

# Sagano News

嵯峨野ニュース



嵯峨野病院

在宅療養あんしん病院登録病院

[www.jinpukai.or.jp/sagano](http://www.jinpukai.or.jp/sagano)

Vol.49

2016.SUM.

目次

嵯峨野ニュース発行理念

院内行事のご報告

花見

喫茶

七夕飾りづくり

地域健康教室のご報告

食事による熱中症対策

新入職員のご紹介

在宅療養あんしん病院について

今後のイベントのお知らせ

交通アクセス

# Sagano News 発行理念

## 目的

嵯峨野病院並びにその関連施設における包括的組織活動が広く社会から信頼を得るべく、その要望に対応し、よりよく情報を活かすこと並びに職員間の一層のコミュニケーション向上に資することを目的とする。

## 指針

- | 地域社会の関連施設との連携
- | 施設としての利用者の促進
- | 職員間のコミュニケーション促進と改善

平成26年4月制定

一般財団法人仁風会 嵯峨野病院 機関誌委員会

# 院内行事のご報告

4/7

## 花見

当日はあいにくの雨となり、室内から窓の外の桜を眺めながら、和菓子を楽しんでいただくことになりました。

雨に濡れた桜の花びらが、風が吹くたびにヒラヒラと舞い落ちる様子をゆったりと見ながらくつろいでいただきました。



5/18

## 喫茶



患者様同士の交流の場を作らせていただくということで、喫茶イベントを開催しました。

会場となる1階食堂・談話室では、お集まりいただいたみなさんに、飲み物とプリンやゼリーなどの冷たいお菓子を召し上がっていただきました。

「冷たくておいしいね」「もっと食べたいわ」といった声が聞かれるなど、楽しい喫茶の時間となりました。

6/24

## 七夕飾りづくり

7月に開催する七夕の行事に向けて、患者様の手で七夕飾りを作っていただきました。

たくさんの星や天の川、そして織姫と彦星などの飾りができあがり、一つ一つ手作りされたその飾りを見るだけで、早く飾り付けたくなるほどでした。



# 地域健康教室のご報告

当院では、地域にお住まいのみなさまへ健康に関する情報をお届けするため、地域健康教室を毎月第4土曜日に開催しています。身近な話題を中心に講演していますので、どうぞお気軽にご参加ください。

## 4月

### 「塩分控えめでおいしい食事」

講師：管理栄養士 東野谷 真梨代

日本人の成人の塩分摂取量は、1日平均10.2g。男女ともに1日平均6.0g未満が目標です。

日本食に使われる醤油や味噌には塩分が多く含まれます。塩分の取り過ぎは、高血圧などの生活習慣病の引き金となります。予防のためにも塩分を控え、食生活を見直してみましょう。減塩レシピも紹介しています。

## 5月

### 「第125回地域健康相談会」

嵯峨野病院では、地域の皆様の健康増進と生活習慣病予防に理解を深めていただけるよう、健康教室を開催しております。日ごろ、皆様が感じておられる健康に関するお悩みや疑問にお答えしました。

## 6月

### 「熱中症について」

講師：医師 金岡 俊治

毎年夏になると話題にあがる、熱中症。炎天下の屋外だけでなく、室内でも熱中症になり、ひどくなると生命の危険を伴う可能性があります。

正しい対処が素早くできるように、日ごろの予防方法について、詳しくお話しされました。



# 熱中症予防に適した食事について

嵯峨野病院の給食科より、熱中症になりにくい体質を目指す食事についてのポイントと、おすすめレシピをご紹介します。

Point

## ① カリウムを意識的に摂る

汗をかくと塩分（ナトリウム）が排出されますが、同時にカリウムも排出されます。カリウムは細胞内液に多く含まれており、カリウムが失われると細胞内が脱水症状を引き起こします。細胞内脱水は、熱中症を引き起こした後の重要臓器の細胞機能障害の原因となり、熱中症回復に影響を与えます。筋肉の収縮を助ける（働きをよくする）働きもあり、日常的に取ることで熱中症になった時の回復力を高めることが可能です。

カリウムを多く含む食品…小豆、そら豆、いんげん豆、海苔、ひじき、ほうれん草、さといも、じゃがいも、落花生、松の実、バナナ等

Point

## ② ビタミンB1を意識的に摂る

ビタミンB1が不足すると糖質を分解することができず、疲労物質（ピルビン酸や乳酸など）が溜まり、疲れやすくなります。食欲不振・倦怠感・手足のしびれやむくみなどの症状が現れます。

ビタミンB1を多く含む食品…豚肉、ハム、焼き豚、うなぎ、グリーンピース、海苔、青のり、大豆（乾）

Point

## ③ クエン酸を意識的に摂る

梅干やレモンなどに多く含まれている酸味主成分で、疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に優れた効果を発揮します。またパロチン（若返りのビタミンと呼ばれている）の代謝を活発にするため、老化防止も期待できます。

クエン酸を多く含む食品…梅干し、レモン、グレープフルーツ、オレンジ、酢など

おすすめ!

