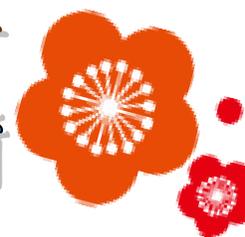


# オアシスだより

第13号

平成25年1月4日発行



明けましておめでとうございます。

私共オアシスグループは、医療、福祉、介護の分野で地域の皆様方に少しでもお役に立つ様、頑張っています。どうぞ今年もよろしく願います。



理事長 日野 洋

近年、天災、人災を含め、人々の気持も暗く、社会全体も不安定になりがちです。未曾有の超高齢社会を生き抜くためには、精神的・肉体的両方の健康が必要です。

まずは明るい気持ちで生活すること。空元気を出すこと。近年笑いの機能が取り上げられています。笑えば、ナチュラルキラー細胞が活性化し免疫力の向上につながるそうです。順天堂大学の奥村康教授が言っているので間違いのないと思います。

私の感覚では、人間は動脈硬化が進む程に、心も柔軟性がなくなり精神硬化が進む気がします。年をとってもしなやかな心と体が持てれば、最高の幸せでしょう。

それから、運動はよく言われる事ですが程々にしましょう。何事も“過ぎたるは及ばざるが如し”です。

骨、筋肉、関節などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のため要介護になっていたり、要介護になる危険性の高い状態をロコモティブシンドロームと言います。

右は、7つのロコチェックです。一つでも当てはまればロコモの心配があります。ストレッチや関節の曲げ伸ばし、ウォーキングなど簡単な運動で構いませんので、行なっていきましょう。

明るい気持ちで、笑いと程々の運動こそ健康のもと、今年も頑張りましょう。

ロコチェックで思い当たることはありますか？

- 1 片立ちで靴下をはけない
- 2 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5 15分くらい続けて歩けない
- 6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳/パック2個程度)
- 7 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布巾の上げ下ろしなど)

7つのロコチェック

ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

## 部署紹介・その12 栄養部



栄養部は、お食事を提供する部門です。

お食事を召し上がる方の状態はさまざまです。食事制限が必要な方や、食欲のない方、噛みにくい方、飲み込みにくい方、おはしやスプーンをうまく使えない方などは、お食事を用意するときに少し工夫が必要です。私たちは、少しでもおいしく食事を召し上がっていただけるよう、その方に合わせて毎日のお食事を調製しています。

栄養部では、「おいしく食べることが一番の栄養」と考えて、いろいろな制限がある中でも、できるだけおいしく安全に召し上がっていただくため、スタッフ全員がアイデアを出し合って、献立や調理に日々、工夫を重ねています。

最近では、胃ろうや静脈栄養といった方法で栄養摂取される入院患者様も多くいらっしゃいます。私たちは、どのような方法であっても、その方に合った食事と栄養を提供し、入院患者様、施設の入居者様、デイケア、デイサービスの利用者様、皆様の、栄養と命と幸せを守るお手伝いをしたいと思っています。

栄養部主任 渡邊真里



お問い合わせ  
医療法人善昭会

オアシス第一病院

〒870-0103 大分市東鶴崎3丁目3-19

電話 097-527-2211 Fax 097-522-0511



2013年