

おえ葉ですか

題字は故 古川名誉院長



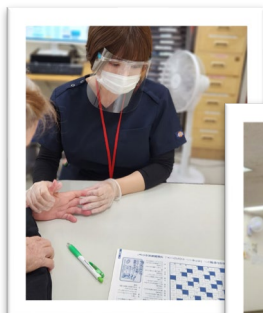
通所リハビリテーションご存じですか？

介護認定(要支援・要介護)を受けている方が対象です。
心身機能の維持回復を図り、日常生活の自立を助けるためのリハビリテーションを行います。

【通所ではどのようなことをするの？】

ひとりひとりに合わせたリハビリの提案・実施をしております。

- 体温・血圧チェック
- 療法士さんと共に個々に合わせたリハビリ
- 機器を使ったリハビリ
- 日常生活の動きの練習
(入浴・食事サービスは行っておりません)
- 自主トレーニングのアドバイス



ご利用に関して

ご利用に関しては、先ずご自身の担当ケアマネージャーさんへ相談してください。

ご利用時間：9:00～12:00、13:00～15:00
定休日：毎週 水曜・日曜日、祝日、年末年始
料金は、介護保険要支援・要介護の認定により変わってきます。
詳しくは、通所リハビリパンフレットをご参照ください。
ご連絡は、リハビリテーション課：理学療法士 秋山までご連絡ください。(代表電話：048-757-3511)

理念

1. 安全な医療の提供
2. 誠意ある対応
3. 地域との関わり合い

基本方針

1. 接遇に心がけ、心の通う患者様本位の医療を進めます。
2. 院内のチーム連携により質の高い安全な医療を進めます。
3. 地域の救急医療の中心的役割を担います。
4. 地域との連携を積極的に進めます。
5. 患者様を尊重し情報の開示と十分な説明に努めます。
6. 地域に貢献できる医療人を目指します。
7. 医療の質を確保するため病院の経営健全化に努めます。

市民公開講座

講師:ベネッセの介護相談室

(株)ベネッセシニアサポート 茂村 正規

『老人ホームの専門家に聞く、施設の費用と医療・リハビリ体制』

10月7日(土)15:00~16:00

丸山記念総合病院 会議室

事前予約や費用はありません。当日会場へいらしてください。

主催:丸山記念総合病院 地域医療連携室



栄養ひろば たんぱく質のお話

たんぱく質とは何か？

三大栄養素の一つで、人間の筋肉や臓器・皮膚、体内の調整に欠かせないホルモンの材料にもなっている必要な栄養素です。不足してしまうと、筋肉が減ってしまったり皮膚や髪の毛の質が悪化したりします。

一日に必要なたんぱく質の量？

たんぱく質(アミノ酸)の不足を回避するためには、食事からのたんぱく質を男性で60~65g/日、女性で50g/日を摂取する必要があります。腎臓病の既往がある、妊娠中・授乳期の方は医師・管理栄養士に相談しましょう。

たんぱく質の種類

たんぱく質は20種類のアミノ酸から構成され、非必須アミノ酸(体内で合成される)と必須アミノ酸(体内で合成されない)の2種類に分けられます。特に必須アミノ酸は体内で合成ができませんので、不足しないように食事として取り入れる必要があります。その中でもBCAAと呼ばれるバリン、ロイシン、イソロイシンは筋肉にかかわるアミノ酸で、強度の高いスポーツをしている方がサプリメントや飲料として摂取することもあります。



アミノ酸から構成されるたんぱく質は「動物性」と「植物性」があります。以下の食品はたんぱく質を多く含む食品です。偏り無く摂取するには、ローテーションで食べることをおすすめします。

