

健康ひろばを開催します

テーマ: 認知症予防について

- ①作業療法士という仕事
- ②認知症予防について



日時: H30年2月28日 水曜日
午前9時30分～10時30分
場所: 尾西記念病院 1階ロビー東側

近年、「認知症」というキーワードがニュースやテレビ番組でも見かけることが多くなりました。そこで今回は「認知症」をテーマに、認知症とは一体どのようなものなのか。また予防できる簡単な方法についてご紹介していきます。それに合わせて、認知症に関わる作業療法士とはどのような職業なのかをお話する機会も設けていきます。よろしくお祈りします。

どなたでも参加できます😊 お気軽にどうぞ

リハビリテーション科

『マッサージ伊藤のコラム』 vol. 24



1年で最も寒い時期になりました。暑い夏に起こる夏バテと同じように、寒い時期にも不調を感じる方がいると思います。冬になるとなかなか疲れが取れない、やる気が出ない、風邪をひきやすく治りが悪いといった症状は寒さやストレスによる影響かもしれません。寒くなるにつれて身体は体温を一定に保とうとするため多くのエネルギーを使います。また、冬は日照時間が短いため骨形成や心のコンディションに関係するビタミンDの吸収にも影響します。さらに冬は運動不足になりがちのため、筋力低下を招き血行が悪くなってしまふこともダルさなどの不調の原因となります。体調の良い時の晴れた日は暖かい服装を選んで出来るだけ外に出て軽いウォーキングなどを習慣にし、寒い冬を乗り切りましょう！

リハビリテーション科

生活習慣病予防～食生活編

生活習慣病の高血圧・脂質異常症・糖尿病などは、毎日のよくない生活の積み重ねによって起こります。自覚症状がほとんどない為、普段から生活習慣を見直し、予防に努めることが大切です。

早い時期からの改善が大切！

・主食・主菜・副菜・乳製品・果物をバランスよくとり入れるよう心がけましょう。

・適切なエネルギーの食事をとりましょう。
必要なものを「考えて食べる習慣」が大切です。
★1日3食、規則正しく食べましょう。

◆いろいろ食べて、生活習慣病予防

目標は1日30食品。ただし、食べ過ぎに注意！



◆日常生活は運動と食事のバランスで

- ・適度に運動し、お腹を空かせて食事を楽しもう
- ・食事は腹八分目

◆減塩で高血圧と胃がん予防

- ・食塩摂取は1日10g以下
- ・調理の工夫で減塩！



◆脂肪を減らして心臓病予防

- ・脂肪摂取は控えめに
- ・動物・植物・魚をバランスよく



◆生野菜、緑黄色野菜でがん予防

◆食物繊維で便秘・大腸がんを予防

- ・野菜、海藻をたっぷりと



◆カルシウムを十分にとって丈夫な骨づくり

- ・牛乳・小魚・海藻を摂取！

◆甘いものはほどほどに

- ・糖분을控えて肥満予防



◆禁煙、節酒で健康長寿

- ・喫煙は百害あっても一利なし
- ・百薬の長も飲み方次第



生活習慣を変えることは大変ですが、毎日の食事を意識して気をつけていきましょう。

内科より 午後の診察が始まりました

内科午後	月	火	水	木	金
14:00 ~ 16:00	赤地	国枝	和田	和田	赤地

インフルエンザ警報発令中です

感染の拡大を防ぐため、咳などの症状がある場合はマスクを着用するなど『咳エチケット』を守りましょう。

(インフルエンザワクチンの接種は1月31日で終了いたします)

休診のお知らせ

2/7(水) 皮膚科 安田 佳世 医師

ご予約・変更のお電話は

12:00～16:00の間に承っております

0586-62-2221

診療科名	時間		月	火	水	木	金
総合診療科 (外科)	午前	9:00～12:00	多羅尾 信	多羅尾 信		多羅尾 信	多羅尾 信
	午後	14:00～16:00		多羅尾 信		多羅尾 信	
外科	午前	9:00～12:00		森岡 祐貴	宮本 康二		宮本 康二
	午後	14:00～16:00	宮本 康二				宮本 康二
内科	午前	9:00～12:00	和田 久泰 内科・循環器内科 (初診)	和田 久泰 内科・循環器内科	和田 久泰 内科・循環器内科	和田 久泰 内科・循環器内科	和田 久泰 内科・循環器内科
			國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科 (初診)	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科	國枝 武文 内科・呼吸器内科 (初診)
			赤地 和範 消化器内科	赤地 和範 消化器内科 胃カメラ	滝 啓吾 内科・内分泌内科	赤地 和範 消化器内科	赤地 和範 消化器内科
	午後	14:00～16:00	赤地 和範	國枝 武文	和田 久泰	和田 久泰	赤地 和範
整形外科	午前	9:00～12:00	岩山 立樹	國立 真以	岩山 立樹	國立 真以	岩山 立樹
	午後	14:00～16:00					森 敏浩 (第2、第4週) リウマチ・ 整形一般
脳神経外科	午前	9:00～12:00			滝 英明		
眼科	午前	9:00～12:00	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生	中村 幸生
	午後	14:00～16:30	中村 幸生 眼鏡・コンタ外は 予約制	(手術)	中村 幸生 眼鏡・コンタ外は 予約制	(手術)	
耳鼻いんこう科	午前	9:00～12:00	戸田 潤二	戸田 潤二	戸田 潤二	戸田 潤二	戸田 潤二
	午後	14:00～16:30	戸田 潤二	戸田 潤二 めまい外来 (予約制)	戸田 潤二 (第2,4,5週) 小児耳鼻科 (予約制)	戸田 潤二	
	午後	13:00～14:00			中島 務 (第1,3週) (予約制)		
皮膚科	午前	9:00～12:00			安田 佳世 (予約制)		
泌尿器科	午前	9:00～12:00			木村 祐介	小谷 俊一	

2月カレンダー

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			

休診することがあります。お電話にてお問い合わせください。

尾西記念病院

TEL 0586-62-2221 (代)

FAX 0586-62-1223

〒494-0018 愛知県一宮市富田字宮東1718番地1

訪問看護ステーション
びさい

TEL 0586-62-2225 (代)

FAX 0586-62-4007

介護保険相談センター
びさい

TEL 0586-62-1631 (代)

FAX 0586-62-1223

通所リハビリテーション

TEL 0586-62-2123 (代)

FAX 0586-62-2124