



令和元年5月24日(金)ふれあいセンターなんとうにおいて、「骨粗しょう症の予防と治療」についての健康講話を開催いたしました。講師は式田センター長と管理栄養士の村林で、総勢82名の方に参加いただきました。

講演は骨粗しょう症の定義・疫学・診断といった少し専門的な内容から、予防と治

療についての具体的な説明、食事やロコモティブシンドロームを防ぐ体操の紹介まで話題を広げ行われました。参加された皆さんは一緒に興味を持って聴かれていましたが、参加者の約9割が女性であり、特に女性にとって骨粗しょう症が身近な関心事であることが伺えました。

メディカルセンターのかかりつけ患者さま以外にも広く講演活動ができたことは、予防の観点からも、また社会貢献活動の意味合いにおいても非常に有意義であったと考えます。アンケートでは「ぜひ続けて欲しい」とのご意見を多数いただきましたので、常勤・非常勤医師をはじめ、職員一同協力し、継続的な講演活動を行っていききたいと思

牛乳

ヨーグルト

鮭

ほうれん草

納豆

「骨粗鬆症予防」にとり入れたい食材

1 カルシウム

牛乳、ヨーグルト、チーズ、ししゃも、干しエビ、小松菜、大豆製品等

2 ビタミンD

鮭、うなぎ、干しいたけ、きくらげ等

3 ビタミンK

納豆、ほうれん草、ブロッコリー、貝割れ等

4 たんぱく質

魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品

健康ミニ講話 骨粗鬆症予防のための食事

「骨にはカルシウム!」と思いますが、実はカルシウムだけでは丈夫な骨は作れません。カルシウムは大変吸収されにくい栄養素です。できるだけ吸収率を上げるためには、吸収を促進するビタミンDや、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンK、骨のベースになるコラーゲンを作るたんぱく質など、骨の形成をサポートする栄養素も必要です。

健康講話「骨粗しょう症の予防と治療」の開催について

TOPICS

診療担当医							10月1日現在
診療科目		月	火	水	木	金	
内科1診	午前	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	
	午後	伊藤				伊藤	
内科2診	午前のみ		山添				
整形外科	午前のみ	式田	式田	式田	手術・検査	式田	
眼科	午前のみ	(受付は11:00まで)		代務医			
泌尿器科	午前のみ	(毎月・第1・3・5週 予約可)				岩本	
脳神経内科	午前/午後	(毎月1回・予約制)			小久保		

バス運行表										4月1日現在
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
道行・阿曽・東宮方面		棚橋・古和・神前方面		阿曽浦・古和方面		東宮・阿曽方面		棚橋・古和・神前方面		
時間	地区名	時間	地区名	時間	地区名	時間	地区名	時間	地区名	
8:35	道行竈 (スクールバス乗場)	8:50	棚橋 (旧農協前)	8:15	阿曽浦 (バス停前)	8:35	東宮 (JA倉庫前)	8:50	棚橋 (旧農協前)	
8:40	大江 (旧農協前)	8:55	棚橋 (憩いの家)	8:20	阿曽浦 (合同ビル前)	8:35	奈屋浦 (バス停前)	8:55	棚橋 (憩いの家)	
8:45	道方 (南ガソリンスタンド)	9:00	古和浦 (役場前)	8:30	センター 玄関	8:40	賛浦 (バス停前)	9:00	古和浦 (役場前)	
8:55	阿曽浦 (バス停前)	9:10	方座 (漁協市場前)	9:00	古和浦 (役場前)	8:45	センター 玄関	9:10	方座 (漁協市場前)	
9:00	阿曽浦 (合同ビル前)	9:15	村山 (農協前)	9:10	方座 (漁協市場前)	8:55	阿曽浦 (バス停前)	9:15	村山 (農協前)	
9:10	センター 玄関	9:20	神前 (バス停前)	9:15	村山 (農協前)	9:00	阿曽浦 (合同ビル前)	9:20	神前 (バス停前)	
9:15	東宮 (JA倉庫前)	9:25	河内 (農協前)	9:20	神前 (バス停前)	9:10	センター 玄関	9:25	河内 (農協前)	
9:15	奈屋浦 (バス停前)	9:35	東宮・奈屋浦 (バス停前)	9:25	河内 (農協前)			9:35	東宮・奈屋浦 (バス停前)	
9:20	賛浦 (バス停前)	9:40	賛浦 (バス停前)	9:35	東宮・奈屋浦 (バス停前)			9:40	賛浦 (バス停前)	
9:25	槌柄浦 (バス停前)	9:45	センター 玄関	9:40	賛浦 (バス停前)			9:45	センター 玄関	
9:25	センター 玄関			9:45	槌柄浦 (バス停前)					
				9:45	センター 玄関					

編集後記

暑かった夏を忘れてしまふかのように急に寒くなり始めました。水脈の詩でも読みながら短い秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。



