

こども神輿が来訪

毎年恒例のこども神輿の慰問がありました。

令和元年5月18日(土)に、病棟や老健施設に「千吉町会のこども神輿」が慰問に訪れました。

5月25日(土)には、1階エントランスホールに「大鳥町会のこども神輿」が慰問に訪れました。

ワッショイ、ワッショイ。病院内が賑わって笑顔があふれました。子どもたちが、入院患者さまや入所者さまと握手して回ると、感動して涙を流している方もいらっしゃいました。



看護の日のイベント開催

5月12日の「看護の日」にちなんで、5月17日(金)9~16時、台東区生涯学習センターにて、「看護の日」のイベントが開催されました。

健康相談や健康チェック(血圧測定や血管年齢測定等)を行いました。

700人程度の来場者があり、盛況に終了しました。



高校生の1日看護体験

5月28日(火)に1日看護体験が行われました。

ナースステーションで、日々の業務を間近で見聞きたり、車椅子移動の注意点を学んだり、看護について見聞を広めた1日となりました。

未来の職業に「看護」を選んでもくれると良いですね。



あさがお通信



台東区立台東病院・老人保健施設千束 管理者 山田 隆司

「台東病院・老健千束祭」

台東病院では、今年度からの運営方針として、地域ヘルスプロモーション病院としての活動を掲げています。

2018年9月に職員全員で行ったワークショップにおいて、病院から地域に向けて行う活動として「認知症ケア」、「フレイル予防」、「禁煙」、「在宅ケア」、「食育」などの項目について話し合われました。そしてその具体的な行動として、病院から地域に開かれたイベント「病院祭」が提案され、2019年9月8日(日)に「台東病院・老健千束祭」を開催することとなりました。

この春には、職員の中から手を挙げた人たちによって台東病院・老健千束祭実行委員会を立ち上げました。実行委員長は介護職の浅見純一さん。実行委員会を中心に「禁煙推進」「認知症ケア」「在宅ケア教室」「食育」「フレイル予防」「健康チェック」「ボランティア活動紹介」「施設見学ツアー」「ベトナム人技能実習生紹介」の9つの運営チームができました。

それぞれの内容を簡単に説明します。

・禁煙推進

ヘルスプロモーション病院として、単に患者さんに禁煙外来を提供するだけではなく、区民の皆さん全体に対して、禁煙について考えてみませんか?とアピールしていきます。このイベントに合わせて禁煙啓発の講演会なども企画しています。

・認知症ケア

現在も「認知症カフェ」を定期的に行っていますが、それをさらに進め、認知症についての正しい理解を促し、認知症の方が地域の中で安心して暮らしていけるようなまちづくりに貢献できればと思っています。

・在宅ケア教室

在宅ケア教室はこれまでも行ってきましたが、在宅療養される方が知りたいと思う個別的な情報、例えばオムツの換え方や選び方を取り上げたいといった意見が出されました。

・食育

以前に職員の食事の分析調査をしたところ、かなり偏りがあることがわかりました。それを意識したことで、患者さん、利用者さん、区民の方に対しても食育を啓発する必要があるようになりました。当施設内には、「ヘルシーローソンプロジェクト」と称して、健康によい品ぞろえ、カロリーや成分表示を見やすくする陳列などの取り組みを始めています。

・フレイル予防

社会全体で虚弱な高齢者が増えている状況で、少しでもフレイルを予防していけるような食事、運動などの情報を提供します。

・健康チェック/ボランティア活動紹介/施設見学ツアー/ベトナム人技能実習生紹介

血圧や骨年齢などの健康チェック。現在当院に協力して下さっている大勢のボランティアの方にも参加していただきて交流を深めます。病院にかかったことのない人たちに見学してもらって施設案内を企画しています。また、6月からベトナムからの技能実習生5人を受け入れているので、技能実習の現状やベトナムの故郷紹介をしてもらって、実習生と区民の方たちとの交流を深める機会としたいと考えています。

