総合病院 看護師募集中!
詳しくは、当院総務課人事係まで
お問い合わせ先: ☎ 25-2145
<http://www.katta-hosp.shiroishi.miyagi.jp>