



みんなでのばそう！健康寿命！

スマイルエイジング

このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」^{しるまもる}「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 健康増進課 ☎ 71-1814

食事

合言葉「さあにぎやか(に) いただく」でフレイル予防！

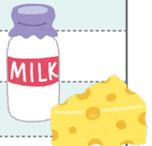
フレイルとは、筋力や認知機能など心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高い状態です。バランスのよい食事を摂る「栄養」、ウォーキング・ストレッチなどの「運動」、趣味・就労・ボランティアなどの「社会参加」の3本柱で防ぐことが大切です。今回は、フレイル予防の1つである「栄養」を紹介します。

☑フレイル予防の1つである「栄養」は日々の食事がポイント！

語呂合わせを参考に、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスの良い食事を摂ることで低栄養を防ぎ、フレイルを予防しましょう。1つで1点、毎日7点以上を目指しましょう！

みなさんは、次の表でいくつ当てはりますか？

合計 _____ 点

さかな	魚は動物性たんぱく質やカルシウムが豊富。	
あぶら	適度な油脂分(ドレッシング、バターなど)を摂る。	
にく	良質なたんぱく質源の代表。	
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが骨を丈夫にする(チーズ、ヨーグルトなどの乳製品)。	
やさい	毎日小鉢5~6つ分の野菜を食べ、ビタミンや食物繊維を摂る。	
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富。	
(に)		
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルも含む。	
たまご	色々な調理法で簡単にたんぱく質が摂れる。毎日1個が目安。	
だいず	たんぱく質のもととなる必須アミノ酸やカルシウムが豊富(豆腐、納豆など)。	
くだもの	ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維も摂れる。1日200gが目安。	

市民病院から耳よりな情報を市民のみなさんにお届けします。

こちら市民病院です



腎・透析センターにテレビを導入しました

腎機能の低下が進むと、腎臓の働きを補うため血液透析がよく行われます。一般的に血液透析は週3回程度、1回あたりの治療時間は4時間程度かかります。その間患者さんはベッドの上でじっとして過ごさなくてはならず、苦痛を伴います。

この苦痛を少しでも和らげるため、昨年12月からそれぞれのベッドに1台ずつテレビを

備え付けました。アーム付きテレビで高さや角度の微調整ができますので、ベッドで横になったまま、好みの位置でテレビ視聴ができます。地上波はもちろん、BS番組の視聴もできます。ニュースや娯楽番組を見たり、中には仕事に関する情報を得ている患者さんがいらついたり、役に立てていると思います。

透析センターへのテレビ導入に合わせ、これまで有料になっていた外来化学療法室のテレビ視聴も無料にしました。利用しやすくなったと喜ばれています。市民病院は患者さんの声を聴き、今後も治療環境の改善に努めてまいります。

岡山陽小野田市民病院 (☎ 83-2355) <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp>