

ほうとく



◀裏面記事▶

- ・ 職員紹介
- ・ 患者様アンケート集計結果のお知らせ
- ・ R4年度外来担当表 など



〒519-2505

大台町江馬127報徳診療所

☎0598-76-1133

2022年11月5日発行 第48号

食事の大切さ

こんにちは。地域活動栄養士会 管理栄養士 泉 知子です。
7月から奇数週の水曜日に栄養指導をさせていただきます。

「食事は、バランスよく食べましょう。」

1度は耳にした言葉ですね。

バランスよく食べるとはどういうことでしょうか？

答えはいろいろな食品を、たくさんよりまんべんなく食べるということです。

70歳を超えたら特に大切な食べ方です。

「肉」「魚」「卵」「牛乳」「大豆、大豆製品」「緑黄色野菜」「芋」「油」「果物」「海藻」の10食品群を毎日少しでもいいから食べることプラス主食（ご飯）。出来るだけ時間を決めて朝、昼、夕の3回食べることです。当たり前のことのようにですが、なかなか難しいものです。

《悪い例その1》朝寝坊して10時頃に起きたら、食卓に着く頃には、お昼になり1日2食に。

《悪い例その2》遅めのおやつにケーキを食べ、ケーキが夕食になってしまい2食に。



管理栄養士 泉 知子 先生



たまにはこんな日もあるでしょう。でもこんな生活が続くと、栄養バランスは崩れます。体重が減る、歩行速度が遅くなる、血液検査で血清アルブミン値が低くなるなどの変化が起こり得ます。歳だからとあきらめる前に10食品表を1週間から10日間くらい記入し、自分の食事傾向を知りましょう。特に、肉より魚の方が体には良いと思っている方、肉も魚も体には必要と認識を新たにしてください。

パソコンで「10食品群」で検索して、表を印刷することもできます。もちろん報徳診療所でもお渡しさせていただきます。毎日7～8品目摂れていれば合格、0～3品目の方は要注意ですので少なかった食品を食事に取り入れてください。

私たちの身体は、日々食べたものから出来上がっています。良く食べることで元気で楽しく日常生活ができるようお手伝いしたいと思いますので、よろしく願いいたします。

管理栄養士 泉 知子

三重大学骨の検診 申し込みの方へ

申し込まれた方へ11/10ごろ予約日と予約時間がわかる用紙と問診票を発送いたします。どうぞご確認ください。

土砂災害防災訓練の様子

9/21に土砂災害時を想定した卓上訓練を行いました。平成16年の大災害のことを忘れず教訓とし、災害に備えます。



★職員紹介 No.8 大滝美香（副看護師長）★

報徳病院時代に入職し13年になりました。診療所メンバーの中で勤務年数が一番少ないのですが、古株のような雰囲気です。日々働いています。（笑）

私の好きな事は、美味しいものを食べる事と旅行です。コロナ流行前はランチや旅行に楽しんでいましたが、コロナの影響で激減し淋しい生活となっています。皆さんは、コロナ収束後、何をしたいですか？私は…ディズニーランドや北海道に行きたいです♡コロナ感染に怯えることなく自由に行動できる日が早くきますように…。



診療所からのお知らせ

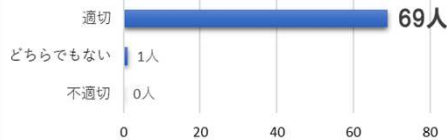
○患者アンケート集計結果（70人） 7～8月実施

7月～8月に行いました診療所に関するアンケート結果のご報告です。次号では頂いたご意見を掲載する予定です。ご協力ありがとうございました。

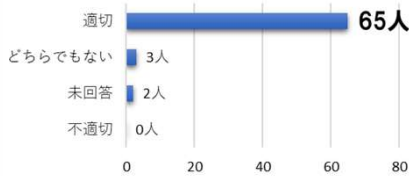
（年代内訳）0～50歳：7人 51～79歳：43人 80歳以上：20人

Q1：挨拶・言葉遣いは適切ですか

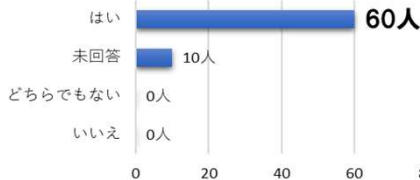
（服装・態度・行動も同結果）



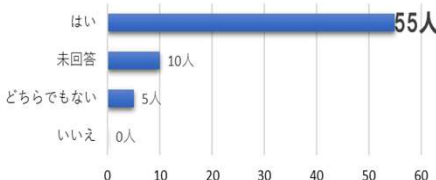
Q2：申し送りは適切ですか



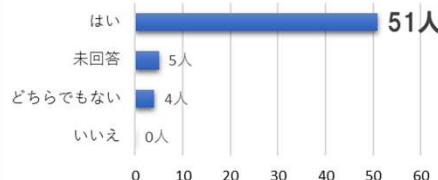
Q3：雰囲気は良いですか



Q4：話しかけやすいですか



Q5：対応は適切ですか



○11月のワクチン接種

<新型コロナワクチン>



- ・接種曜日 月曜日・木曜日の午後
- ・予約方法 **コールセンターの電話予約**
☎：0120-53-5670

<インフルエンザワクチン>

- ・接種曜日 水曜日 5時～6時
金曜日 9時～11時・5時～6時
 - ・予約方法 診療所の窓口・電話で受付
- *誤接種等を避けるため、同時接種は行っておりません。ご了承下さい。

報徳診療所		月	火	水	木	金
午前	受付時間 内科 8：30～11：30	増井	松島	増井	松島	※ 予防接種 投薬の接種
	眼科 9：30～11：30	—	松原	—	—	—
午後	内科 13：30～16：30	松島	※ 松島	松島	増井	増井
	整形外科 14：00～15：30	—	—	—	—	竹上
時間外	内科 17：00～18：00 （救急のみ）	松島	—	松島	—	増井

大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9：00～10：00	—	—	—	—	松島
	往診 10：00～11：00	—	—	—	—	—
午後	診療時間 13：30～14：15	増井	—	—	—	—
	往診 14：15～15：00	—	—	—	—	—

○往診のない日は引き続き診察します。
往診時間に大杉谷診療所を受診希望の方は
お電話にてご連絡ください。

※火曜日午後は16時までの診察となります。
※12月末まで金曜日午前は休診し、投薬のみとワクチン接種となります。

報徳診療所：0598-76-1133
大杉谷診療所：0598-78-3021