

# みなみ かぜ

独立行政法人 国立病院機構  
南和歌山医療センター

2024  
vol.3

登録不要

参加無料

## けんこう フェスタ

- いきいき健康 からだとこころ -

6店舗の  
キッチンカーも  
やってくる!  
(有料販売)

お問い合わせ: 独立行政法人国立病院機構 南和歌山医療センター  
〒646-8558 和歌山県田辺市たきない町27-1 / TEL: 0739-26-7050

12.7(土) | 11:00~15:50(雨天決行)  
場所: 和歌山県立情報交流センター Big・U

体験・検査・展示・相談コーナー

薬局のおしごと体験  
アロママッサージ  
こども白衣体験  
BLS体験  
骨密度測定  
サルコペニア(筋肉減少)チェック  
ストレスチェック  
各種展示物  
よろず医療相談  
ちょこっと栄養相談  
がん相談室

講演会

- 1 あなたの骨は大丈夫?  
~骨粗鬆症のお話~
- 2 骨密度検査のお話  
~いつ、どこで受ける?~

お菓子まきもあるよ!

## 無理なく続けよう! リハビリ体操

いつまでも元気で動ける身体であるためには、早いうちからの予防が大切です。日常生活であまり使わない筋肉こそ低下していくといわれており、今回は年齢とともに低下しやすい下肢の筋力を鍛える簡単な介護予防体操をご紹介します。散歩等の有酸素運動に加えて日々の習慣に加えてみてくださいね。

1



つま先立ち

椅子の背に軽くつかまった立位でゆっくりつま先立ちしてから、ゆっくり元に戻ります。両足できたら、片足ずつでもチャレンジしてみてください。

週2、3回/  
10~20回程度(1回につき)

フロントランジ

立位から片足を大きく前に踏み出し、腰を下ろして姿勢をできるだけ低くします。次に踏み出した前足に体重を移して立ち上がっていき、後ろにある足を揃えて立位に戻ります。

週2~3回/左右5回程度(1回につき)



2



理学療法士  
村岡 邦彦 さん

「リハビリってしんどい」と思い込んでいる方が多いです。僕たちは無理をさせない、楽しんで続けてもらおう、ということを大切にしています。少しずつでも続けていると必ず効果がでます!

## 栄養レシピ



### さつまいものレモン煮 ヨーグルトソース

材料(1人前)

さつまいも …中サイズ1/4(70g)  
★レモン果汁 …小さじ1弱(4g)  
★砂糖 …大さじ1/2強(5g)  
★ほんだし …小さじ1/6(0.5g)  
★水 …1/4カップ(50cc)  
レモンスライス …1/2枚  
(無ければレモン果汁を追加で1g)

●プレーンヨーグルト …大さじ2(30g)  
●はちみつ …小さじ1弱(6g)

- 1 さつまいもはきれいに洗って1.5cm幅に切り水に3分ほどさらす
- 2 ①を半月切りにする(丸のままでもOK)
- 3 レモンをイチヨウ切りにする
- 4 耐熱容器に②③と★を入れてふんわりラップをかけ600wのレンジで7分加熱する。(さつまいもが固い場合は追加で30秒ずつ加熱する)
- 5 粗熱がとれるまでおく
- 6 ●を混ぜ合わせてヨーグルトソースをつくり、盛り付けたさつまいもにかけるか横にそえれば完成

[1人前の栄養]

エネルギー:149kcal たんぱく質:1.9g 糖質:32g 食物繊維:1.6g

Point!

さつまいもには食物繊維、ビタミンC、カリウムが豊富に含まれています。食べ過ぎのおなかには腸内環境を整える食物繊維はかかせません。また、「免疫力向上」「抗酸化作用」で健康をサポートしてくれるビタミンCも。そして、レモンはいわずと知れたビタミンCの摂取源。酸味が甘さを引き立ててくれるのでさつまいものおいしさが倍増します。ヨーグルトに含まれる善玉菌を食物繊維と一緒にとることで腸内環境を整える力がUPします。食欲の秋、食べ過ぎたお腹をいわり元気に冬を迎えましょう。

主な診療科

- ・内科
- ・呼吸器科
- ・消化器科
- ・循環器科
- ・小児科
- ・小児アレルギー科
- ・外科
- ・整形外科
- ・脳神経外科
- ・胸部・心臓血管外科
- ・皮膚科
- ・眼科
- ・放射線科
- ・救命救急科
- ・歯科口腔外科

主な施設認定等

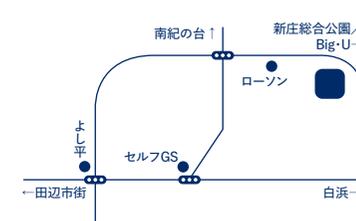
- ・日本医療機能評価機構認定施設
- ・和歌山県災害対策拠点病院
- ・がん診療連携拠点病院
- ・地域医療支援病院
- ・肝疾患診療連携拠点病院
- ・認知症疾患医療センター
- ・救命救急センター
- ・緩和ケア病棟

独立行政法人 国立病院機構  
南和歌山医療センター

〒646-8558 和歌山県田辺市たきない町27-1

TEL : 0739-26-7050

FAX : 0739-24-2055



おしえて!