## 熱中症予防レシピ

### かにとアボカドのサラダ



【材料 2人分】

- ・かに棒 100g
- ・ゆで卵 1ケ
- ・アボカド 1ケ
- ・りんご 適量
- ・レモン汁 少々
- ・オレンジ 適量
- ・セロリ 40g

- (A) {
- マヨネーズ 大さじ2
  - 生クリーム 大さじ1
  - 塩・こしょう 適量

【作り方】

- ①かに棒は1cm幅に切る
- ②アボカドは2cm角に切り、レモン汁をふる
- セロリとゆで卵は1cm角に切る
- ③りんごとオレンジはくし型に切る
- ④(A)を合わせ、①②と和えます
- ⑤盛り付けたら、できあがり！

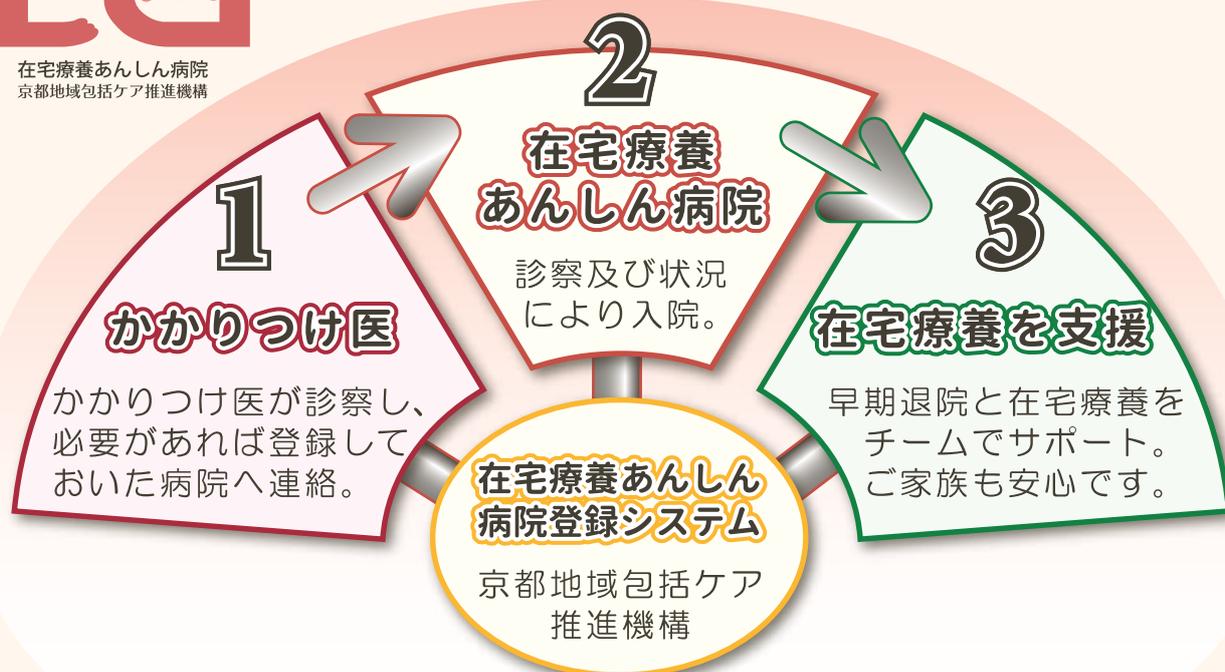
# 在宅療養あんしん病院 登録システム

本システムに登録をすることで、事前にかかりつけ医と登録病院及び在宅療養を担当するチームとの連携を作り上げることができ、体調を崩された時でもよりスムーズな受診が可能です。あらかじめお選びいただいて登録した病院で詳しい診察や入院対応を行うので、患者様やそのご家族の不安解消にも役立っています。

