

## 「みなさま(患者さま)からの声」ご紹介

当院では、患者サービス向上のための取組みの1つとして院内にご意見箱を設置しています。皆様から頂戴した声は、より良い病院・環境づくりの為に役立っています。ここでは、励ましの言葉・お褒めの言葉の一部をご紹介します。



患者さまご本人より (2021.4.16回収分より)

### がんばれ！新一年生へエールを送ります！

新人のリハビリスタッフに対し、先輩リハビリスタッフの方々の責任と気遣いを見て、今の世の中、若い人達の人間性の素晴らしさにびっくりさせられました。後輩を元気づけようとする先輩方の思い遣りや言葉には教えられるものがありました。入職したての頃より、より成長していると感じています。頑張れ。新一年生。



患者さまご本人より (2021.6.17回収分より)

### お風呂当番のスタッフに感謝です！

いつもいつも気持ちよく入浴させていただいています。私は勝手に「みなみ野温泉」と名付け、当日を楽しみに入浴させていただいています。温度良し、洗濯物もいつも気付いてもらい、入院中は心なごんでいます。予定では後2ヶ月だそうですが、入院中の良き思い出になるよう、退院まで頑張るつもりです。真心ありがとうございました。



患者さまご家族より (2021.6.26回収分より)

### スタッフの皆さまに感謝です！

みなみ野病院に入院して1ヶ月近くになりますが、入院当時は自分の状態が理解できず、辛く苦しそうで、こちら心配が付きませんでした。病室担当の看護師やスタッフの皆さんには明るく励ましてもらい、丁寧にお世話をしてもらい、この頃は、Line(ライン)ができるようになり、前向きに頑張っている様子を送ってくるようになりました。本当に嬉しく感謝しています。



## 広報誌「はーとふる」みなみ野」についてのアンケートご協力をお願い



アンケート



当院広報紙(はーとふる)みなみ野)をよりご興味を持って楽しんでいただけるものにするため、ご覧いただいている皆さまにご意見、ご感想を伺っています。病院ホームページアンケートサイトから簡単に回答できます。何卒ご協力の程よろしくお願いいたします。



# はーとふる みなみ野

表紙の写真は、緩和ケア病棟の患者様の作品です。毛糸で編んだりお花紙で作ったひまわりです。



## 夏の作品展

患者様が作る作品は、折り紙やお花紙を切ったり折ったりちぎったり丸めたりして、時間をかけて作成しています。7月・8月に作成した素敵な作品のほんの一部をご紹介します。



七夕(たなばた)には、病棟でも色とりどりの短冊や色々な形の飾りを笹竹につるし、願い事が星に届くように飾りつけしました。8月の作品は、夏の風物詩である花火やひまわりなどがテーマで、夜空と花のコントラストが映えた作品が目立っていました。



## コンテンツ

- 7月・8月の病棟ギャラリー
- WEB面会実施中!
- 6月・7月の出来事
- 7月の行事食
- 食事(栄養)から口コモを予防しよう!
- 「みなさまからの声」ご紹介



みなみ野病院

検索



ご自由にお持ちください

## WEB面会実施中!



医療療養病棟と回復期リハ病棟では、WEB面会を開始して約一年半が経過しました。各病棟では、1日に3～4名の患者様のWEB面会をお手伝いしています。WEB面会は時間制限もあり、よりスムーズに行うことができるように、メール確認等の事前準備などのご協力をお願い致します。ご不明な点は、info@minamino-hp.jpにお問合せください。

## 事前準備をお願いします!



- ★予約は、スマホかパソコンから
- ★Skype(スカイプ)をダウンロード
- ★事前にお渡ししている説明書をご確認願います

## 6月・7月の出来事&イベント



奇跡のベストショット

6月中旬、1階病棟の中庭にヒヨドリが姿を現し、木陰の巣には、かわいい雛3羽がピーピーと口を開けて餌を待っている様子が見えました。たちまち患者様たちのアイドルとなり、毎日餌を運ぶ親鳥と雛の成長を楽しみに見守りました。2週間ほどで巣立ち、無事に3羽とも元気に空に飛び立っていきました。

医療療養病棟では、7月7日に「七夕祭り」を開催しました。織姫と彦星に扮装した院長とスタッフがサプライズで登場し、ギター、ウクレレ、電子ピアノで演奏し、合唱しました。



彦星は院長です



## 7月の行事食

行事食のご報告は、ホームページでも行っております。ぜひご覧ください!

