



医療法人社団  
三愛会

名寄三愛病院

令和4年10月1日発行

健

康

通

信

No.128



< コスモス満開 >

撮影/山岸真理

## 理念『夢』

すべての利用者様に、医療・福祉を介して「夢」を実現する。

<基本方針>

私たちは患者様とご家族様に、「夢」を提供します。

患者様とご家族様の笑顔が私たちの「夢」です。

- 1 私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。
- 2 私たちは、プライマリーケアの精神を厳守し、実践します。
- 3 私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します。
- 4 私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。
- 5 私たちは、※EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。
- 6 私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑におこないます。

※EBM(Evidence Based Medicine)実証に基づいた医療

# 食生活見直してみませんか？

～いつもの食事に一工夫～

栄養科

普段の生活の中で日々の食事を振り返ることはありますか？身体に良い食生活って何だろう？一汁三菜を毎食用意するのは難しい・・・とお悩みの方も多いと思います。一汁三菜用意するのは理想的ですが、ちょっとした工夫で不足しがちな野菜をとることができたり、炭水化物に偏りがちな食生活を見直すことができます。

「今日は朝も昼も野菜食べなかったから、夜は野菜を食べよう」など小さなことでもコツコツと継続することが重要です。そのためには、食べ過ぎていない？偏っていない？など、ご自身の食生活を振り返るところからスタートしてみましよう！

<例> Aさん ある日の1日の食事

## ●朝食

食パン



## ●昼食

かけうどん おにぎり



## ●夕食

ごはん とんかつ



## ●朝食

食パン 牛乳 果物



ポイント♪

牛乳を追加することでたんぱく質補給！一日のどこかで果物を取り入れビタミン補給！時間のない朝も手軽に栄養補給！

## ●昼食

月見うどん おひたし



ポイント♪

卵を追加することでたんぱく質補給！麺類とおにぎりの組み合わせは炭水化物に偏るので野菜料理にチェンジ！

## ●夕食

ごはん とんかつ

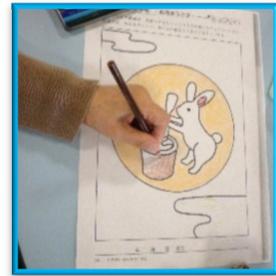
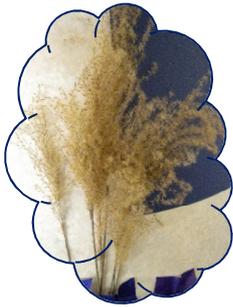


ポイント♪

具沢山の味噌汁を追加して、野菜に多く含まれるビタミン類、食物繊維を補給！脂質を控えたい時は、肉の部位をロースからヒレにチェンジ！

# 秋の作品を紹介します

名寄三愛デイケアセンター



お隣りの利用者様と色合いを相談しながら塗りました♪

朝・晩と涼しくなり秋模様になってきましたね。また、今年の十五夜はお天気が良く、きれいな月が見えました！デイケアでも、とてもきれいな作品が完成しました！

利用者様が一枚一枚折り紙を折って貼り合わせたキキョウや、スタッフの自宅からすすきを採取しアクセントに飾ってみました。デイケアにしながら、**秋を堪能できる作品**に仕上がっています。冬に向けて少しずつ寒くなりますが、今後もデイケアでは**利用者様と一緒に温かい作品作り**を進めていきます。

## 山岸理事長が繁殖したスズムシを、夏にデイケアセンターで展示しました♪

山岸理事長のコラムです

### 「スズムシの協奏曲」

6月に卵から孵り、脱皮を繰り返して成虫となり、8月の終わりから鳴きだす。夜になると盛んに鳴きだし、一斉に鳴くと、**協奏曲ならぬ競争曲**となり騒音に変わる。10月の終わり

には年老いたオスが先に死に、メスがオスを食べ栄養を付けまるまる太る。メスはマットに産卵し一生を終える。卵が乗ったマットを凍れない所に置き、マットの湿度を保ち来春まで放置。6月にまた卵から孵り世代交代。**約25年飼い続け、世代をつないでいる**。1度だけマットを乾燥させて絶滅させたが、分家先より養子を迎えつないだ。**来年以降の分家先を募集中**。



### 表紙の写真< コスモス満開 >

コスモスは秋桜(あきざくら)とも言い、秋の花のようだが、夏の終わりに咲く。赤、ピンク、白などの色があり、群生して道端に咲きそろろう。名寄市の晴れた日の青空にマッチする。さだまさし作詞・作曲、山口百恵歌の「秋桜」を思い出す。

# 令和4年10月 外来診察予定

曜日	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							—
午後							—
歯科							—
	2	3	4	5	6	7	8
午前	—	西堀/山岸	西堀	山岸	佐々木	佐々木/山岸	—
午後	—	竹内	竹内	佐々木	山岸	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	—	—
	9	10	11	12	13	14	15
午前	—	—	山岸/竹内	山岸	佐々木	佐々木/山岸	—
午後	—	—	竹内	佐々木	山岸	竹内	—
歯科	—	—	○	○	○	○	—
	16	17	18	19	20	21	22
午前	—	山岸	山岸/竹内	山岸	佐々木	佐々木/山岸	—
午後	—	竹内	竹内	竹内	佐々木/山岸	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	—	—
	23	24	25	26	27	28	29
午前	—	西堀/山岸	西堀	山岸	佐々木	佐々木/山岸	
午後	—	竹内	竹内	佐々木	山岸	竹内	
歯科	—	○	○	○	○	—	
	30	31					
午前	—	山岸					
午後	—	竹内					
歯科	—	○					

都合により、外来医師が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。  
 歯科の診療日は、○が記載されている日になります。歯科の診察時間は19時までです。



当院は介護保険事業所を併設しています。

- ◆**名寄三愛デイケアセンター**  
ご自宅まで迎えに行き、リハビリや入浴を行ないます。
- ◆**名寄三愛リハビリテーションセンター**  
スタッフが、自宅に伺いリハビリを行います。
- ◆**居宅介護支援センター「しあわせ」**  
**名寄出張所**  
介護保険についての相談を行います。

〒096-0031  
 名寄市西1条北5丁目1番地19  
 TEL: 01654-3-3911  
 FAX: 01654-2-1555  
 ホームページ <http://www.sanai-kai.or.jp>

利用希望や話を聞いてみたい方は、  
 ←左記までお問い合わせください。