

ほっと HOT TIME IN TAMASHIMA HOSPITAL 第43号 タイム in 玉島病院

令和6年●月●日発行 編集・発行／公益財団法人弘仁会 玉島病院
ホームページ <http://www.tamashimahosp.or.jp>

特集 教えて、管理栄養士さん!2~4

～腸活で美肌レシピ～

も さつま芋とりんごのヨーグルトサラダ4

く 玉島病院トピックス5

- 新任医師紹介
- 病院フェア開催
- 福祉の就職フェア出展
- 能登半島地震災害 義援金について

じ 玉病探検隊6

「居宅介護支援事業所」の巻

病院理念 “玉島病院は病者の為にある”

【基本方針】

1. 患者さまの権利を尊重し、満足と安心出来る医療・介護を提供します。
2. 後方支援病院として、各関係機関と連携し、チームケアを行ない、在宅へ復帰する様努力します。
3. 職員一人一人が成長し、喜びを感じ明日がある職場をつくります。

【患者さまの権利に関する宣言】

私たち玉島病院職員は、患者さまが真に人間として尊重され、安心して医療・看護が受けられるように、患者さまの権利に関する宣言を掲げます。

1. 患者さまは、十分な説明を受けた後で治療を受ける権利、あるいは治療を受けることを拒否する権利を持っています
2. 患者さまは、いかなる状態にあっても人格的、人間的に扱われ、尊厳を持ってその生を全うする権利を持っています
3. 患者さまは、平等で最善の治療を受ける権利を持っています
4. 患者さまは個人の情報や、プライバシーについて、保護される権利を持っています
5. 患者さまは自ら受けている治療について、情報の提供を受ける権利を持っています



教えて、管理栄養士さん!

生活習慣病があります。日々の食事において気を付けることはありますか?

①食べ過ぎない

食べ過ぎは肥満の原因になり、肥満は糖尿病や動脈硬化症、心臓病になりやすいです。

②薄味を心がけ、塩分の摂り過ぎに注意

塩分の摂り過ぎは高血圧症、脳卒中、心臓病、胃がんになりやすいです。レモン・すだちなどの柑橘類、わさび・唐辛子・生姜などを使うと、美味しく減塩できます。

③動物性脂肪を摂り過ぎない

動物性脂肪の摂り過ぎは、肥満、動脈硬化症、心臓病、大腸がん、乳がんになりやすいです。肉の脂身や、ラードを使ったスナック類は控えめに、植物油や、青魚を意識して摂りましょう。

④野菜を毎食摂る

野菜は食物繊維、ビタミン、ミネラルの供給源です。野菜はカロリーが低いため、カロリーの摂りすぎも防げます。

⑤食物繊維を十分に摂る

食物繊維は、糖質の吸収を遅らせ、脂肪の吸収を抑制して肥満を予防したり、コレステロールを低下させたり、生活習慣を予防する上で役立ちます。

体重が増えてしまいました。ダイエットの効果が出やすい食事内容が知りたいです。

“普段よりも意識的に『主食・主菜・副菜』がそろったバランスの良い食事”です。

〇〇ダイエットのように同じものばかりを食べるダイエットが流行ることも多いですが、偏った食事内容のダイエットは危険です。食事に偏りが出ると体内の栄養バランスが崩れてしまい、ダイエット効果があまりなかったり健康を害してしまったりします。食物繊維、たんぱく質、ビタミンB群を中心に、まんべんなく栄養をとることが重要です。

・食物繊維

栄養素の吸収をゆるやかにして血糖値の急激な上昇を抑えたりする効果が期待できる。(野菜、きのこ、こんにゃく、オートミールなど)

・たんぱく質

筋肉量を維持するために重要な栄養素。体重とともに筋肉が落ちると、痩せにくくなる。(肉、魚、大豆製品、卵など)

・ビタミンB群

たんぱく質・脂質・炭水化物(糖質)の代謝に不可欠なビタミンB群は、ダイエット中に特にとりたい栄養素。(赤身の魚、ひれ肉、ササミ、レバー、秋刀魚、バナナ、さつまいもなど)



玉島病院の管理栄養士としてのやりがい、大変なこと、嬉しかったこと

玉島病院の食事形態には主食で11種類、副食で9種類があり、色々な形態を組み合わせで患者さんに提供しています。食事形態が多いのでイベント食などの時には大変だと感じることもありますが、「美味しかった」や「いつもよりもたくさん食べられた」、「見た目が華やかでよかった」と食事を楽しんでいただけると嬉しくてやりがいを感じます。



