

当院のHPH活動から ④ 栄養・肥満

嬉しい体重減量など成果

あなたも挑戦してみませんか

コロナ前とくらべ、生活様式や食生活が少しずつ変わってきていませんか？

外に出て行く機会が減り、運動不足。ストレスが溜まって、ついつい過食。肉や魚は最近食べていない。野菜はあまり食べない。安くて量が多く、お得感のある食材を選ぶ。作るのが面倒で、簡単に

食べられるもの。つねに満腹にならないと、食べた気がしない。好きな物を好きな時に好きなだけでは、体も悲鳴を上げます。

「肥満」は糖尿病、脂質異常、高血圧、心血管疾患などの生活習慣病をはじめ、数多くの疾患のもととなります。肥満度の判定にはBMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】が用いられます。男女とも標準はBMI 22.0です。職員健診後のHPH活動「体重記録」に、今

栄養素のバランスはどうでしょうか？ ごはんパン、麺類だけになっていませんか。肉・魚・大豆・乳製品・卵・野菜・果物、色々食べていますか？

動かせず、身体の変化・不具合を感じることもあります。一般的には産後1か月間は、横になる生活を続ける必要があります。無理をしすぎると、年齢を重ねた時に、さらに不都合が生じやすくなります。1人で家事・育児をするのではなく、夫や家族・専門職などの支援を求めていくことも必要です。今回は「産後の心の変化」について、一緒に考えてみましょう。(さくらんぼ助産院 江口利江)

一緒にかんがえる

産後ケア②

「産後の身体の変化について」



産後は今までの生活が一変し、赤ちゃんと一緒に生活が始まり、お母さんの身体も回復していくこととなります。お産が終わってすぐにすべての痛みを含め、元に戻って終わりではなく、徐々に戻っていくので、自分の身体が思い通りに

動かせず、身体の変化・不具合を感じることもあります。一般的には産後1か月間は、横になる生活を続ける必要があります。無理をしすぎると、年齢を重ねた時に、さらに不都合が生じやすくなります。1人で家事・育児をするのではなく、夫や家族・専門職などの支援を求めていくことも必要です。今回は「産後の心の変化」について、一緒に考えてみましょう。(さくらんぼ助産院 江口利江)

職員のおうち

時間はコレ！

〜内視鏡 おうちだ 大内田雅子 看護師〜

コロナ禍で、みなさんはおうち時間に何をされていますか。今回は職員のおうち時間についてご紹介いたします。

内視鏡室の看護師、大内田さんは、3人のお子さんを子育て中で、家事や仕事もバリバリにこなすスタッフです。コロナ禍で、子どもとの遊びも制限されるなか、保育園の先生が作成していたあのものに目がきました。「これを作ったら子どもも喜ぶし、一緒に作業もできる！」と考え、SNSの動画を参考に、

作成したそうです。それは、大人気キャラクターの折り紙です。作成時間は1つにつき、30分ほどかかるのですが、子どもたちと一緒に折り紙作業を楽しめたそうです。(内視鏡室 田邊則子)



▲細かい作業が得意な大内田さん



※HPH活動とは、健康増進活動のこと

あなたは体重記録をつけて、肥満予防・改善に取り組んでみませんか？ (管理栄養士 高田智恵美)

新入職員のご紹介



臨床工学科 臨床工学技士 大久保 亮輔



医療情報管理課 事務 西内 誠真



4階南病棟 看護師 猪坂 直美



4階南病棟 看護師 前田 彩花



4階南病棟 看護師 楢木 佳奈



総務課施設係 施設管理技術員 藤原 涼太

水島協同病院は差額ベッド料はいただいております