

みつつの輪

発行/みつつの輪編集局
平成27年9月1日発行
医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

ケアプラン みつつの輪

「居宅介護支援事業所」とは介護の必要な方の心身の状態や家庭の状況に考慮し、適切なサービスが利用できるように支援する事業所です。介護支援専門の資格を持つケアマネージャーが利用者様とサービス事業者のパイプ役となり、連絡・調整や介護に関するさまざまなご相談に応じます。

私ども「ケアプラン みつつの輪」は平成25年7月に居宅介護支援事業所の指定を受けました。より良いマネジメントが提供できるように、地域の介護サービス状況を把握し、担当医と緊密に連絡を取り、担当者会議にて事業所間の連携を取っています。

また、以下の3つをモットーに掲げております。

- ①利用者様の訴えを傾聴し、自立した日常生活を営めるように利用者様の立場から支援する。
- ②利用者様の利益を最優先し、公正・中立な立場を守る。
- ③利用者様の意向を尊重し、保健医療サービス、福祉サービス、介護サービス、その他の関連するサービスとの連携を図る。



お問い合わせ

ケアプラン みつつの輪

(043)309-9931

【月～金 9時～17時30分】

管理者 近藤 佳治子

介護保険に関する質問、相談、申請のお手伝いも行います。お気軽にご連絡ください。

間違いだらけのダイエット（後編）

ウォーキングを日課としている方は、手軽にできるスクワットを行うと代謝をアップしますので、同じ距離を歩いても脂肪燃焼効果が高くなります。

では、運動とともに大切な「太らない食べ方」について説明します。



INDEX

● ケアプラン みつつの輪	1
● 間違いだらけのダイエット（後編）	1
● リハビリテーション科だより ～「がんのリハビリテーション」をご存知ですか？～	3
● 院内イベントのお知らせ	4

前回のおさらい

- 極端な食事制限は筋肉量を減らすため、基礎代謝量が減ってしまう。
- 基礎代謝量が減ると、痩せにくく太りやすい体になる。
- 太りにくい体にするためには基礎代謝量を増やさなければならない。
- 基礎代謝量を増やす方法は筋肉量を増やすこと。
- 短時間で効率よく筋肉量を増やすトレーニングとして、スクワットがおすすめ。

太らない食べ方

1 早食いをしない

早食いをすると、満腹中枢が刺激される前に、食べ過ぎてしまいます。急激にたくさん食べると血糖値が急上昇します。すると、血糖値を下げようとして大量のインスリンが分泌されます。インスリンは糖を脂肪に変えるため、早食いをすると脂肪が体に蓄積しやすくなります。よく噛んで、ゆっくり食べましょう。



2 野菜や汁物から食べる

脂肪をつきにくくするためには、血糖値の上昇がゆるやかになるメニューから食べることが大切です。野菜や海藻類、みそ汁などの汁物から先に食べましょう。次に肉や魚、最後に炭水化物の順番にすると血糖値の上昇がゆるやかとなり、脂肪がつきにくくなります。



3 空腹になりすぎないこと

お腹が空きすぎてしまうと、どうしてもガツガツ食べ過ぎてしまいがちです。そんな場合はあえて間食をしてもかまいません。ただし、1日の総カロリーは守りましょう。午後小腹がすいた時は間食してもかまいませんが、その代わりに夕食は控えめにしましょう。

夜は控えよう



ここまでダイエットに必要な運動と食事に関して説明してきましたが、せっかくはじめたダイエットも、途中でやめてしまっては台無しです。

しかし、ダイエットの効果が感じられなければやりがいが感じられず、挫折してしまいます。そこで、これまでの努力と成果を「見える化」することが大切です。

あまり多くのことをすると面倒くさくなるので、まず

は簡単な方法をやってみてはいかがでしょうか。それは、「スクワットをやった回数とその日の体重をカレンダーに書きこむ。」これだけです。

大切なのは「やめない」ことです。スクワットも食事も、はじめに頑張り過ぎて挫折をするよりは、そこそこ適度な頑張りでも長く継続するほうが成果が出ます。継続は力なり。是非参考にしてみてください。