※野菜や果物にもたんぱく質は含まれています。

食事例)赤字はたんぱく質を多く含む食品 合計65g/日

朝ごはん	食品量とたんぱく質の含有量	昼ごはん	食品量とたんぱく質の含有量	夕ごはん	食品量とたんぱく質の含有量
食パン	6枚切1枚 5g	カップめん	1カップ 8g	ご飯	120g 3g
目玉焼き	卵1個 7g	ツナサラダ	1パック 8g	納豆	1パック 8g
ロースハム	2枚 7g	ヨーグルト	1カップ 4g	魚	1切 12g
ブロッコリー	3房 3g			おひたし	小鉢1皿 2g

たんぱく質を必要量食べる事で、筋肉量の維持・増加、皮膚や髪の毛の質の維持、身体の調整に必要なホルモンを正常に保てます。毎食たんぱく質を食べ、健康な体を維持しましょう。

健康をめぐる

格言 言葉



「一番うまいのは塩、 一番まずいのも塩」 其の五

副院長/内科部長
嶋田 一也



落語家の5代目の古今亭志ん生は、酒が大好きで、大戦中、酒を飲んでいる時に米軍の空襲がありました。「これで寄席に出席しないで済む。」と喜んだそうです。(不謹慎なことです。)

この名人は後に脳出血で倒れます。血圧が高かったものと思われまふ。彼の十八番の噺である『替りの日』の中で、ぬか漬けを作るくだりが出てきます。塩の効いたきゅうりのぬか漬けで、冷酒をひっかけるのが大好きだったのでしょ。



塩分を多く摂取すると、血圧が上昇するという事は、以前にも書きました。塩分摂取量は1日分の尿を蓄めてもらって、その中に含まれている塩分量から算出するのが、一番正確とされていますが、実際に1日分の尿を蓄めるのは難しいことです。現実的には食事内容から塩分摂取量を推算します。

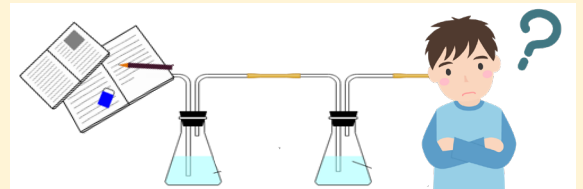
ある研究によると、減塩を心がけている人と、心がけていない人の各々のグループ別に前述の蓄尿法で塩分摂取量を調べてみると、ほとんど差がなかったとの事です。醤油やソースなどの調味料を減らすなど、涙ぐましい努力をしている方々でも、食品の中にもともと含まれている塩分については、気付いていないこともあります。例えば、竹輪は1本0.6g、6枚切りの食パン1枚には0.7gの食塩が含まれています。あっという間に1日の塩分摂取量である7gに達してしまいます。

本人なりに懸命の努力をしている人を叱責するわけにはいきません。これは、恩人のひとりの教えでもあります。

さて、例の田舎町の少年は、もう青年となっています。彼はなんとか、工学部機械工学科の4年生となりました。大学には卒業研究という関門があります。彼は水力学研究室に配属され、与えられた研究テーマは、細いアクリル性の管内に水銀を流し、それに磁力をかけることによって、管内の水銀の流れの性質がどのように変化するかを調べます。その値について実測値と理論値を比較検討するというものでした。

実験装置を設計して、組み立て、測定を行う。また、装置を組み換えて測定する。測定値を理論値と照らし合わせる。これをくり返します。そして、夜は照らし合わせた結果に対する考察をします。合間には医学部受験のための勉強も欠かせません。体重が1年で15kg減りました。

機械工学科の先生たちには、彼が医学部を受験することは知らせてありました。2月には、医学部の入学試験があり、その翌々日が提出の締め切りでした。なんとか締め切りに間に合わせて、論文を提出したのですが、彼には心配な点がありました。実測値と理論値が大きくずれているところが、測定条件によって生ずるのです。この理由が分からないまま、論文を提出してしまったのでした。