台東病院・老健千束祭のねらいは、職員が職種を超えて横断的に地域に向かって発信をして、地域の人たちに施設を見てほしい、施設と交流してほしいというものです。そしてもうひとつの大きなテーマは、職員に「自分たちは専門職として地域の中で働いているのだ」という自覚を身をもって得てほしいということです。

台東区の皆さん、台東病院・老健千束祭にぜひ足をお運びください!お待ちしております。

イベント開催のご案内

台東病院・老健千束祭 9/8日 11:00~16:00

施設内でお祭りイベントを開催します。是非いらしてください。

認知症カフェ 8/17日 9/21日 14:00~16:00

台東病院1階エントランスホールで開催します。ご参加をお待ちしています。

暑い夏を乗り切る食事のポイント

日本の夏は湿度が高く蒸し暑いですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？暑さによる疲れで消化機能が低下して食欲が落ち、そうめん、とろろ等々のど越しが良くさっぱりした食事で簡単に食事を済ませていませんか？暑い夏を乗り切る食事のポイントについてご紹介します。

1. 規則正しい生活を！1日3食きちんと食事をとりましょう！

食事を抜いたり、簡単に済ませがちですが、栄養が偏ってしまい、1日に必要な栄養が不足してしまいます。特に高齢者では低栄養の原因につながってしまうため、朝昼夕で毎食、主食、主菜、野菜料理をとるように心掛けましょう！

2. ビタミンB1を多く含んだ食品をとりましょう！

ビタミンB1は糖質や脂肪を分解してエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなったり身体がだるくなる原因となるため、とるように心掛けましょう！

食品例：豚肉、うなぎ、レバー、豆腐、枝豆、玄米等

3. 旬の夏野菜をとりましょう！

夏野菜は身体の熱を冷ましたり、胃腸の働きを整えて消化を良くする働きがあります。

食品例：トマト、なす、かぼちゃ、とうもろこし等

夏バテで食欲がなくなったら…

4. 味つけを工夫して食欲アップ！

☆薬味、香味野菜を活用する…

みょうが、しょうが、しそ、わさび

料理例：冷奴の薬味や和え物や料理

のアクセントに活用してはいかがでしょうか。

☆酸味を効かせて、さっぱりした味付けにする…

梅干し、レモン汁、お酢等

☆辛味を効かせた味で食欲アップ…

カレー、唐辛子、キムチ等

水分もこまめにとり、脱水を予防しましょう！

また、暑い夏を乗り切るために注意する点として、食べ物の取り扱いです。高温多湿な夏の時期は細菌が増えやすく、食べ物が傷みやすいため食中毒が多く発生する時期です。

特に夏の暑さで抵抗力が低下した高齢者では食中毒になりやすいため、食事の取り扱いに注意が必要です。

食中毒の予防の3原則は、『つけない』『増やさない』『殺菌する』です。

添田 文子

台東区立台東病院
管理栄養士



暑い夏を元気に過ごす！



- 1. つけない:** 食べ物に細菌をつけないために、調理をする前に必ず手をよく洗いましょう。まな板や調理器具もきちんと清潔に使用しましょう。
- 2. 増やさない:** 生肉、鮮魚、野菜は新鮮な物を購入して、すぐ冷蔵庫にしまいましょう。また、1回で食べ切る量を作りましょう。
- 3. 殺菌する:** 肉は加熱を十分に行いましょう。生野菜も食中毒の原因となる細菌が付着している場合がある為、よく洗ってから食べるように心掛けましょう。水分補給に気を付け、食事のバランスを考えて、楽しい夏を過ごしてください。

熱中症対策を忘れずに！

夏になるとよくニュースで熱中症の話題が取り上げられますね。7、8月は熱中症患者さんが最も多い季節であり、今の時期は注意する必要があります。

熱中症とは暑い環境で生じるさまざまな症状の総称です。炎天下の中でスポーツをすると引き起こされるイメージがありますが(労作性熱中症)、屋内でも熱中症になる場合があります(非労作性熱中症)。ご高齢の方が自宅でエアコンをつけずに過ごし熱中症になったという話は、非労作性熱中症の典型例です。