# 病院の事 お仕



言語聴覚士  
石田 亜沙子 さん

リハビリテーション科には理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が在籍しています。その一つが言葉によるコミュニケーションや食べることに問題のある人への支援を受け持つ言語聴覚士です。聞きなじみのない人も多いかと思いますが、言葉によるコミュニケーションが難しい患者さんや食べ物を飲み込む事が困難になった患者さんへの練習や家族に対するケアを担っています。

## リハビリテーション科のお仕事

言語コミュニケーションには言語聴覚、発声・発音、認知などの各機能が関係しており、病気やケガなどでこのような機能が損われた場合に専門的な知識を持ったスペシャリストである言語聴覚士がどこに問題があるのかを患者ごとに検査を行い、適切な対処法を見つけ出し、必要に応じて練習を行っています。練習には、単に症状に応じたりリハビリテーションを通して症状の改善をはかるだけではなく、患者さんやご家族の気持ちをよく取り寄り添う姿勢も大切になってきます。



いろいろなカードや道具を使って楽しく練習を進めていきます!

## 栄養管理室のお仕事

患者さんを栄養面でサポートするのがメニュー考案を担う栄養管理室と実際の調理を行う業務委託会社エムサービスのスタッフです。治療食になると食べられるものも限られてくる中で、少しでも食事を楽しんでもらえるように様々な工夫を施したメニューを考案しています。ハロウィンやクリスマスといった季節のイベントに合わせたイベント食は特に好評で、手作りのデザートが提供されることも。「定期的にアンケートを実施して月に1回はミーティングを行い、常にメニューのブラッシュアップを図っています」

内容を変えたり、食べ物の硬さの調整を行ったりするため、1食あたり30種類もの食種を用意しているというのです。「入院を機に理想の食事を学んでもらえたらと思います。結構食べ過ぎる人が多いんですよ。日常の生活のアドバイスもしているので気軽に相談してほしいですね」

入院中、少しでも食事を  
楽しんでほしい!  
そんな想いで毎日  
提供しています



エムサービス  
浅津 なつき さん



栄養管理室長  
父川 拓朗 さん

【安全】【栄養バランス】【楽しみ】これらをどう管理するかが大切で、それは給食業界大手のエムサービスさんがあってこそ成り立ちます。専門的な機械を用いて、栄養を管理しつつ楽しみを提供するノウハウがあるからこそ、どんなリクエストにも応えてもらえるといえます。アレルギーや病状により食事



毎食ごとに行われる「検査」の様子。味はもちろん、患者さんの状態に合わせた食べやすさや飲み込みやすさも確認します。



## 骨密度を知って 骨折を予防する



主任診療放射線技師  
栗林 誠 さん

骨の状態が簡単に正確にチェックできる新しい機械「骨密度測定装置(DXA法)」が導入されました。骨密度の測定方法にはいくつかありますが、その中でもDXA法は精度が高く、現時点で骨密度の評価をするうえで最も信頼される検査と言われています。年齢と共に骨量は減少していきます。骨がもろくなると背中や腰が痛くなったり、腰が曲がったりする他、最終的には骨折により介護が必要になることもあります。そうなる前に、早めのチェックで早期対策をお勧めしています。

## みんなの写真館

見て見て!



Cさん撮影「アドベンチャーワールドのパンダ」

ゆったりとした時間の中、逆さまの姿勢でのんびりしているパンダ。とっても愛らしい姿に思わず微笑んでしまいます♡こんなふうに、心の余裕を持って過ごしたいですね!

当たらずとも怒らないで~

## 秋の星占い ランキング!

★1 うお座

ラッキーカラーは赤色!  
自分の内なる声に耳を傾け、夢や目標に向かって進めそう!!

★2 さそり座

ラッキーアイテムはアロマ!  
深い感情の浄化を通じて、前向きな未来が見える予感!!

★3 かに座

ラッキースポットは温泉!  
家族や恋人と、リラックスして穏やかなときを過ごせそう!!

あなたの星座はランクインしていましたか?  
また次号もお楽しみに~!