

ふれあい

第15号
平成20年
6月発行



今年の4月から入職した職員です。
初心を忘れずに日々研鑽を積んでまいりますので
どうぞよろしくお願いいたします。

特集 患者さま満足度調査報告

栄養士とつくる

「カルシウムをしっかりとって骨力をつけよう」

けんこう体操 「膝の痛みを予防しよう」

病院こぼればなし

病院食・食材へのこだわり ～お味噌編～

おしらせ

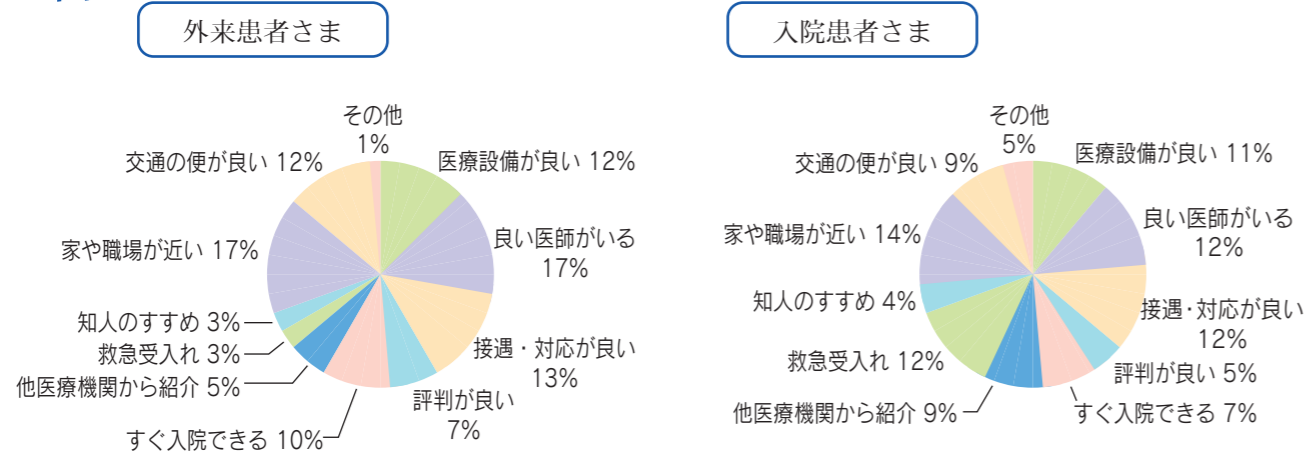
リハビリテーション通所事業部をはじめました

特集・患者さま満足度調査報告

平成19年12月3日から平成19年12月22日の期間において、患者さま満足度調査アンケートを実施しました。外来・病棟において各200部配布し、アンケートの回収率は「外来」36.5%「入院」38.5%でした。調査結果（一部抜粋）を報告させていただきます。

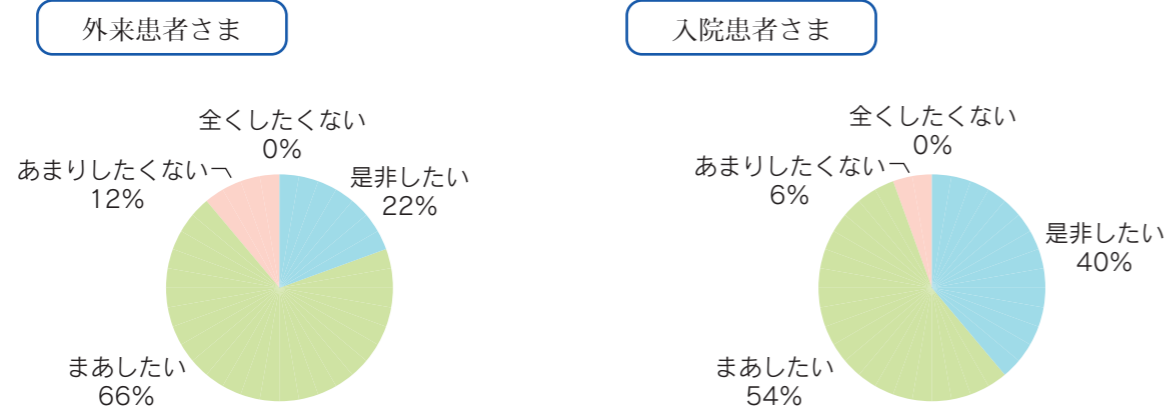
問. 当院の選択理由をお聞かせください

答.