リハビリテーション科だより ～「がんのリハビリテーション」を ご存知ですか？～

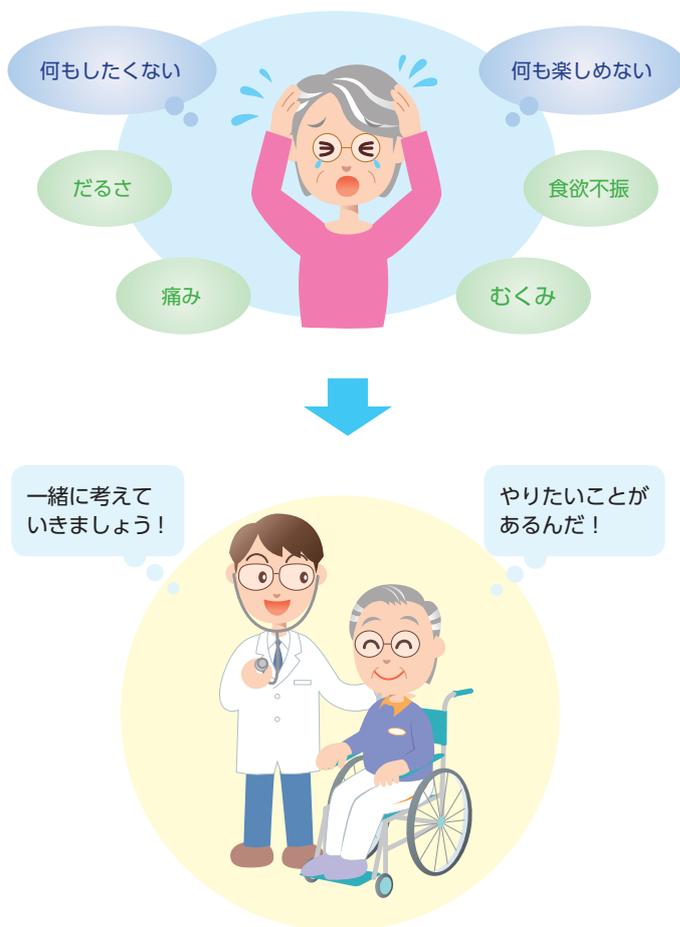
当院では今年度よりがん患者様へのリハビリテーションを開始いたしました。まだなかなか皆さまには耳慣れない「がんのリハビリテーション」をご紹介します。

日本は高齢化に伴い、がんの発生件数も増加しています。当然、治療中に生活能力の低下をきたすこともあります。そんなとき、何もしないでいれば生活の質（QOL）は低下し続け、満足のいく人生を送ることはできません。

そこで、患者様の能力の維持・向上と緩和を目的として「がんのリハビリテーション」を行います。これまで通りの生活が送れるよう支援することを通じて患者様のQOL、つまり人生の生きがいを大切にするためのリハビリテーションです。

がんになると患者様は身体的な障害と心理的な障害を受けます。身体的な障害とはがんそのものによる身体の痛みやだるさ、治療に伴う副作用などによって「食欲がない」、「体がむくむ」などの苦痛です。心理的な障害は「何もする気がおきない」、「もう何も楽しめない」などの心の動きです。

日常生活に支障が出たときに“がんになったのだから仕方がない”とやりたい事を諦めるのではなく、**患者様が自分らしく充実した日々を過ごしていただけるよう支援していくことが「がんのリハビリテーション」の最大の目標**です。そのため、お一人お一人の病状に合わせたリハビリ内容や目標を患者様やご家族と一緒に考えていきます。



病院が「がんのリハビリテーション」を行うためには、厚生労働省主催の研修を受け、がんに対する知識を学ぶことが必須となっております。当院では医師2名、看護師2名、療法士9名がその研修に参加しております。

当院の患者様が安心してリハビリに励むことができるよう、これからも邁進してまいりますので、よろしくお願いいたします。



院内イベントのお知らせ

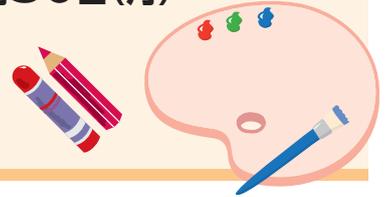
第8回
院内展覧会のお知らせ

毎年恒例の院内展覧会を下記の通り開催いたします。
 なお、地域の皆様に展示していただく作品を募集いたします。
 募集の仔細につきましては後日、院内掲示等でお知らせいたします。
 皆さまの秀作をお待ちしております。



開催期間 平成27年
11月25日(水)～11月30日(月)

展示場所 当院 3階西館東館連絡通路
 及び 東館 3階談話室



院内コンサートのご案内

♪弦楽器演奏



開催日時 平成27年9月12日(土) 15:00～15:40

場所 みつわ台総合病院
 西館1階 外来待合フロア

奏者 都賀の台弦楽アンサンブル



参加費用 無料 (駐車場をご利用の方は駐車券をお持ちください)

申込 不要

第47回 健康教室のご案内 もう入院の必要なし！足の静脈瘤 最新治療法

開催日時 平成27年9月19日(土)
 14:00～15:00

場所 みつわ台総合病院 管理棟 2階 大会議室

定員 100名
 (定員になり次第、申込みは締切らせていただきます)

講師 当院 心臓血管外科部長 齋藤 陽 医師
 (日本外科学会専門医、下肢静脈瘤に対する血管内レーザー焼灼術実施医・指導医)

参加費用 無料
 (駐車場をご利用の方は会場受付に駐車券をお持ちください)

[受付時間]
 午前 8:30より12:00まで
 脳神経外科(土曜)…………… 8:30より11:00まで
 婦人科(月曜)…………… 8:30より11:30まで
 耳鼻咽喉科(月曜・土曜)

午後 13:30より16:30まで
 糖尿外来(水曜・木曜)…………… 13:30より14:30まで
 耳鼻咽喉科(火曜・水曜・金曜)…………… 13:30より16:00まで
 脳神経外科(月曜・水曜・木曜)…………… 15:30より16:30まで

2科以上受診の場合は受付終了30分前まで
 千葉市若葉区若松町531-486 ☎043-251-3030(代)
 ホームページアドレス <http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>

医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

基本理念
 高い徳性と深い知性を培い生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に先進かつ最適な医療を提供します



当院は
 「日本医療機能評価機構認定病院」
 認定番号 UC115号
 です