熱中症の症状にはめまいや立ちくらみ、筋肉痛・こむら返り、大量の発汗などがあります(軽症)。頭痛や嘔吐、全身の倦怠感がある場合は中等症となり、意識障害やけいれん、高体温などの

症状がみられるときは重症と判断されます。軽症の場合は涼しい場所で安静にして、水分・塩分を補給します。自分で摂取できない状態の方は医療機関を受診する必要があります。重症で意識障害がある場合には、速やかに救急車を呼びましょう。救急処置として涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめうちわや扇風機で風をあてて体を冷やします。保冷剤や氷嚢などがあれば、太い血管の通る首筋や脇の下、足の付け根にあててください。熱中症対策ですが、ご高齢の方は若年者と比べて体内の水分割合が少なく、またのどの渇きも感じにくいため特に注意が必要です。こまめに水分補給をすることが大切ですが、塩分も一緒に

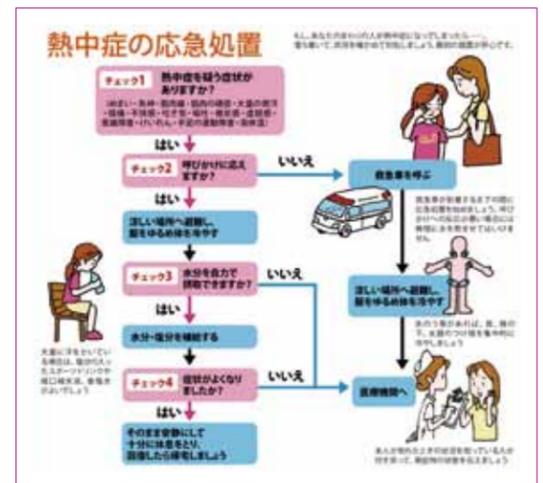
摂るのがポイントです。コップ1杯(200mL)の水に、ひとつまみ(0.2g)の塩を入れた塩水や経口補水液が推奨されています。

また普段の生活で暑さを避ける工夫をしましょう。暑い日の日中の外出は控え、外出をする時は帽子や日傘を利用して直射日光を避けてください。室内ではエアコンや扇風機を我慢せずに使い、涼しい環境を作ることが大切です。熱中症に負けない体力づくりも大切ですので、バランスの良い食事や適度な運動を心がけ、寝不足や飲み過ぎには注意してください。

最後になりましたが、熱中症対策をしっかりして楽しい夏を過ごしましょう！

呉 明愛

台東区立台東病院
総合診療科



図：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」より

ローソン台東病院店でも購入できます！

地域医療振興協会 ヘルスプロモーション研究センター

ローソン台東病院店では、高齢の方向けの飲料・食品を各種取り揃えています。熱中症対策に、食中毒の予防にぜひご活用ください！

■熱中症対策、高齢の方の水分補給に

<飲み込むことに心配がない方向け>

- ① 経口補水液OS1 (ペットボトル)
- ② ポカリスエット



<むせやすい方・飲み込むことに不安がある方向け>

- ③ アイソトニックゼリー (ゼリータイプ)
- ④ 経口補水液OS1 (ゼリータイプ)
- ⑤ リハたいむゼリー (ゼリータイプ)



⑤ 高齢期に必要なたんぱく質やビタミンDと一緒に補給できます！

■食中毒の予防に

抵抗力が低下した高齢の方は、食中毒にもなりやすく重症化することもあります。

特に「刻み食」や「ミキサー食」などは、食中毒の原因となる細菌がつきやすいため、注意が必要です。作り置きはなるべく避け、市販の介護食を上手に活用し、食中毒を予防しましょう。

<かむ力に応じたメニューが選べる>

- ⑥ やさしい献立シリーズ

<夏バテ・食欲がない時の栄養補給にはこちらも！>

- ⑦ メイバランス (ドリンクタイプ) 少量で栄養補給できます(飲み込むことに心配がない方向け)
- ⑧ エブリッチ (高カロリーゼリー) 甘くないので、お食事のおかずになります。(かむこと、飲み込むことに不安がある方向け)



※このほかにも、いろいろな商品を取り揃えています！ぜひお立ち寄りください。