

なみき

理念

愛をもって誠を尽くす

- 1.相手の立場・心情を尊重し、最善の方法を継続して提供する。
- 2.自らの行動に責任を持ち、職務心得に則り絶えず評価・反省を怠らない。



「ダイエット」～ 継続は力なり～

並木病院 医師 伊藤 旭



最近継続して行っているダイエットについて質問されることが増えてきました。

個人の体質・生活スタイル・食嗜好など様々な事情があり、これが正解！というものはなく、あくまでも私が行っているダイエットのやり方について紹介させていただきます。

1. 適切なアドバイスを受ける

これまでも自己流のダイエットで5kg、10kgと減量に成功したことはありましたが長続きせず、その都度10kg、20kgとリズムカルにリバウンドしてきました。今回何年ぶりかのダイエットを決意した際に、きちんとした指導を受けなければまた同じ結果になると考え、自宅から最も近所にあるパーソナルジムの門を叩きました。そして指導を受けたのが以下2-4の内容でした。もちろん病院の肥満外来でもよかったと思います。

2. 脂質・糖質などの摂取目標値を設定し適切にカロリー制限を行う

当初は細かく計算せず、脂質制限とゆるやかなカロリー制限・糖質制限をして蛋白質を多く摂る方法でうまくいきましたが、停滞期を迎えたときにやり方を見直し、1日の総カロリーを決めて、さらに糖質・脂質・蛋白質の摂取量も具体的に設定しました。なるべくそれらの数値内に収めるように努力した結果さらなる改善がみられました。食事は毎回写真に収めてトレーナーさんに送り指導を受けています。

3. 週1回以上運動をする

運動は週1回ジムでのパーソナルトレーニング1時間のみです。週に1-2回30分程度のウォーキングをすることもありますができない週も多いです。運動によって減量するというよりは代謝の回転を上げるというイメージなのだそうです。

4. なるべく間食を避ける

私にとってこれが最も難しい目標で、現在もなかなか守ることができていません。長年かけて身についた習慣であり、間食と決別するのは困難と感じています。そのかわり2に沿って、成分表を見て1日の許容範囲内のカロリー・糖質・脂質・蛋白質の量に収めるように意識しています。

以上とくに目新しいことをしている訳ではなく、誰かのアドバイスを受けながらバランスの取れた食事を心がけるといふ当たり前の手法ですが、約1年間続けた結果、昨年4月の入職時から比較して30kgの減量をすることができました。BMI (Body Mass Index) はまだ「軽度肥満」に位置しているので、さらなる高み＝標準体重を目指して今後も努力を継続していきたいと思っております。

並木病院は地域の発展を応援しています。

11月11日(土)に 第1回 並木病院 健康感謝祭を 開催しました。

地域の皆様や患者様、ご家族の方々と交流を図りながら、ご来場される方にご自身の健康や医療に対する関心を深めて頂きたいとの思いから、11月に初の感謝祭を開催致しました。

場所は当院1階のホールをメイン会場とし、ロビー横の談話スペースには、お子様向けコーナーを設け、お子様も楽しんで頂ける工夫を凝らしました。

また、病院見学ツアーにご参加の方には、普段は公開していない病院ならではの検査機器や、介護用品、機械浴室等をご覧頂きながら、病棟内をご見学頂きました。当日は天候にも恵まれ、地域の方や職員のご家族など、お子様からご高齢者様まで幅広い年齢層の方にご来場頂きました。

ご来場頂いた方には、「自宅でできる転倒予防!」と題したリハビリスタッフによる講演会をはじめ、病院見学ツアー、乳酸菌飲料や非常食(α米)等の試飲試食等を楽しんで頂きました。ご高齢者様に特に人気だったのは健康チェックブースで、骨密度・体組成測定については、沢山の方にご参加頂きました。また、ACP(人生会議)相談ブースや、認知症・介護相談ブースも地域の皆様に好評でした。人生会議とは、もしものときのために、皆様が望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組のことです。ご参加の方には、「家族と人生会議について考えるいいきっかけとなった」等のご感想を頂きました。

