

すずかけヘルスケアホスピタル広報誌

# PLATANUS

Vol.42

Summer2023

Suzukake healthcare hospital Quarterly Magazine 【すずかけの樹】



## すずかけインフォメーション①

### 面会・洗濯物の受け渡しに関しまして

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけの変更に伴いまして病棟での面会・洗濯物等の受け渡しを条件付きで緩和しております。来院される皆様におかれましては、引き続きマスク着用・入口での検温及び手指消毒へのご協力をお願い申し上げます。なお、今後の感染状況により予告なく変更する場合がございます。ご理解いただきますようよろしくお願い申し上げます。



### 医療療養病棟（4階病棟）の面会・洗濯物の受け渡し 2023年7月3日～

当院発行の許可証をお持ちであれば予約なしで面会できます。

【時間】13時30分～17時00分 **土日祝日も可能**  
1回15分程度でお願いいたします。

【場所】病室  
【方式】対面

医療療養病棟は入院患者さんの病状等に配慮し、大幅に規制を緩和いたしました

### 回復期リハビリテーション病棟（2階病棟・3階病棟）の面会・洗濯物の受け渡し

条件付きの緩和となっており、事前の予約が必要です。

#### 面会 **事前予約が必要です**

【時間】13時30分～17時00分 **平日のみ**  
【場所】病棟の指定場所  
【方式】対面  
【人数】ご家族のみ・1回2名まで

#### 洗濯物等の受け渡し **事前予約が必要です**

【時間】13時30分～17時00分 **土日祝日も可能**  
【場所】病棟スタッフステーション  
【その他】時間による人数制限を行います。  
1週間につき2回以内

## 栄養コラム

### 野菜1日350g

厚生労働省が改定した「健康日本21(二次)」では野菜の目標量を350g以上としています。なぜ350gなのでしょう？

国民栄養調査から、栄養素摂取量と食品摂取量との関連について分析が行われ、循環器疾患やがんの予防など健康維持のためにカリウム・食物繊維・ビタミンなどを適量接種する必要があることがわかりました。これらの栄養素はサプリメントなどではなく、食事から摂取することが望ましいとされているため、必要量を食事から摂るために、野菜1日350gと定められたのです。

野菜には病気の予防だけでなく、身体機能の維持・調整だったり、塩分の排泄を手伝ってくれたりします。さらに色の濃い野菜にはカルシウムも多く含まれています。

350gと思うと「そんなに無理」と思うかもしれませんが、果物・きのこ・海藻・いも類を含めて、あと1品を意識してみたらいかがでしょうか。例えば、丼物や麺類と一緒にこんなメニューはいかがでしょうか。

- ビタミンEたっぷり！ゴマの香りが広がる「ほうれん草の胡麻和え」
- ビタミンカラーで元気になる「パプリカ・トマト入りのサラダ」
- 脂溶性ビタミンで吸収率アップの「レバニラ炒め」
- 酸化を防ぐビタミンC入り！凍らせてもおいしい黄金の「大学芋」
- 余計な糖やコレステロールを排出し、腸活と美肌に「海藻サラダ」

#### 1食あたりの野菜の目安量



加熱した野菜



生野菜

当院では、主食・主菜・副菜2品を目安にお食事を提供しています。

副菜2品には野菜を取り入れ、目標に沿うようにしています。



どれもコンビニエンスストアやスーパーの総菜コーナーなどでも手に入ります。意識して取り入れてみましょう。

# リハビリ広場

## リハビリと栄養の深い関係

年齢を重ねると、筋肉の量が減り、筋力低下や身体の動かしにくさが起こります。これはサルコペニアと呼ばれています。サルコペニアには活動量の減少・低栄養によるもの・疾患によるものなど原因が様々ですが予防の為に、運動以外にも一つ重要なことがあります。

それは栄養摂取です。私たちの身体は、食べたものを元に作られます。特に筋肉をつくるためには、タンパク質・炭水化物・ビタミンB6・ビタミンC・ビタミンDなどの栄養素を摂ることが重要とされています。暑くなり、食欲が低下していく時期ではありますが、食事についても見直してみてもいいかもしれませんか？



### ビタミンを多く含む食材

#### ビタミンB6

赤身の魚・ヒレ肉  
ささみ・バナナ  
パプリカ  
さつまいも

#### ビタミンC

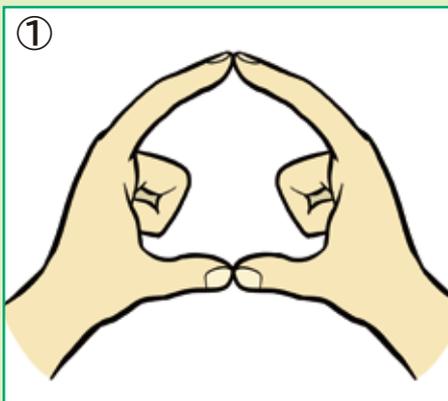
野菜や果物  
じゃがいも  
さつまいも  
赤パプリカ  
キウイフルーツ  
(果肉が黄色のもの)

