



おおあそ



大阿蘇病院 第三回健康教室

～知って、食べて得をする！！健康長生きの為の栄養教室～

11月26日(土)に、リハビリ課と栄養課による第三回の健康教室を行いました。当日は30名の方が参加され、リハビリ課のスタッフより骨粗鬆症・糖尿病など、各疾患別の症状とその予防法の説明があり、栄養課からは希望された方には有料で食事を提供し、病気を予防する為に必要な栄養素、調理の仕方等の説明を行いました。今後もこのような教室を開く予定ですので、皆様是非ご参加下さい。今回は、この一部(骨粗鬆症について)をご紹介します。

骨粗鬆症とは・・・

骨密度の低下や骨質の低下により骨強度が低下し、骨折しやすくなる疾患あるいはその状態です。加齢に伴い骨がもろくなり、軽い衝撃でも骨折を起こしやすくなります。転倒などにより大腿骨(太ももの骨)、脊椎(背骨)、橈骨(手首周りの骨)を骨折される方が多いです。予防法の一つに、日光浴が挙げられます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でも作られ、適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。冬であれば30分～1時間程度散歩に出掛けたり、夏であれば暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけでも十分です。



骨粗鬆症の予防献立

◆ひじきサラダ◆

66kcal、カルシウム 48mg
ひじきはカルシウム・ビタミン・ミネラルを多く含みます。

◆豆乳スープ◆

99kcal、カルシウム 71mg
骨を強くする為に必要な栄養素がバランスよく含まれているのが、大豆製品です。スープの中のキノコ類は、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDを多く含みます。



◆ぶりの照り煮◆

280kcal、カルシウム 54mg
魚介類は、ビタミンDが多い食材です。小松菜は100g中に170mgのカルシウムが入っています。カルシウム量は、ほうれん草の5倍です。

◆牛乳◆

100cc、カルシウム 110mg
言わずと知れた、カルシウムの宝庫です。脂質異常症がある方は、脂質の高い牛乳はご遠慮された方が良くもありません。



デイケア 慰問&クリスマス会

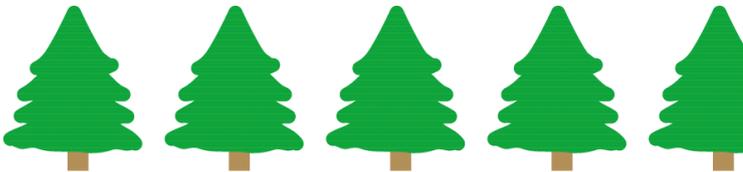


宮地保育園の園児&波野太鼓の
皆様が慰問に来てくれました！

地域密着 クリスマス会

さくら苑 一号館&二号館

ひだまりの里



オカリナ演奏の
合間に手の体操♪



クリスマス・家族会
では、ご利用者様、
ご家族、スタッフと
楽しい時を過ごしま
した！！



にこにこデイサービス



オカリナの演奏と
フラダンスの踊りを
鑑賞しました♪



私の趣味を大公開！

今回は趣味にスポットを当て
職員を紹介致します。



二病棟
看護師
麻記
名越
岩下千恵子
Kis-My-F2大好き



にこにこデイサービス
看護師 加来美奈子
太鼓を叩きます♪
ご利用者様にも喜ばれます



デイケアセンター
介護士 廣石福治

外来診療部
師長 山部清美
看護師 範 秀千山



院長 内田太郎
得意料理はパスタ。
子供達にも大好評！



月に1~2回
大分へ海釣りへ

ボランティアでも
ボランティアでも
ボランティアでも

三病棟
介護士 松野幸菜
森部 茜

アクセサリ作り
可愛い・綺麗を
手作りで★



事務部
事務次長兼財務部長
濱田法文
バイクで全国道の駅巡り





ノロウイルスに注意!