7月7日は七夕御膳を提供いたしました。七夕にそうめんを食べるのは、千年前の中国由来の無病息災の願いと、糸のようなそうめんを食べて、織姫のように裁縫が上手になるようにという願いからの風習です。デザートは七夕ゼリーは、星形にくりぬいたマンゴープリンを飾り、夜空に浮かぶ星をイメージしました。



ビタミンB類は、夏バテ・食欲不振に効果あり!



7月28日の土用の丑の日は、うなぎをご提供いたしました。土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは、本格的な夏の始まりであるこの時期に「う」のつくものを食べると夏バテしないというゲン担ぎで、江戸時代から始まったそうです。

★うなぎに多く含まれている栄養素  
ビタミンA・B1・B2・D・E・飽和脂肪酸

## コロナに負けない! 心身の元気を取り戻すための特別企画 第2回

当院の専門職が解説する「コロナに負けない! 心身の元気を取り戻すための特別企画」の第2回は、管理栄養士より、ロコモを予防し、健康寿命を延ばすために大切な栄養素、そしてお食事に摂り入れる工夫についてお伝えします。



## 食事(栄養)からロコモを予防しよう!

### 1. 栄養素について

栄養素は大きく分けて糖質・脂質・たんぱく質・ミネラル・ビタミンの5種類に分けられ、それぞれ働きがあります。体を動かすエネルギーになる糖質や脂質が不足すると、筋肉(=たんぱく質)を分解してエネルギーを作り出してしまいます。効率よく骨や筋肉を強化するには、十分なエネルギーに加え、たんぱく質・ミネラル(カルシウム)・ビタミン(ビタミンD)の摂取が関与します。



### 2. ロコモ予防に欠かせない栄養素

ビタミンDとカルシウムは、骨の強化・筋力の維持に欠かせない栄養素です。たんぱく質を摂る際に、これらを一緒に摂ることでロコモ予防が期待できます。

#### たんぱく質

- 筋肉の材料になる
- 肉、魚、卵、乳製品、大豆製品
- 1日の摂取推奨量  
男性 60g 女性 50g
- 鶏ささ身(1本) 9g  
鮭切り身(1枚) 22.3g  
卵(1個) 6g 牛乳(1杯) 6.6g  
豆腐(1/3丁) 6.5g ご飯(1杯) 4g

#### ビタミンD

- 筋肉と骨を強くする
- 鮭、さんま、卵、きのこ
- ※日光浴で合成可能
- 1日の目安量 8.5μg
- 鮭(1切れ) 32.1μg  
卵(1個) 0.9μg  
しめじ(1房) 2.2μg

#### カルシウム

- 骨を強くする
- 乳製品、骨小魚、青菜
- ※乳製品は吸収率が高い
- 1日の摂取推奨量  
男性750mg 女性650mg
- 牛乳(1杯) 220mg  
ほうれん草(1茎) 85mg

### 3. たんぱく質 ビタミンD カルシウムをパワーアップした献立にチャレンジ!

十分な栄養補給、特にたんぱく質を適切に摂取することは、ロコモ予防のために大切です。栄養だけでなく、運動を併用することで、より効果的に筋肉量が増え、骨の質も向上します。



お豆腐に変えるとたんぱく質がUP!

ご版・すまし汁・西京焼き・漬物(たんぱく質 13g程度)

パワーアップ献立でたんぱく質が28gにUP!

鮭のホイル焼き  
野菜、きのこ、チーズを加えると  
ビタミンD  
カルシウムがUP!

野菜のみそ汁