



須川診療所ニュース 第39号

発行日：R4年6月1日
発行人：須川診療所 ☎024-531-6311
編集人：利用者サービス向上・
広報グループ

～診療所からのお知らせ・旬な健康のニュースをお届けします！！～

須川診療所 病棟の取り組み

須川診療所の病棟では、近年、様々な原因で「食事を摂ることが難しくなって」入院される患者さんが増えています。
そこで今回は・・・これまで実際おこなってきた「食事を摂ることが難しくなって入院された患者さん」への対応ケースをご紹介します。

ケース1

肺炎で体力が低下し、噛む力や飲み込む力も低下してしまった患者さん。
➡肺炎治療+食事の工夫(食べ物にとろみをつける、食べる姿勢の工夫)で少しずつ食事量が増え、体力もついて、難しいと思われた自宅への退院も可能に！



ケース2

気分の落ち込みや認知力の低下があり、「食べたくない」と拒否があった患者さん。
➡食事だけでなく、好きなおやつを食べてもらったり、気分転換に散歩をしたりしたところ、少しずつ食べられるように。「美味しい」と笑顔もみられました。



～具体的な取り組み紹介～

食事の柔らかさや
食べる時の姿勢を調節し
食事の負担を減らします。



食欲が無い患者さんは
食事にこだわらず、好物など
食べたい物から！



食事介助では患者さんが
自分のペースで食べられる
ようにお手伝いします。



栄養士・医師・看護師で
患者さんにとってベストな
栄養のとり方を考えます。



須川診療所 病棟では 患者さんとその家族に真摯に向き合い、患者さんが望む療養援助を目指しています。

入院に関する相談も随時受け付けております。どうぞお気軽にご相談ください。

「健康づくり」のために身体を動かしましょう！



5月是新緑の美しい季節です。お天気のいい日には、新緑を見ながら身体を動かすのもいいですね。屋外で、あまり人が多く居ない場所で、マスクを外し、新鮮な空気を思いきり吸って身体を動かしてみませんか。まずは、今の身体活動を少しでも増やす（例えば、今より毎日10分ずつ長く歩く）ことからでも始めましょう。



身体を動かすこと(身体活動)は、適切な食事、生活習慣、睡眠などと共に、健康づくりにとって大切な効果があります。

1. 高血圧、糖尿病、脂質異常、メタボリック・シンドロームやがん(乳がん、大腸がん、等)などの生活習慣病の発症予防とリスクを下げます。
2. 加齢に伴う身体機能の低下や認知症の予防。自立した生活をより長く続けることができます。
3. 気分転換、ストレス解消によって、精神的な安定をもたらし、うつなどのメンタル・ヘルス不調を予防します。
4. 適切なストレッチや筋トレは、腰痛や膝痛の改善にも効果あり。
5. 中等度の運動で風邪(上気道感染症)などにも罹患しにくくなります。

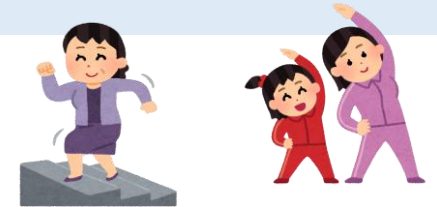
○日常の身体活動を見直してみましょう

仕事や家事、通勤・通学など、普段行っている身体活動を、少し見直してみましょう。「歩行、またはそれと同程度以上の強度の身体活動を、毎日60分行う」とよいとされています。歩数では、一日8千から1万歩が目安です。

今のご自身の毎日の身体活動量は十分でしょうか。もし、足りないようなら、例えばこんな工夫をしてみましょう。

毎日散歩する。歩幅を広くして早めに歩く。通勤や買物は、自動車から徒歩や自転車に変える。移動には階段を使う。仕事の休憩時間に軽い体操をする。テレビを見ながら、ストレッチや筋トレをする。農作業、そうじ・洗濯などの家事・・・これらも有効な身体活動です。

この記事を書いた先生は・・・



氏名：振津 かつみ 先生
出身：兵庫県西宮市
趣味：
☆ハンマー・ダルシマという楽器の演奏に挑戦中(なかなか上達しません)。
☆ロシアやベラルーシのチェルノブイリ事故 被災者の方々との交流を、30年以上続けています。