写真撮影コーナーでは、看護師の白衣、医師の病衣をご用意し、インスタントカメラで撮影したお写真をプレゼント。保護者様にも大変喜んで頂けました。今回、特にお子様に人気だったオミ・ビスタコーナーでは、テーブルや床に映された立体的な映写で、花火・木琴・サッカーゲーム等を楽しむお子様の笑顔で溢れていました。



今回、当院では初めての感謝祭でしたが、和やかなひと時を楽しんで頂けたならば幸いです。来年度以降も、より一層皆様に喜んで頂ける感謝祭となるよう努めて参ります。ご来場頂いた皆様、ご協力頂いた方々、改めて御礼申し上げます。来年度以降も、感謝祭開催の際には是非ご来場頂けます様、職員一同、お待ちしております。



トピックス



第1回

QC活動発表会 開催の報告

QC活動とは、病院で働くスタッフが「医療の質・安全・サービスを（Quality）向上していく（Control）業務改善活動」の事です。QC活動を発表する場として、当院で初めての試みである発表会を9月に開催し、活動

内容の掲示を行いました。

今年度は、12チーム12題の発表があり、職員で投票を行った結果、3階病棟チーム：「TROUBLE BUSTERS」テーマ「師長さん+みんながびっくり！3階病棟の荷物トラブルの多さ」が金賞を受賞しました。各チームが様々な視点から工夫を凝らした取り組みを行っており、活動プロセスや成果などを、病院全体で見える化できた良い機会となりました。今回の発表会に限らず、職員が様々な改善を意識することで、今後もより一層、患者さまに寄り添った最適な医療の提供に取り組んでまいります。各チームの取り組みと結果は下記の通りです。



金賞

銀賞

銅賞

題名	チーム名	部署
『師長さん+みんながびっくり！～3階の荷物トラブルの多さ～』	TROUBLE BUSTERS	3階病棟
『意識を高めよう!! 手指消毒使用量アップで患者の安全を守る!!』	らすかる	5階病棟
『5つのケアチームと5S活動』	チームサークル	4階病棟
『SATモニターのコスト削減』	TEAM SLIMDUNK	医療機器安全管理委員会
『診療のシンプル化のために』	安全地帯	医局
『個別性のある排泄支援を目指したIAD予防の取組』	ナミチャーム	2階病棟
『無断駐車を撲滅せよ』	並木病院駐車場ポリス	総務課
『個人情報保護と紙使用量削減に向けた改善活動』	入退院調整隊“ちいア”	地域連携部
『値上げの波がやってきた!! 高騰する食材費を抑えるための活動』	好きな言葉はサンプルず	栄養科
『IAD(失禁関連皮膚炎)』	IADチーム	看護部業務委員会
『患者情報管理のスリム化 ～業務軽減に向けて～』	業務ダイエットチーム	医事課
『“摂食機能療法”がランキング1位に!!』	食べたいを叶えたい! チームO.I.C	リハビリテーション科

外来診療

R6.1.1時点。変更する場合がありますので、お問い合わせください。

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~ 12:00	内科	内科	内科	内科	内科	内科
		循環器内科	呼吸器内科		循環器内科	脳神経内科	
	専門外来 9:00~12:00				消化器内科		
午後	1:00 ~ 5:00	内科	内科	内科	内科	内科	
		脳神経内科		脳神経内科	呼吸器内科	脳神経内科	
	専門外来 1:00~5:00	物忘れ外来				物忘れ外来	

※専門外来は、予約制です。お気軽にお電話ください。

職員募集

看護師、介護スタッフ募集中!