問. 知人などに当院を紹介や推薦したいと思われませんか

答.



「知人に当院を紹介や推薦したいと思われませんか」との問いに「是非したい」「まあしたい」と思われた方が、外来・入院患者さまともに90%前後を占め、当院に好印象を持っておられることがうかがえました。

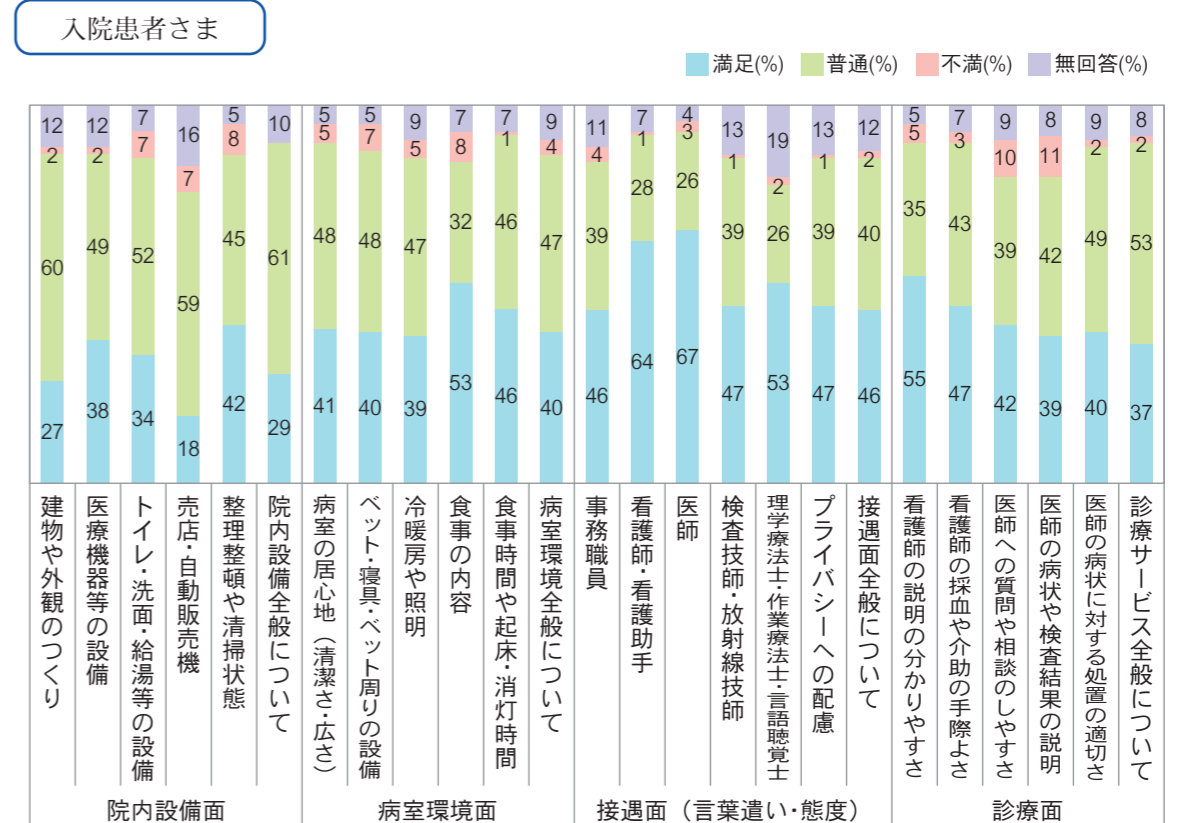
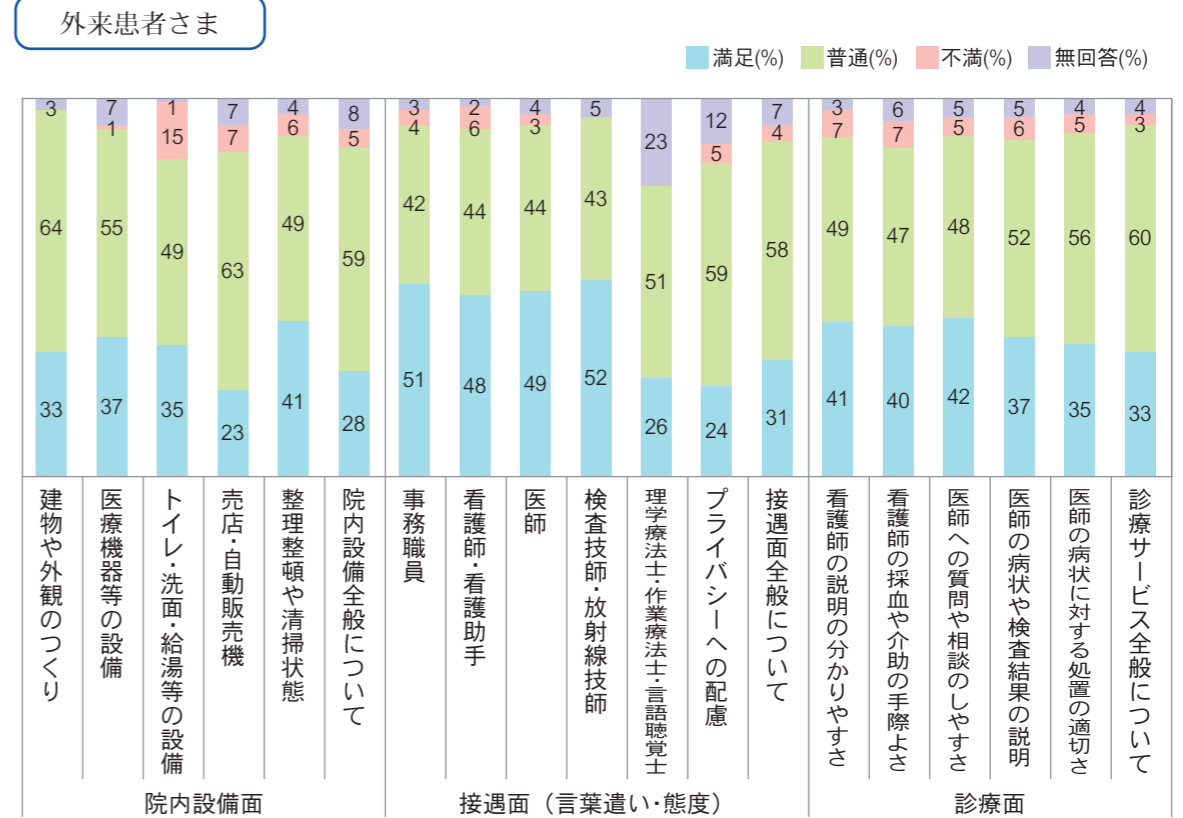
各種満足度については「院内設備面」「接遇面」「診療面」各方面に不満は少なく「満足」または「普通」で大方80~90%カバーできているように見受けられました。