※登録の際は必ずかかりつけ医にご相談ください



在宅療養あんしん病院  
京都地域包括ケア推進機構



嵯峨野病院では、外来診察や入院治療だけでなく、在宅介護関連事業も幅広く行っております。本システムご利用方法などについても、詳しくご説明させていただきますので、ご不明な点やご不安な事などがありましたら、お気軽に受付までご相談ください。

## 対象となる方

京都府在住の65歳以上の方で、次のような在宅療養中の方が対象となります。

- 訪問診療を受けている方
- かかりつけ医に定期的に通院されている方

## 登録無料

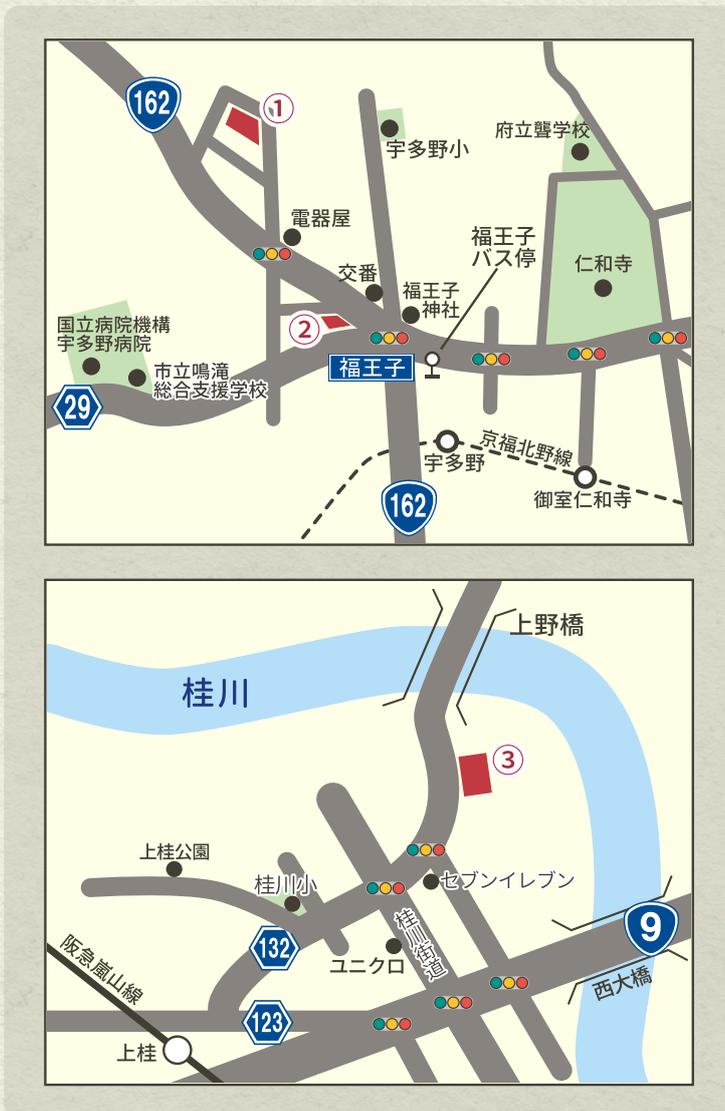
要介護認定を受けている方であれば、嵯峨野病院を「あんしん病院」として登録することができます。(指定番号:シ-4)

## ※ご注意

本システムは、比較的軽度の病状変化によって在宅療養の維持が困難になり、1週間以内に退院できると見込まれる場合に利用できます。急性心筋梗塞、脳卒中、骨折などの緊急性の高い病気やケガ、および長期療養を目的とした入院は本システムの対象とはなりません。

## 今後のイベントのお知らせ

- 8月 8日 (月) 13:30 ~ 夏まつり
- 8月 27日 (土) 13:30 ~ 地域健康教室
- 8月 31日 (水) 11:00 ~ 8月誕生会
- 9月 (日時未定) 敬老祝賀会



## 嵯峨野病院グループ 交通アクセス

- ① **嵯峨野病院**  
〒616-8251  
京都市右京区鳴滝宇多野谷9  
TEL: 075-464-0321  
FAX: 075-461-7383
- ② **嵯峨野病院居宅介護支援事業所**  
TEL: 075-467-8726  
**訪問介護事業所さかの**  
TEL: 075-467-8736  
〒616-8251  
京都市右京区宇多野福王子町2番6  
FAX: 075-467-8007
- ③ **嵯峨野病院  
上野橋デイサービスセンター**  
〒615-8003  
京都市西京区桂上野東町103  
TEL: 075-383-0900  
FAX: 075-383-0905