

ふじいろ

2023年
秋



- ◆敬老会を実施しました
- ◆緩和ケア病棟 納涼祭～音楽を聴く会～
- ◆リハビリテーション通信「生活に役立つリハコラム～生活習慣病について～」
- ◆脂質異常症の方におすすめレシピ

イベント開催報告

～祝・敬老会～



挨拶、動画鑑賞

9月27日に各階病棟にて敬老会を開催しました。
ババール園園児によるダンス動画を鑑賞後、表彰状とプレゼントの贈呈を行いました。
患者さんの太鼓演奏もあり、感動して涙する方もおられました。

納涼祭～音楽を聴く会～



緩和ケア病棟では8月24日に「納涼祭～音楽を聴く会～」を開催しました。
病院職員によるバイオリン、ピアノ、ギター演奏を聴いていただき、スイカと溶けないアイスクリームを食べて夏を感じていただきました。
音楽を聴いている患者さんの顔は穏やかで、とてもよい時間となりました。



患者さんのピアノ伴奏による「ふるさと」



院内へライブ配信



リハビリテーション通信

生活に役立つリハコラムVol.2 ～生活習慣病について～



生活習慣病とは「健康的と言えない生活習慣」が関係している病気の事で、食事や、運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関与しています。

日本人の三大死因である癌や脳血管疾患、心疾患、さらにそれらの危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などはいずれも生活習慣病であるとされています。

結果としてQOL（生活の質）が低下し、健康寿命（介助や介護を受けずに生活できる期間）が短くなってしまったり、寿命も短くなってしまおうという結果を招いてしまいます。

今回は生活習慣病を予防する運動を皆さんにご紹介します。

①有酸素運動

（ウォーキング、水泳、ランニング、自転車）20分以上を週に2、3回

②レジスタンス運動

（スクワット、ブリッジ、踵上げ、横に足上げ、上体おこし）10～15回を1～3セット

無理のない範囲で！



これらの運動も必要ですが食事、睡眠など規則正しい習慣が必要です！！

通所リハビリテーションについて

少人数、2時間未満のリハビリテーションを行っています。アットホームな雰囲気運動面のみでなく、社会的な交流や居心地の良い空間になるよう努めています。

また、病院内でのサービスの為、医師・看護師連携して体調不良時などの迅速な対応が可能で、安心してリハビリを行なうことができます。

ご利用者の充実した生活が継続できるよう支援します。



和やかな雰囲気運動をしたり、会話を楽しまれる場面も

脂質異常症の方におすすめレシピ

さつまいもと豆腐のドリア風

材料/2人分

・さつまいも（皮付き）	30g
・ブロッコリー	30g
・絹ごし豆腐	100g
・豆乳	100g

A

・塩	1g
・コンソメ（顆粒）	3g
・こしょう	0.5g
・白飯	150g
・トマトピューレ	30g



栄養成分表（1人当たり） エネルギー 171kcal

・たんぱく質	7.2g	・脂質	3.3g
・コレステロール	0mg	・炭水化物	0.6g
・食物繊維	2.9g	・食塩相当量	1.2g

作り方（調理時間約20分）

- ① 包丁でさつまいもを2mm幅、ブロッコリーを一口大に切る。
- ② ①をそれぞれ耐熱容器に入れ、ラップをかけ500Wのレンジでさつまいも2分、ブロッコリー1分加熱する。
- ③ 絹ごし豆腐と豆乳、Aをボウルに入れ、豆腐をつぶすように混ぜ合わせる。
- ④ ③の半分量と白飯を混ぜ合わせ、耐熱皿に入れ、上にブロッコリー、③の残り、さつまいも、トマトピューレの順で盛り付け、トースターで6分、野菜に焼き色がつくまで加熱する。

健康ポイント！

豆腐はチーズに比べ、脂質を（約86%）抑えることができます。

旬の食材！

さつまいもに含まれるヤラピンは、腸のはたらきをよくする効果が期待できます。皮の色が鮮やかなものを選びましょう。

病院理念

いつでも誰にでも安全で質の高い医療を提供し、
地域住民に必要とされる病院になるよう全力を尽くします。
――病む人の気持ちになって、
最善・最高の医療を提供する――

社会医療法人 仁厚会
藤井政雄記念病院

〒682-0023 鳥取県倉吉市山根43-1
TEL:0858-26-2111(代表)
E-mail:fujii-hp@med-wel.jp
HP: <https://www.med-wel.jp/fujii/>

藤井政雄記念病院

検索