今後は、100%に近づくよう、さらには「満足」の比率が高くなるよう、皆様からいただいたご意見をもとに、職員一丸となって良質で良好な病院作りに励んでまいります。

(接遇委員会委員長 宮永克也)

問. 各種満足度について

答.



カルシウムをしっかりとって 骨力を付けよう



カルシウムは骨の強度を保つ上で欠かせない成分で、体内のカルシウムの99%は骨に含まれています。血液中のカルシウム濃度は一定に保たれていますが、カルシウムの摂取量が少ないと、血液中のカルシウム濃度を保つために骨のカルシウムが使われ、骨が弱くなってしまいます。カルシウムをたっぷり摂るためには、摂取したカルシウムが効率よく吸収されるかどうか大事なポイントとなります。

(栄養科・浅井美幸)

いわしのチーズロール

★材料（2人分）

いわし 4尾 プロセスチーズ 4本
大葉 4枚 塩・こしょう 少々
レモン汁 少々

★作り方

1. いわしは開いて、サッと水洗いし水気をふきとって塩・こしょうする。
2. チーズは半分に切る。
3. いわしに大葉とチーズをのせて、頭の方からクルッと巻き楊枝でとめる。
4. レモン汁をふりかけて、200℃のオーブンで10分焼く。（フライパンで焼いても良い）



★栄養素（食材100gあたり）

いわし	カルシウム	70mg
	ビタミンD	10μg
	マグネシウム	34mg
チーズ	カルシウム	830mg
	ビタミンD	22.7μg
	マグネシウム	19mg

