

各科にクローズアップ！入院病棟

院内デイサービス①

主任看護師（認知症ケア専門士） 山崎 久美子

市民病院入院病棟では、昨年10月から入院患者を対象とした「院内デイサービス」を開始しました。

現在、市民病院の入院患者の多くは65歳以上で、約40%の人に何かしらの認知症状が認められます。入院中は治療のための安静や行動の制限、環境の変化による生活リズムへの影響など、慣れ親しんだ自宅とは違う生活環境となることから、認知症状のある人にはさまざまな影響が発生するものと考えられます。個人によっては、入院すること自

体が影響の原因となってしまう場合もあります。つまり、入院するという状況は認知症状を悪化させる要因の一つになると考えられます。

そこで、市民病院としては、入院している患者様に入院中の生活面での対処方法を取る必要があると考え、病状の安定した人を対象に、昨年10月から院内デイサービスを始めました。

院内デイサービスはまず、病院での生活リズムを整える



院内デイサービス（ストレッチで体をほぐす）

参加者募集

第3回「生と死を考える102」講演会

安心して最期まで生きていける環境づくりを目指す『生と死を考える102』では、講演会を開催します。

NPO法人ホームホスピス宮崎の理事長、市原美穂氏（=写真）を講師に迎えて、ホスピスの心を学ぶ講演会です。参加費は無料。



日時…2月7日（土）14時～16時（開場13時30分） テーマ…「最期まで家で暮らしたい」～ホームホスピス「かあさんの家」の実践から～ 場所…横芝光町立図書館（横芝光町宮川11917番地）

「生と死を考える102」とは…市民病院が所属し、現在は解散した「千葉東部ターミナルケア研究会」の101回の活動を継承し、理念を引き継ぎ2013年に結成された会

臨時職員募集

市民病院では下記の臨時職員を募集しています。年齢制限はありません。病院備え付け、または市ホームページからダウンロードした履歴書兼申込書に必要事項を記入して、郵送または持参してください。

試験内容…面接 申込先…国保匠瑛市民病院事務局 ☎72-1525（〒289-2144 八日市場イ1304番地）

《募集する臨時職員》

職種	受験資格	募集人数	勤務場所
当直専従看護師	有資格者（正・准）	若干名	市民病院
夜勤専従看護師		1名	
居宅介護支援専門員	ケアマネジャー	1名	
介護職員	各種介護資格取得者	2名	ぬくもりの郷
介護職員（送迎担当）	各種介護資格取得者 で要普通免許	1名	

※介護職員夜勤者優遇・介護送迎職員の勤務時間などについては、要相談

※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ

病気と治療あれこれ

花粉症は早めの対策を

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が原因となつて、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



関東地方では、1月ごろからスギ花粉が飛び始めます。子どもの花粉症も年々増えており、自分では症状をうまく伝えられないので、見逃さず対処してあげましょう。

- ①外出するときはメガネ、マスク、帽子などを使用する。
- ②帰宅時は、玄関先で付着した花粉を払う。
- ③布団や洗濯物の外干しは避ける。
- ④医療機関を受診し、相談する。

（准看護師 梶中いく代）



健康づくり

No.22

塩分を控えて「がん予防」

匝瑳市がある海浜地域は千葉県の中でも食塩の摂取量が多い地域です（平成22年度県民栄養調査）。その理由は「調理が濃い味付けである」ことや「漬物などの塩辛い食品を好んで食べる」ことがあげられます。

食塩の摂取量が多くなると、高血圧や循環器疾患だけでなく、胃がんの発症リスクも上昇することが分かっています。実際、海浜地域では胃がんによる死亡率がほかの地域よりも高い傾向にあります（平成19年～23年）。



食塩の摂取量は調理や食べ方の工夫で減らすことができます。普段の食生活から、薄味を心掛けて減塩を目指しましょう。

【主な減塩の方法】

- ◆新鮮な食材を使って、素材の味を生かす
- ◆薬味や香辛料・酸味など塩味以外の味付けをする
- ◆しょうゆやソースは“かける”のではなく“つける”
- ◆めん類のスープは残す

問健康管理課 ☎73-1200



給食センターからこんにちは

No.22

お魚満点汁



冬の食卓におすすめの、魚のつみれ団子を使った、体の温まる栄養満点の一品です。魚のすり身はスーパーなどでも購入できます。

材料

4人分…だし汁3カップ 干しシイタケ（スライス）4g ゴボウ25g ニンジン40g 大根60g ネギ40g 小松菜30g しょうゆ大さじ1弱 塩少々
A（魚団子）【魚すり身（アジ・サンマ・イワシなど）100g 卵1/4個 みそ小さじ1 ショウガ汁少々 片栗粉大さじ1 ユズ皮すりおろし少々】

作り方

- ①魚団子の準備をする（Aの材料を混ぜて練っておく）。
- ②干しシイタケを水で戻す。ニンジン、大根をいちょう切りに、ゴボウを半月切りにする。
- ③ネギは斜め切り、小松菜を2cmの長さに切る。
- ④だし汁に、②と干しシイタケの戻し汁を入れ、加熱し、煮えたら①をスプーンで適当な大きさにして入れる。しょうゆ、塩で味を調え③を入れ仕上げる。

◆栄養価（1人分）エネルギー 116kcal たんぱく質 7.2g 脂質6.6g カルシウム44mg 食塩相当量0.8g

問学校給食センター ☎70-2210



健康運動教室

※申し込みは不要です。

はつらつ教室（八日市場公民館）

日 12日（木） 受付 13時～13時30分
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 汗ふきタオル、飲料水

はつらつ教室（のさかアリーナ）

日 24日（火） 受付 13時～13時30分
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 汗ふきタオル、飲料水、室内用運動靴

問高齢者支援課 ☎73-0033



成人健康相談

日 5日（木） 時間 9時～11時
場所 保健センター
内容 血圧測定、栄養相談、歯科相談など
持物 健康手帳（持っている人）

問健康管理課 ☎73-1200



休日当番医

（診療時間：8時30分～17時）

期 日	内 科	外 科
1日（日）	福島医院（八日市場イ） ☎72-0175	さとう整形外科（八日市場イ） ☎73-2891
8日（日）	かわて医院（横須賀） ☎72-3000	東陽病院（横芝光町宮川） ☎84-1335
11日（水）	小川内科（八日市場イ） ☎73-2658	東葉クリニック（八日市場イ） ☎73-3311
15日（日）	九十九里ホーム病院（飯倉） ☎72-1131	九十九里ホーム病院（飯倉） ☎72-1131
22日（日）	佐藤クリニック（八日市場イ） ☎73-5567	匝瑳市民病院（八日市場イ） ☎72-1525

※都合により、当番医が変更になる場合がありますので、確認する場合は消防組合 ☎72-0119 にお問い合わせください。問健康管理課 ☎73-1200