採用サイト公開中 下記より閲覧ください。



明るく
楽しい
職場です

医療法人並木会 総合採用サイト
<https://recruit.namiki.or.jp/>



なみき 認知症予防 かんたんレシピ ~栄養バランスの取れた食事が大事~ No.2

魚、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品等のたんぱく質の多い食品に、野菜・海藻類、ごはん等の主食をバランスよく食べること、また、料理を作ること認知症予防につながります。

今回のレシピ

おいしいかんたん カレー風味の野菜炒め



◎ポイント (肉と野菜、香辛料)

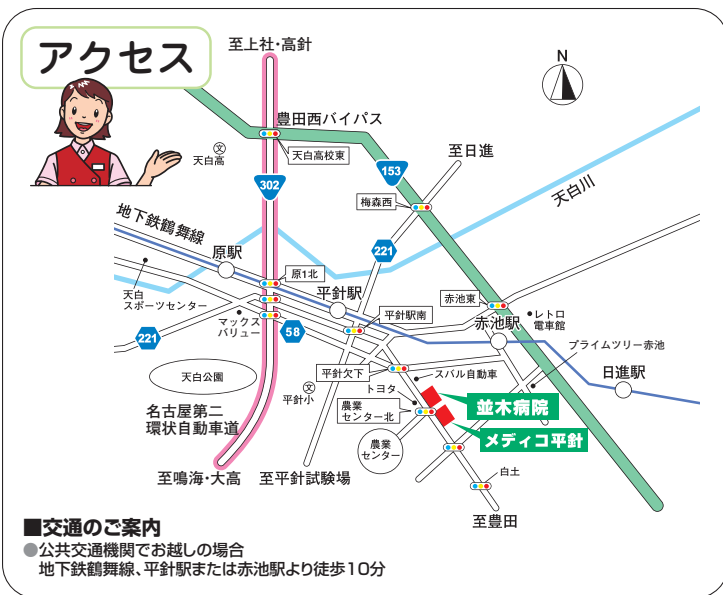
- 豚肉には、ビタミンBが含まれており動脈硬化やアルツハイマー型認知症の原因物質の増加を抑制します。
- パプリカ・ピーマンには、ビタミンC、南瓜にはβカロチン、茄子には、ポリフェノールが含まれており、抗酸化作用で動脈硬化やアルツハイマー型認知症の原因物質の増加を抑制します。
- カレーパウダーには、クルクミンが含まれており認知症の原因であるアミロイドβの蓄積を抑制します。

材料 (2人前)

- ・豚小間切れ(60g)
- ・パプリカ赤と黄(各10g)
- ・ピーマン(10g)・茄子(20g)
- ・南瓜(20g)・オリーブ油(2g)
- ・カレーパウダー(少量)
- ・砂糖(少量)・味塩コショウ(少量)
- ・濃い口しょうゆ(少量)

作り方

- ①パプリカ・ピーマン・茄子は、一口大の大きさに切る。
- ②南瓜は、薄切りにし、電子レンジにて600Wで2分ほど加熱する。
- ③フライパンにオリーブ油をしき、豚小間切れを炒める。
- ④砂糖・濃い口しょうゆ、味塩コショウで味を調えて、カレーパウダーを最後に加えて軽く炒めたら完成。



医療法人 並木会 並木病院

TEL(052)848-2000 FAX(052)848-2020

〒468-0013 名古屋市天白区荒池二丁目1101番地

- ケアプランセンター平針なみき TEL (052) 848-2067
- ヘルパーステーション平針なみき TEL (052) 848-2048
- 訪問看護ステーション平針なみき TEL (052) 848-2063
- 並木クリニック TEL (052) 691-2000
- グループホームほっと館なみき TEL (052) 691-2515

関連施設

- 介護老人保健施設
- メディコ阿久比 TEL (0569) 48-1156
 - メディコ春日井 TEL (0568) 88-6000
 - メディコ守山 TEL (052) 736-5585
 - メディコ平針 TEL (052) 802-0023

特別養護老人ホームもありますのでご相談ください。

ホームページ:<https://www.namiki.or.jp/>