カルシウムを上手に摂るポイント

乳製品を上手に利用する

乳製品は吸収率の良いカルシウム源です。

ビタミンDでカルシウムの吸収率を高める

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、代謝を活発にする働きがあります。魚介類・肉の肝臓、きのこ類や卵黄、バターに多く含まれます。

マグネシウムの不足を防ぐ

マグネシウムの不足は、カルシウムの働きに悪影響を及ぼします。マグネシウムは、大量に摂取するのではなく、カルシウム2：マグネシウム1を目安に摂取しましょう。大豆・アーモンド・緑黄色野菜・海藻類などに多く含まれます。

リンの摂り過ぎに注意

リンの摂りすぎは、カルシウムの吸収をさまたげます。加工食品の添加物にはリンが多く使われているので練り製品やインスタント食品、スナック菓子はほどほどにしましょう。

タンパク質は多からず、少なからず

タンパク質の摂りすぎは、カルシウムの利用を悪くします。ただし食欲がおちている高齢者では、タンパク質が不足しやすいので気をつけましょう。

塩分の摂り過ぎに注意

塩分を摂りすぎると、せっかくカルシウムを摂っても尿といっしょに排出される分が増えてしまいます。

けんこう体操

今回のテーマ

「膝の痛みを予防しよう」



年齢とともに関節のクッションである軟骨は薄くなっていき、関節痛に悩まされる人は増加します。今回は、この時の関節痛を予防したり和らげたりする体操を紹介します。疲れが次の日にたまらない程度に毎日続けてくださいね。（リハビリテーション科・平田 政子 武佐 美加）

膝の下にタオルを丸めておきタオルをつぶす

※座って行う事が辛い場合は、寝た姿勢で行ってください。



丸めたタオルを片方の膝の下に入れます



膝をのばしタオルをつぶします

ここがポイント

太ももに力が入っていることを確認！

寝ている状態から足をあげる



膝を痛めないように片方の足を曲げます



伸ばしている方の足を上にあげます

ここがポイント

足先を自分の方へむけます

座っている状態から膝をのばす



両足が床につけて椅子に腰かけます



片足をあげた状態で5～6秒静止します

ここがポイント

背中を後ろにそらさないよう注意！

力を入れて鍛えるだけでなく、身体を柔軟にすることも重要です。お風呂タイムやお風呂あがりの筋肉があたたまっている時に、ゆっくり身体をのばしてあげてくださいね。

片足10～20回程度を1セットとして両足おこないましょう

病院食・食材へのこだわり ～お味噌編～

お味噌は古くから日本に伝わる食品の一つですね。病院食でもおみそ汁をはじめ炒め物や和え物、料理の隠し味等いろいろな料理に取り入れています。毎日使う食材だからこそ、病院でもこだわりのある「お味噌」を使用しています。今回はこの「お味噌」について紹介させていただきます。

越前市杉崎町「マルカワみそ」

「マルカワみそ」は大豆・米・塩そして木桶においてこだわりがあります。「マルカワみそ」の味噌は、すべて国産有機大豆と有機米、そして内モンゴルで1億5千年前に自然に作られ、世界で最も汚染が少ないと言われている天外天塩だけで作られたお味噌です。また、100年は持つといわれている木桶で、約1年間じっくり天然醸造されたお味噌。じっくり天然醸造されている分、お味噌の色もちょっと濃いめが特徴です。



これから病院食でお味噌汁やお味噌を利用した料理を食べられるとき、「マルカワみそ」のこだわりを感じていただけるといいですね！

おしらせ

平成20年4月1日から 林病院リハビリテーションセンター通所事業を はじめました

個別リハビリテーションを受けたい
リハビリはしたいけれど通う手段がない
短時間でのデイケアを希望する

当事業所では、こんな思いに応えるリハビリテーションの提供を目指しております。

○サービス内容

利用者全員に個別リハビリテーションを行います。
1人につき20～25分程度の個別リハビリテーションを行います。
自主トレーニング機器、休憩スペースも用意しています。
昼食を用意します。入浴・レクリエーションはありません。
送迎が必要な方には対応します。

○利用対象者

基本的に身の回りのことができる方を対象としています。
(要支援から要介護1くらいの方を目安としています。)

○利用時間

毎週月～土曜日 9時から13時までの半日です。