○給食委託会社と有名店「お好み焼き千房」の
コラボそばめし献立
・そばめし・串カツ・枝豆・コールスローサラダ・すまし汁

イベント食



○5月 病院フェア献立 祭り寿司
・祭り寿司・卵の花・赤だし

食事に関してみなさんいろいろと悩みや疑問があると思います。
今回は管理栄養士さんに、よくあるお悩みに合わせてアドバイスをもらいました。

年齢を重ねるにつれて食が細くなっています。たくさん食べられません。

私たちの体は年齢とともに体の機能のうちでも食事や栄養に関係する器官に変化が生じます。それによって、食欲不振や食事の摂取量減少が起きることがあります。そこで、次の3つのポイントを意識して食事をするのが大切です。

①3食規則正しく食べる

朝食や昼食がおろそかにならないよう3食をしっかり食べます。
1度に十分な量が食べられない場合は間食を取ることも必要です。

②主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスをよくする

〔主食〕ご飯やパンなどの主食はいつも同じくらいの量を食べるように心がけます。

〔主菜〕魚、肉、卵、大豆製品のうちいずれか1品程度を毎食の食事に使用します。

魚ばかりや大豆製品ばかりなど偏りがないようにすることも大切です。

〔副菜〕いも、野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなどの食品は、煮物や炒め物など加熱することで、生のままよりも食べやすくなり量を摂ることができます。

③間食では食事で不足しやすい食品を摂る

果物や牛乳、ヨーグルトなどには、不足しがちなビタミンやカルシウムなどが多く含まれています。

また、お菓子類を食べる時にはお茶などの水分も一緒にとり、食事だけでは不足しがちなものを間食で補うようにします。

管理栄養士と栄養士の違いとは

○管理栄養士でないと出来ないこと

専門的な知識が必要なこと(病気の方・特別な配慮が必要な方が対象の栄養管理・栄養食事指導)

管理栄養士	栄養士
<対象>健康な人+病気の方や特別な配慮が必要な方(高齢で食事が摂りにくくなっている方など) <仕事内容>・栄養士の仕事 + ・療養や特別な配慮が必要な方のための栄養指導 ・栄養管理・アセスメント(評価) ⇒ 病院：傷病者に専門的な栄養管理・栄養食事指導 施設：一人一人のリスクや課題を把握して 栄養ケア計画を作成。 経過を記録して多職種に共有。 医療療養病棟・介護医療院	<対象>健康な人 <仕事内容> ・献立作成 ・発注 ・健康な人が対象の栄養相談 調理や食事提供といった フードサービス、 食事管理が中心



玉島病院で働いている
管理栄養士です
左) 幡司、右) 中藤



フロアで
栄養状態や体重の
チェックをしています



嗜好調査をしています。
利用者さんの好き嫌いや
食べにくいものがないか
聞いています



経管栄養を行っている
患者さんの濃厚流動食を
管理しています

当院管理栄養士のとある1日

- 9:00**
- ・出勤
 - ・衛生チェック、手洗い
※衛生チェックとは、体温測定や自分の家族の健康状態、ケガをして絆創膏などを使用していないかなど、衛生的に食事を作るために必要な事項を確認することです
→厨房スタッフの衛生記録もチェックします
 - ・厨房内朝礼(食事変更・経口訓練食の伝達など)
 - ・翌日分の濃厚流動食の準備、翌朝の飲み物と補助食品の準備
- 9:40**
- ・食事箋の処理、食事変更連絡の対応
 - ・発注作業(濃厚流動食や補助食品など)
 - ・納品された食材の検品
- 10:00**
- ・外来栄養指導、入院前カンファレンス(会議)の参加
- 10:45**
- ・昼食配膳前の検品
- 11:30**
- ・昼食配膳
 - ・食数台帳のメ、厨房の食数ボードを夕食用書き換える
※必要な食事の数を確認し、準備をします
 - ・翌昼の補助食品の準備
- 12:00**
- ・納品された食材の検品、翌日の仕込み作業
- 12:30**
- ・休憩
- 13:30**
- ・委員会・会議に出席
 - ・通所リハビリの翌日利用者の食札準備
 - ・医療病棟・介護医療院の入院者のアセスメント(評価)
 - ・食事箋の処理(厨房業務・嗜好調査)
- 17:00**
- ・夕食配膳前の検品
- 17:30**
- ・夕食配膳
 - ・食数台帳のメ、厨房の食数ボードを翌日の朝・昼用書き換える
 - ・翌夕の補助食品の準備
- 18:00**
- ・退勤



腸活で美肌



さつま芋とりんごのヨーグルトサラダ

管理栄養士よりコメント

腸活で美肌を目指すためには腸内の善玉菌を増やすことが重要です。善玉菌を増やすには、善玉菌を多く含むもの、善玉菌のエサとなる食物繊維・オリゴ糖を多く含むものを摂取すると良いです。今回は、さつま芋には食物繊維、りんごにはオリゴ糖、ヨーグルトには善玉菌が多く含まれており、腸活にぴったりのレシピになっています。手順はとても簡単なので、料理が苦手な方でも作りやすいと思います。皆さんで美肌を目指していきましょう!