NANTOU MEDICAL NEWS

南島メディカルセンター

三重県度会郡南伊勢町槌柄浦1番地1

医療機関併設型 小規模老人保健施設 水脈の郷

Tel :0596-72-0001 Fax :0596-72-2312

訪問看護ステーション あじさい / 居宅介護支援事業所

Tel :0596-72-4000 Fax :0596-72-4001

敬老会を開催しました

令和元年9月5日、老健施設「水脈の郷」にて地域のボランティア「浜ちどり・マリンブルー」さんをお招きし、毎年恒例の敬老会を開催しました。

センター長のあいさつに始まり、小山町長をはじめ参議院、衆議院の議員の方々からも多数祝電をいただきお祝いムードの中、敬老会が始まりました。

まずは、「浜ちどり・マリンブルー」さんによる大正琴の演奏を披露していただきました。「あざみの



歌」、「長良川艶歌」、「ふるさと」など計7曲演奏していただき、懐かしい曲に加え大正琴の音色に利用者さん、職員一同とても癒されました。

その後、利用者さんと職員による“歌ってリズム”を行いました。利用者さんもおくぐ存じの水戸黄門の主題歌「ああ人生に涙あり」の曲に合わせて、太鼓をたたいたり、鈴や鳴子を振ってリズムをとりながら演奏しました。少しの練習で、皆さん完璧にリズムを覚えて一緒に演奏することができ、とても楽しいひと時を過ごしました。



リハビリ室より

新しいトレーニングマシンを、導入しました。

今回導入されたアメリカ製のこのマシンは、車椅子に乗ったままでも利用できるという点が、大きな特徴となっています。

座ったままで、一人一人にあわせた細かな全身運動が可能です。関心のある方は、整形外科受診時にご相談ください。



みんなで 予防！インフルエンザ！

毎年冬になるとインフルエンザが流行します。インフルエンザ対策の基本は、マスクの着用・手洗いうがいです。インフルエンザ流行期には、外出時にマスクを着用し、帰宅後には必ず手洗いうがいをおこないましょう。また、予防接種をうけることや、普段から十分に栄養と睡眠を取るなどの健康管理をおこない抵抗力を高めることも重要です。インフルエンザの流行を広げないために、ひとりひとりがインフルエンザ対策を実践しましょう。



◎流行期には入院患者様、老健入所者様への面会制限を行う場合があります。ご協力お願いいたします。

スタッフを紹介します。

今年の4月に松阪中央総合病院から転勤してきた、臨床検査技師の左近です。南島メディカルセンターの臨床検査技師は自分ひとりということ、初めは不安や寂しさを感じることもありましたが、他の職員の皆さんのおかげで今は楽しく仕事をしています。これからも精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



臨床検査技師
左近 美空(さこんみく)

今年の4月に大台厚生病院から南島メディカルセンターへ転勤になりました野崎です。今までは外来や入院の事務を担当していました。こちらでは、入院、老健等の事務を担当させていただきまます。初めてのことばかりで戸惑うことも多いですが、早く皆さんのお役に立てるように頑張りますので、何卒宜しくお願い致します。



事務員
野崎 直樹(のざきなおき)

今年4月より、正職員として勤務させていただいていますが、看護部の小西です。主に、老健施設「水脈の郷」で看護補助員として、入所者さんの身の回りのお世話をさせていただいております。日々、利用者さんとのコミュニケーションを大切に、利用者さんが安心して、そして笑顔で毎日を過ごしたいだけのように努力しています。利用者さん、ご家族の皆さんに信頼される職員を目指して頑張りますので、よろしくお願い致します。



看護補助員
小西 恵(こにしめくみ)

6月1日より、看護補助員として勤務させていただいている中村です。今までデイサービスでの経験しかなかったのですが、まだまだ分からない事ばかりで勉強中ですが、優しい先輩方に助けてもらいながら、日々成長できるようにがんばっていきたいと思っていますので、これからよろしくお願い致します。



看護師
中村 理香(なかむらりか)

information

高校生の一日看護体験を受け入れて

令和元年8月1日からの二日間、高校生の3名が体験に来てくれました。二日間の間でドクターヘリの離着陸など地域医療ならではの現場を見学・体験できたのではないかと思います。

最初は慣れない体験に緊張していましたが、徐々に慣れ患者さんに対して、目線を合わせて優しく声掛けをしている姿が印象的でした。将来は看護師を志望していると、笑顔で話してくれており、良い経験になったのではないかと思います。



中学生、わくわく、どきどきの職場体験！

9月10日から12日の3日間、南島中学校の生徒さん2名が当センターの職場体験にきてくれました。「将来は看護師になりたい！」という生徒さんの意向もあり、看護の仕事を中心に体験してもらいました。病棟では、体温や血圧の測定、入浴介助や食事介助などを行いました。また、訪問看護にも同行し、在宅で生活する人の支援も見てもらいました。初めは緊張していましたが、積極的に患者さんと接するうちに、看護の仕事の大変さや大切さに気が付かれた様です。今回の職場体験をきっかけに、将来は看護の道へ進んでいただければ嬉しいです。

