

かすみがうら

第146号

<毎月1日発行>

■発行所■

霞ヶ浦医療センター

かすみがうら編集局

〒300-8585

土浦市下高津2-7-14

Tel 029-822-5050

Fax 029-824-0494

E-mail & Web Site

kasumi@kasumi.hosp.go.jp

http://kasumi-hosp.jp/

霞ヶ浦医療センター

健康フェスティバル

2014を開催して

企画班長 渡邊 孝

平成26年9月20日(土)にイオンモール土浦2階のイベント広場において『霞ヶ浦医療センター健康フェスティバル2014』を開催しました。

この催しは地域の方々にご自身の健康維持について考えていただくことを目的としており、国立病院機構霞ヶ浦医療センター主催行事として今年で3回目となりました。



イベント会場では病院の各部門の職員が協力し、骨密度測



定、血管年齢測定、血圧測定、AED体験コーナー、お薬相談、



栄養相談を実施しました。

当日は天候にも恵まれ、人気お笑いコンビ「日本エレキテル連合」の爆笑コントと日程が重なったこともあり、イオンモールが大混雑したなかでの開催となりました。



総来場者は約1,500名にも上り、特に骨密度測定と血管年齢測定では、長蛇の列が出来ます。



るなど、地域の方々が健康への関心が高いことを改めて知ることができ、盛況のなか無事に終了することができました。



このイベントで地域の皆様と健康に関する様々なお話ができ、また、触れあうことによつて、少しでも健康づくりのお役にたてたなら嬉しい限りです。次回も多くの方々に参加していただけるよう、より良いイベントを計画していきたいと思えます。

花火大会の屋上

開放のお知らせ サービス向上委員会

今月の4日は土浦全国花火競技会の日です。当院では毎年この日の夜に、入院患者さんと付き添い家族の皆さんに屋上を解放し、花火を楽しんでいただいています。屋上にいらした患者さんには、お茶をお出ししたり、花火をバックにした無料記念写真サービスを行う予定です。どうぞお気軽にご参加下さい。以下、競技会公式ホームページからの花火豆知識の抜粋です。

【スターマイン】

土浦のスターマインは、22台打ち上げていますが、幅40mの区画に各花火師が工夫を凝らした配置で筒を並べて打ち上げます。以前はリズムをとりながら手動で点火していましたが、現在は、コンピュータ制御による自動点火が主流になっています。打ち上げる花火玉の大きさは2.5号玉以上4号玉以下で、使用する筒の数と玉の数は規定で決められています。

【10号玉】

日本を代表する花火は、割物といわれていますが、その中でも10号玉は、各地の競技会において古くから技を競い合い、年々技術が進歩してきています。割物は、玉皮の内側に星を均一に並べてから割薬を詰め、さらに

星を並べながら玉名に合った玉にしていけます。直径30cmの玉を30m上空まで打ち上げ、直径300mの大輪を咲かせます。

【創造花火】

決まった型にとらわれず斬新なアイデアを競う創造花火では、5号玉を7発打ち上げます。数字やアルファベット、キャラクターなどさまざまな模様が夜空に浮かび、観る人を沸かせます。作品が球状ではない花火もあるため、開いたときの向きによっては見えづらことがあります。



第29回土浦市

健康まつり開催します。

企画課

今年も土浦市と霞ヶ浦医療センターの共催で健康まつりを開催します。

開催日時は10月19日(日曜日)午前10時から午後3時です。当院では昨年に引き続き「骨密度測定」と「血糖値測定」を実施します。

当日受付もできませんが、事前予約を受け付けますので、10月7日(火曜日)午前8時30分から土浦

市健康増進課(029-826-3471)までご連絡下さい。
また、院内駐車場には売店も設置されます。皆さんふるってご参加ください。



※昨年の様子

「健康むすび」Vol.6

栄養管理室

皆さん、こんにちは！

栄養管理室長の齊藤です。今回は、「味覚の秋に要注意」と題してお話しします。

栄養指導で患者さんやご家族から普段の食事はどんなものかお尋ねするのですが、9月は皆さん梨やぶどうを良く召し上がっていました。又、じゃがいもやかぼちゃ、さつま芋、里芋といったのも類も根強い人気です。そろそろ出回るりんごや、栗やぎんなん等を楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか？