冬場に流行する感染性胃腸炎の原因の多くは、ウイルスによるものです。特にノロウイルスは感染力が強く、少量でも発症するのが特徴です。まずは掛からないように予防する事が一番大事です。予防策としては、しっかりと手洗いをしましょう。帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後に、流水と石鹸による手洗いを行いましょう。手洗いが出来ない場合は消毒用エタノールでの消毒を行いましょう。また手洗いと一緒にうがいも行い、マスクの着用も心掛けましょう。

食品はしっかり加熱、調理器具やフキン等は洗剤で十分に洗浄したのち、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒もしくは熱湯消毒(85℃で1分以上)をしましょう。

さらに、よく手を触れるドアノブや手すり、トイレ(便座やペーパーホルダー、レバー)など家族で使用するものも消毒する事が大事です。

※次亜塩素酸ナトリウムを使用すると錆びるものは使用後によく拭き取る、もしくはアルコール消毒がおすすめです。

万が一、感染が疑われる場合は(おう吐下痢や軽い発熱など)、直ちに医療機関を受診してください。

『ヒト-ヒト感染』に要注意!! 二次感染を防ぎましょう。

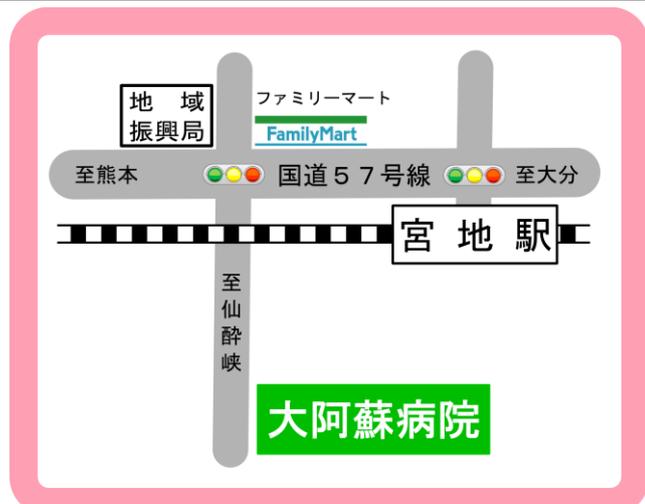


診療科目 内科・整形外科・リウマチ科・消化器科 胃腸科・循環器内科・リハビリテーション科

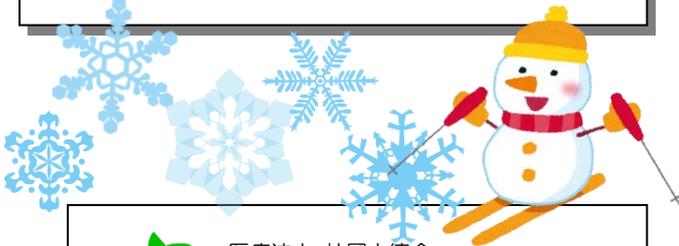
			月	火	水	木	金	土
内科 診察	午前	内田太 合志	内田太 合志	合志	内田太	内田太 合志	熊大 内田太	
	午後	内田太 合志	合志	合志	大場 合志	内田太 合志	休診	
外来 内視鏡	午前			内田太		合志	休診	
	午後	合志		内田太		内田太	休診	
整形外科 診察	午前	内田徳 内田潤	内田徳 内田潤	内田潤	内田潤	内田徳 内田潤	内田潤 安藤	
	午後	内田潤	内田潤	内田徳	内田潤	内田潤	休診	

※内科は最終土曜日のみ、内田太院長の診察となります。
※整形外科は第一土曜日のみ、安藤医師(済生会熊本病院)の診察となっております。

※予告なく変更になる場合があります。ご了承下さいませ。
※検査は予約制となっております。
※外来送りを行っております。受付の際に、お申し出下さい。



熊本方面から仙酔峡入口(ファミリーマート前)
信号より右へ約500m先



診療時間	
平日 午前 8:30~13:00	午後 14:00~17:00
土曜 午前 8:30~12:00	午後 休診
受付時間	
平日 午前 8:30~11:00	午後 12:00~16:30
土曜 午前 8:30~11:00	
休診日 日曜日・祝祭日・年末年始	

医療法人 社団大徳会

大阿蘇病院
 〒869-2612 阿蘇市一の宮町宮地 5833 番地
 ☎ 0967-22-2111 Fax 0967-22-2114
<http://www.daitokukai.info/>
 mail: ooaso@daitokukai.info
 発行: 医療法人 社団大徳会 大阿蘇病院 広報委員会