そして、ついに教授達の前で発表する日が来まふ。彼は、そのずれの理由は分からないと、正直に話しました。カリキュラム担当のH教授が助け舟を出して下さいました。「おそらく理論式が間違っているのだろう。懸命に測定を行った、君のデータは間違っていないはずだ。その人なりに努力した人を責めるわけにはいかない。ところで、私が学生時代卒業論文を書いたとき、計算を間違えて、図面が、不完全なまま提出してしまふ。落第を覚悟したけれど、米軍の空襲で学校が論文もろとも焼けてしまふね。うやむやのまま卒業したよ。わっはっは。」(どこかに似たような人がいましたね。)就職担当のN教授は、「卒業さえ決まれば、医学部が不合格で、就職する気があれば、3月中なら就職先を見つけてあげるよ。」と言ってくれました。

いよいよ機械工学科主任のK教授が発言します。若者の運命は？ 次回を待て！

食塩相当の目安

	ちくわ (小1本) 0.6g		ウイナー (3本) 1.2g		ラーメン 5.9g
	食パン (6枚切り1枚) 0.8g		しお		きつねうどん 4.7g
	カレーライス 4.2g		ミートスパゲティ 3.7g		

訪問リハビリテーションのご案内



介護認定(要支援・要介護)を受けている方が対象です。
 通院が困難な方に、リハビリのスタッフがご自宅へ行き、リハビリを行うことです。
 ご本人様やご家族よりご自宅での生活で不安に思っていることなどをお聞きし、より良い生活が送れるようサポートさせていただきます。



ご利用に関して

■ ご利用に関しては、先ずご自身の担当ケアマネージャーへ相談してください。

ご利用時間: 9:00~17:00
 定休日: 毎週 水曜・日曜日、祝日、年末年始
 料金は、介護保険要支援・要介護の認定により変わってきます。

詳しくは、「訪問リハビリテーションパンフレット」をご参照ください。
 お問い合わせは、担当: 理学療法士 佐藤 070-4250-9613(担当者直通) まで。

訪問リハビリテーションのメリット

- 短時間で効率的なリハビリ
- 日常生活の動きの練習
- ご家族への介護のアドバイス
- 福祉用具の活用のアドバイス
- 寝返りや立ち上がるなどの基本的な動きの練習
- 自宅の改修等の生活環境の調整のアドバイス
- 買い物等の外出の訓練
- 自主トレーニングのアドバイス
- 生きがい等の前向きな生活が送れるように提案など、さまざまなご対応をさせていただきます

2023年（令和5年）丸山記念総合病院 休診日カレンダー

9月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

…休診日



最新情報は、
 病院ホームページをチェック！
 休診情報はこちらから

11月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月 2023年

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

患者様の権利と責務

私たちは、「医療法人慈正会 丸山記念総合病院の理念」に基づき患者様の意思と権利を尊重し、安全で質の高い医療の提供に努めております。患者様には以下のような権利と責務があります。

1. 良質な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医師・病院を自由に選択し、他の医師の意見を求める権利があります。
3. 自分自身に関わる自由な決定を行うための自己決定の権利があります。
4. 意識がないか判断能力を欠く場合や未成年者の場合、代行者に決定を委ねる権利があります。
5. 十分な説明を受け、自己に関する情報、判断に必要な医学的な情報を提供される権利があります。
6. 診療上の個人情報やプライバシーが守られる権利があります。
7. 健康教育を受ける権利があります。
8. 人格や価値観が尊重され、人としての尊重が守られる権利があります。
9. 宗教的支援に対する権利を持っています。
10. 自身の病状や健康に関する情報は医療者に正確に伝えるようお願いいたします。
11. 医師の指示に従い、病院の規則を守るようお願いいたします。
12. 医療費を支払うようお願いいたします。
13. 迷惑行為を慎むようお願いいたします。

広報誌 お元気ですか 第35号

発行: 丸山記念総合病院 編集: 広報室・広報委員会
 さいたま市岩槻区本町2-10-5 TEL: 048-757-3511
<http://www.maruyama-hp.or.jp/>

医療法人慈正会
丸山記念総合病院



日本医療機能評価機構
 認定番号 JC1584-2号