材料(2人分) 一人前 220kcal

- さつま芋.....小さめ1本(約150g)
- りんご.....1/2個
- 加糖ヨーグルト.....大さじ2
(プレーンヨーグルトなら砂糖小さじ1を追加)
- マヨネーズ.....大さじ1
- 酢.....小さじ1
- 塩こしょう.....少々
- レーズン.....10g
- パセリ.....少々

作り方

- 1 さつま芋は皮をむいて2cm角に切り、10分間水にさらし、水気を切っておく。
- 2 りんごは皮つきのまま2cm角に切り、5分間塩水に浸けておく。
- 3 耐熱ボウルにさつま芋を入れ、電子レンジ600Wで3分間加熱する。
- 4 大きめのボウルにA、粗熱をとったさつま芋、水気を切ったりんご、レーズンを入れて和える。
- 5 器に盛ってパセリをのせたら完成。

レシピの感想

さつま芋のほくほく感とリンゴのシャキシャキ感、また甘みと酸味が絶妙な上、レーズンがアクセントとなって大変おいしく食べられます。デザート感覚で食べるのも良いでしょう。

●新任医師紹介



むねとも ふみお

9月に着任しました内科の宗友文男です。健診と病棟管理を担当しています。

聖書に「あなたの手に善をなす力があるならば、これをなすべき人になすことをさし控えてはならない」という一節があります。患者様一人ひとりの置かれた状況に関心を払い、Bestを尽くして医療・介護を行っていきたいと思います。

皆様のご協力をお願いします。

●病院フェア開催

5月18日(土)地域の皆様方に、健康への関心を高めていただこうと病院フェアを開催しました。

介護保険についての講演や、健康体操、作品展示、体験コーナー、健診の受付、瀬崎保育園園児による発表会を行いました。多数の来院があり、盛況のうちに終了することができました。

来年も皆様のご来院をお待ちしております。



●福祉の就職フェア出展

5月19日(日)「令和6年度福祉の就職フェア岡山第一回」が岡山コンベンションセンターにて開催され、当法人もブース出展をしました。

今回は70法人が参加した就職フェアとなりましたが、多数求人者に当法人の魅力をアピールすることが出来ました。今後も引き続き参加していきます。

当院の求人情報は
こちらからご確認ください



●能登半島地震災害 義援金について

令和6年(2024年)1月1日に発生した能登半島地震で被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

微力ではありますが復旧・復興の力になればと思います、当法人職員の有志から集まった義援金と法人からの義援金を併せ、300,000円を岡山県病院協会を通じて寄付いたしました。

被災地の一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

今回は居宅介護支援事業所を探検してきました。

(探検隊) まずは、居宅介護支援事業所はどのような事業所ですか？

仕事の内容を教えてください。

(ケアマネジャー) 玉島病院居宅介護支援事業所では要支援、要介護認定を受けた方に対して、支援の相談に乗ったり介護保険の手続きを行ったり、介護サービスの調整をしたりする仕事をしています。

(探検隊) 所属しているスタッフの方はどのような職種ですか？

(ケアマネジャー) 介護福祉士や看護師といった基礎資格を持っていて、介護や医療の現場で5年以上の経験を積んだ上で介護支援専門員(ケアマネジャー)という資格を取得したスタッフが在籍しています。

(探検隊) よくわかりました。

では、実際に介護サービスを利用したい場合は、どうすればいいですか？

(ケアマネジャー) 介護サービスを利用する為にはまずは介護認定を受けることが必要です。認定を受けるための手続きはケアマネジャーが代行できますので、まずはケアマネジャーにご相談いただければと思います。

(探検隊) 家族の代わりに手続きをしてもらえのなら助かりますね。

誰でも相談できますか？玉島病院を受診したことがなくても大丈夫ですか？

(ケアマネジャー) 相談はいつでもどなたでも受け付けております。

玉島病院を受診していなくても大丈夫です。

(探検隊) 相談には相談料が必要ですか？

(ケアマネジャー) 相談料はかかりませんのでお気軽にご相談ください。

(探検隊) 相談に行くことが出来ない場合はどうすればいいですか？

(ケアマネジャー) お電話でご相談を頂ければ、ご自宅にお伺いして相談に乗らせていただきます。

ケアマネジャーがお伺いする際に片づけをしておかなければと思われる方もおられますが、そのようなお気遣いはしなくても大丈夫です。

(探検隊) 出向かなくても自宅まで来ていただけるのですね。

最後に仕事のやりがいを教えてください。

(ケアマネジャー) 利用者やご家族の生活の困りごとを解決出来たり、良くなりたいという気持ちを支えていけた時にやりがいを感じます。介護や生活に関する不安なことやお困りのことがあれば、ぜひお尋ねください。

(探検隊) ありがとうございます。



お問い合わせ・ご相談などお気軽にお電話をどうぞ
(直通) 086-522-7705