今年は病院敷地にあるぎんなん拾いを解放しています。是非、お越し下さい。

さて、これらは栄養学的には全て糖質の高い食べものの分類に属します。米やパンと同じ仲間です。野菜やくだものは食べでもよいのですが、野菜の中でも糖質の高い食べものがある。とご理解下さい。栄養学的分類だと、残念ながら野菜の仲間に入らなかったということです。

すべての食べものに食べてはいけないものなどありません。適量で良いのです。くだものは、おおむね皮や芯・タネを取った片手ですぼめて持てるくらいを1日に2回召し上がれます。いも類の場合だと、糖尿病でなければ1日にじゃがいも中1個くらいの量が適量です。お好きなお宅は、多めに煮物を作って何度か食卓に登場するのですが、できれば材料に人参やしいたけ、こんにやくなど他の野菜を足しこんで作ると、バランスが良くなります。

【たとえば、こんな献立】

- ・コロッケパン、
- マカロニサラダ、
- コンスープ、りんご1個
- ・とろろそば
- ・栗ごはん、肉じゃが、
- かぼちゃ含め煮、
- 里芋のみそ汁、柿1個

良く見かける献立ですが、野菜はほとんど入っていないこと

になります。これをバランスよくアレンジすると、

- ・トースト、
- 目玉焼きとキャベツソテー、
- トマトサラダ、
- りんご1/4個の
- ヨーグルトかけ
- ・山菜きつねそば、栗味ねぎ
- ・きのこごはん、豚の生姜焼き、
- 織キャベツ、筑前煮、
- きゅうりの酢物、柿半分

実際の栄養指導では、このように家にある食べなれた食材料をお聞きし、どんな献立でも上手においしく栄養の整った食べ方ができるよう支援しています。秋の味覚は新米から始まり豊富ですが、大口で買わないよう買い物上手になりましょう。

気候の変化により最近血圧が高くなってきた方、コレステロールの薬を飲みたくない方などの患者さん達が相談にいられています。具体的な献立をお知りになりたい方は、診察時に医師へお申し出下さい。

「折り紙の集い」

またやります

サービス向上委員会

隔月くらいのペースで行っている「折り紙の集い」ですが、おかげさまで参加していただける方も多く、ご好評をいただいております。つきましては、10月も23日(木)の午後3時から、売店カトレア奥の談話室で、集い

を開催いたします。

ちなみに、玄關脇の展示スペースには、「集い」の外の時間にも入院患者さんが作られたたくさんの作品が展示されていて、とても華やかになっています。もうそろそろ場所がいっぱいになってきましたので、今後は定期的にこれらの作品を病棟の食堂面会室などに移動させていただき、そちらを飾っていただくと同時に、玄關脇には空き場所をつくって、患者さんの新しい作品をどんどん展示していただけるように図っていく予定にしております。どうぞご期待下さい。



<インフォメーション>

○電話予約の受付時間 (診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471 (直通)
受付時間 平日 12時30分～16時まで

○MRI検査予約について (放射線科より)

当院では、MRI検査を土、日曜日の午後実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

○禁煙外来のご案内 (呼吸器科より)

受付時間 水曜日: 13:30～(完全予約制)
担当 呼吸器科医師 菊池 教大
費用 1クール通院5回 保険適応(要件有り)
3割負担で合計6,500円程度
※初診の場合(紹介状がない場合)は、別に3,150円掛かります。

インフルエンザの

予防接種について

企画課医事

今年のインフルエンザの予防接種の実施日、金額につきまして近日中に別途案内を配布いたします。接種を希望される方は配布する案内をご参照ください。



<公開市民講座の

お知らせ>

会場…地域医療

研修センター講堂

日時…10月28日

午後3時～

「変形性膝関節症

について」

整形外科 青戸 克哉

<10月集団指導のご案内>

☆減塩教室(第3木曜日)

午後2時～第4会議室

開催日…16日

開催内容については

現在調整中です

(決定し次第院内に

掲示をします)

☆糖尿病教室

(第1～4金曜日)

午後3時～第4会議室

開催日…3日、10日、

17日、24日

開催内容については

現在調整中です

(決定し次第院内に

掲示をします)

※予約の必要はありません。
お気軽にお越しください。

