

総合病院
水島協同病院
倉敷市水島南春日町1-1
代表 086-444-3211
外来 086-444-1222



日本医療機能評価機構
「信頼の病院」マーク
ISO9001 認証取得

水島協同病院 だより

No. 350
2023. 9月号



<https://www.mizukyo.jp>

〔病院理念〕 いつでも、だれもが、安心してかけられる医療を追求します。

タンパク質をちょい足し



噛む力、飲み込む力の維持のため、歯科検診を受けてお口の健康を保つこともおすすしめします。



多忙な方におすすめ

フレイルとは、健康な状態と介護が必要となる状態の中間のことをいいます。フレイル予防には筋肉を減らさないことが重要で、そのためには食事と運動双方からアプローチすることが有効とされています。低栄養対策にはエネルギー不足、1回の食事が少ない方は食事の回数を増やしたり、プリンやヨーグルトなどタンパク質が摂れる間食を取り入れることもおすすめです。忙しい方、料理が難しい方は電子レンジや冷凍食品、長期保存のできる缶詰やレトルト食品を活用することで栄養バランスの良い食事を簡単に作る工夫もあります。まだまだ暑い日が続きますが、できるだけからお試しいただければと思います。(栄養科 仲田海加)

いつもの食事にちょい足しの工夫で フレイル予防

今回はフレイル予防に大事な「栄養と食事」について紹介します。

フレイルとは、健康な状態と介護が必要となる状態の中間のことをいいます。フレイル予防には筋肉を減らさないことが重要で、そのためには食事と運動双方からアプローチすることが有効とされています。低栄養対策にはエネルギー不足、1回の食事が少ない方は食事の回数を増やしたり、プリンやヨーグルトなどタンパク質が摂れる間食を取り入れることもおすすめです。忙しい方、料理が難しい方は電子レンジや冷凍食品、長期保存のできる缶詰やレトルト食品を活用することで栄養バランスの良い食事を簡単に作る工夫もあります。まだまだ暑い日が続きますが、できるだけからお試しいただければと思います。(栄養科 仲田海加)

ギー源となる糖質や脂質を摂ること、筋肉の素となるタンパク質を十分に取り入れることです。ご飯に漬物、菓子パン、素麺やうどんのみで食事を済ませることが多い方はタンパク質が不足しフレイルリスクとなっているかもしれません。1回の食事ごとにタンパク源を「ちょい足し」しましょう。

また、1回の食事が少ない方は食事の回数を増やしたり、プリンやヨーグルトなどタンパク質が摂れる間食を取り入れることもおすすめです。忙しい方、料理が難しい方は電子レンジや冷凍食品、長期保存のできる缶詰やレトルト食品を活用することで栄養バランスの良い食事を簡単に作る工夫もあります。まだまだ暑い日が続きますが、できるだけからお試しいただければと思います。(栄養科 仲田海加)

こまめな水分補給と休息、積極的にエアコンも使用して、熱中症対策

※食事指導を受けている方は医師や管理栄養士の指示に従ってください。



ともに手をつなぎ、核兵器のない平和な世界を！

7月22日(土)、「国民平和大行進」が水島入りしました。午前10時より水島支所で開催された出発集会には80名を超える人々が参加。当院の職員も多数参加し、職員有志で作成した千羽鶴を、行進団の代表に手渡しました。また、午後12時半過ぎからは、当院前の交差点でスタンディング行動が行われ、職員が多数参加しました。参加した職員は「沿道のみなさんの反応がとても良かった。今後も核兵器廃絶をしっかりとアピールしていきたい」と話していました。(社保・平和委員会)



手術室スタッフによる平和の願いを込めた鶴のリース



職員で折った千羽鶴



泌尿器科 外来案内／午前9時～午後5時 荒井啓暢医師が着任しました



7月より矢野敏史先生の後任として水島協同病院に赴任しました荒井啓暢と申します。私の前任地はオリブや素麺、醤油が特産の小豆島でした。小豆島から倉敷に来て、倉敷の街の大きさを実感しております。小豆島は高齢化率が4割を超えており、全国平均と同程度の倉敷よりもはるかに高齢化が進んだ地域でした。倉敷もこれから高齢化率の増加が予想されており、倉敷の将来を経験してきたともいえると思います。その経験を活かして、ガイドラインに基づいた標準治療を提供することを基本としながら、患者さんそれぞれに合わせた診療を心がけてまいりますので、お困りの方はぜひご相談ください。

頻尿、失禁、排尿困難などの尿のトラブルについては受診をためられる方も多いため、高齢化に伴う尿のトラブルで悩まれている方は多くなっています。患者さんのお役に立てるような診療を心がけてまいりますので、お困りの方はぜひご相談ください。

のライフスタイルや希望に添った治療を行うことを目標に診療してまいります。