#### ビタミンD

きのこ類  
魚介類  
卵類

今回の栄養科コラムにも今回紹介したビタミンを多く含む食材を使ったメニューを紹介しています。参考にしてみてください！

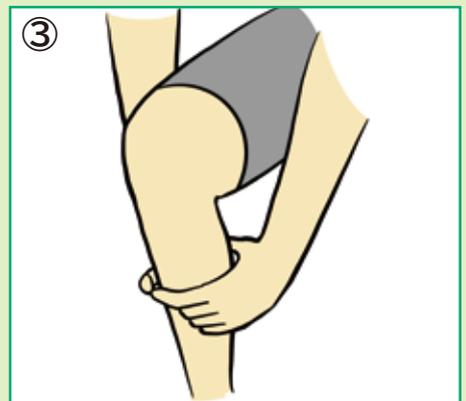
### 「指輪っかテスト」～サルコペニアのセルフチェック～



① 両手の親指と人差し指で輪を作ります。



② 利き足でない方のふくらはぎを①で作った輪で囲みます。



③ 囲んでふくらはぎと指の間に隙間ができた場合、サルコペニアのリスクが高くなります。

引用：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島研究室のサイト「フレイルを知ろう」

## すずかけインフォメーション②

### 於保の七夕まつりに参加いたします

2023年8月5日に当院周辺の於保地区において「於保七夕まつり」が開催されます。地域の方の要請を受けて、当院の職員も救護班として参加することが決定いたしました。当日はミニSLや消防車乗車体験、かき氷などの模擬店や射的等、大人も子供も楽しめるイベントが盛りだくさんの予定だそうです。詳細は地域の広報をお待ちください。

#### 於保七夕まつり

【日 時】令和5年8月5日(土)

【時 間】15:30～17:30(小雨決行)



当院では地域の方のご要望に応じて、専門職による出張講座を行っています。地域の健康イベント等の際にはぜひお声かけください！



## 外来担当表

診療内容	診察時間	月	火	水	木	金
脳神経外科・内科	8:30～12:00		久野 智彦 くの		久野 智彦 くの	
脳神経外科・内科 (認知症相談)	8:30～12:00			西川 方夫		西川 方夫
整形外科・リウマチ科	8:30～12:00	久野 成夫 ひさの	久野 成夫 ひさの			久野 成夫 ひさの
専門外来 (循環器)	14:00～16:00	鈴木 佑一				
リハビリテーション	午前	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	●

※学会出席等で、担当医師変更や休診となる場合があります。  
※休診日：土曜日、日曜日、祝祭日、GW・年末年始

※診察には事前予約が必要となります。お電話にて予約をお願いいたします。  
※火・木の脳神経外科・内科は**完全予約制**となります。ご了承ください。

## 医師紹介

<b>病院長 久野 智彦</b> (くの ともひこ) 脳神経外科・リハビリテーション科 日本脳神経外科学会専門医 日本リハビリテーション医学会認定専門医 日本リハビリテーション医学会指導責任者 義肢装具等適合判定医師 浜松医科大学臨床准教授	<b>非常勤 鈴木 佑一</b> (すずき ゆういち) 循環器内科 日本内科学会認定医
<b>常勤 西川 方夫</b> (にしかわ みちお) 脳神経外科 日本脳神経外科学会専門医 日本脳卒中学会認定専門医 日本リハビリテーション医学会認定臨床医 日本認知症学会専門医 認知症レポート医	<b>非常勤 大石 享平</b> (おおいし きょうへい) 呼吸器内科 日本内科学会認定医 日本呼吸器学会呼吸器専門医 日本結核・非結核抗酸菌症学会抗酸菌症認定医
<b>常勤 久野 成夫</b> (ひさの しばお) 整形外科・リウマチ科 日本整形外科学会認定整形外科専門医 日本整形外科学会認定リウマチ医 日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション医 日本整形外科学会認定脊椎骨髄病医	<b>非常勤 高橋 麻美</b> (たかはし まみ) リハビリテーション科 日本リハビリテーション医学会認定専門医 義肢装具等適合判定医師 浜松医科大学特任助教
<b>常勤 清水 恵</b> (しみず けい) リハビリテーション科 日本リハビリテーション医学会認定専門医 日本呼吸器外科学会認定登録医 日本外科学会専門医	<b>非常勤 横小路 桃子</b> (よここうじ ももこ) 歯科 日本口腔外科学会口腔外科専門医 日本化学療法学会抗菌化学療法認定歯科医師 インフェクションコントロールドクター 日本アンチエイジング歯科学会認定医師 歯科医師臨床研修指導医
<b>常勤 勝山 貴博</b> (かつやま たかひろ) リハビリテーション科 日本リハビリテーション医学会所属医師	

※ 歯科の外来診療は行っておりません。  
2023年7月現在

### ■ 病院概要

回復期リハビリテーション病棟 (106床)・医療療養病床 (54床)・労災保険医療機関指定  
 日本脳ドック協会認定施設・日本リハビリテーション医学会研修施設・日本認知症学会専門医教育施設・日本医療機能評価機構認定病院・主たる機能：「リハビリテーション病院」  
 3rdG：Ver2.0・副機能：「慢性期病院」3rdG：Ver2.0・付加機能：「リハビリテーション機能」Ver3.0



### ■ 日本医療機能評価機構認定病院とは

質の高い医療サービスを提供していくために第三者機関である公益社団法人日本医療機能評価機構が専門的な見地から中立的・客観的な評価を行い、すべての評価項目が認定基準を満たし、認定証が発行されている病院です。



https://www.suzukake.or.jp/healthcare/ E-mail:healthcare@suzukake.or.jp  
 〒438-0043 静岡県磐田市大原2042-4 TEL:0538-21-3511

