

透析医学会

6月26日から28日にかけて、パシフィック横浜で行われた第60回透析医学会学術集会に参加してきました。学会に参加するのは始めてで、驚いたのは規模の大きさでした。たくさんの講演があり、どれを聴いたらいいのか迷うくらいでした。企業・団体の展示ブースもあり、新しい医療器材が紹介されており勉強になりました。当院より1名のポスター発表があり、また貴重な経験をさせていただきありがとうございました。

(看護師 北村 友美)

第60回日本透析医学会学術集会にて当院で実施しているフットケアの現状を発表してきました。他の病院もフットケアについての発表が多数あり、その中での発表でとても緊張しました。今回の発表により当院のフットケアがメディカ出版の「透析ケア」という雑誌にも掲載が決まりました。12月10日発売の雑誌に掲載された際には、興味のない方も一度ごらん下さい。



(看護師 城光寺 志保)

フラダンスとわたし

フラダンスと出会って2年経ちます。娘達が先に始め、私が習い始めて1年半です。フラダンスとは、ハワイの伝統舞踊で、踊る時の手や体の動きには手話のような意味が込められています。言葉の伝達手段だけでなく、感謝・思いやり・共感などを心を込めて表現できるように練習しています。初めはカチカチだった動きも、少しずつ自然に笑顔で披露できるようになってきました。今までに、老人ホームへの慰安、フラダンスのイベント、夏祭りや敬老会などたくさんのステージに立たせて頂いています。これからも、笑顔いっぱいステージに花が咲かせられるフラダンスができるよう親子で楽しみたいと思います。



(看護師 間島 真純)

《秋冬が旬♪♪根菜で根活》

根菜とは、土の中で育つ野菜の総称で、人参、ごぼう、大根、れん根、かぶ、芋類、生姜等があります。根菜はビタミンC・Eや鉄などのミネラルを多く含み、身体を温める効果があります。冷え症に悩む方には特におすすめ。体内の体温が上がるごとに基礎代謝もアップするので、ダイエット効果も!! 食物繊維たっぷりで、腸の流れもスムーズになり美肌や免疫力を高める効果も期待できます。



ASANAGI 瓦版

お知らせ

インフルエンザの予防接種が始まりました。みなさん家族で早めに接種しましょう。

また、これからの季節、インフルエンザ感染やノロウイルスがやはり始まります。こまめに手洗いとうがいを励行し予防しましょう。

サルコペニアについて



医師 堀上 健幸

65才を過ぎて、近頃筋力が落ちてきたなと感じます。昔は片足で立って楽に50まで数えられたのに、今はぐらついて足がついてしまいます。平地を歩いていると足が前に出ないでつまずきそうになったりします。バッティングセンターではバットが重く感じるようになりました。これはやばいと思います。

筋肉は年齢とともに減少し、80才を超えると平均40%減少しているそうです。高度の筋肉の減少はサルコペニアと言われ、歩行速度が遅く転倒しやすくなり、寝たきりになり、感染に対する抵抗力がなくなり、血糖値が上がリ、死亡率も高くなるそうです。

幸いなことに筋肉は体の中で唯一増やすことができる臓器だそうです。筋肉の合成には適切な栄養と運動が必要とされています。栄養不足、運動不足ではどんどん筋肉の分解が進みます。筋肉増強栄養学ではタンパク質を体重1kgあたり1.2~1.5g取りなさいといえます。常にタンパク質をとるように心がけねばなりません。同時にビタミンDも筋肉の合成には必要なようです。運動は毎日8000歩程度の歩行では充分ではなく、筋肉の増量には少くも筋トレを週3回おこなえば年に5.5%アップするとのことです。

私も少し頑張って重いバットを振り、運動後は牛乳を1杯飲んでみようと思います。

☆ 根菜たっぷり 豆乳豚汁 レシピ ☆

材料	豚肉	100g
(4人分)	れん根	120g
	人参	120g
	さつまいも	120g
	だし汁	400ml
	味噌	大さじ2
	豆乳	200ml
	生姜(おろし)	1かけ
	小ねぎ	少々

- ① れん根、人参は皮をむいて半月切りに、さつまいもは良く洗って輪切りにし、だし汁で柔らかくなるまで煮込む。
- ② 野菜が柔らかくなったら、食べやすく切った豚肉を入れる。
- ③ 味噌を溶き入れ、豆乳・生姜を加えひと煮立ちさせる。器に盛って小ねぎを添えて出来上がり。



夏のイベント

皆さんは箏(こと)の生演奏を聴いたことがありますか?今年の夏の七夕イベントでは、芸達者の看護師2名による箏の生演奏で、素敵な時間を過ごすことが出来ました。「七夕さま」「うみ」など、おなじみの童謡を箏に合わせて皆で歌ったり、手作りマラカス持って楽しくリズムに乗ったり…。最後は古典的名曲である「六段の調べ」の演奏に、観客全員が箏の音色に魅了されうっとりしました。

勤務時間終了後も、遅い時間まで二人で音色や曲の速度を合わせ練習する姿にも感動しました。次のイベントも、皆さんが喜んで下さる様な企画になれば嬉しく思います。



(看護助手 最上 尚子)

慰安旅行 《東京日帰り》

8月22日台風が接近する中、東京日帰りツアーに出かけました。初めて乗車する北陸新幹線に浮き足立ちながら集まった新高岡駅は雨模様。でも、東京に着くとお天気は回復していました。はとバスに乗り、ガイドさんの説明を聞きながら巡るツアーは感心することばかり。東京タワー、浅草寺、東京スカイツリーを見る頃には快晴で、景色を堪能することができました。皆で楽しい時間を過ごし、日帰りとは思えないような充実した一日になりました。



(看護師 片岡 良枝)

慰安旅行 《金沢日帰り》

9月26日に金沢に行ってきました。箔座本店で『黄金の茶室』を見学し、聞こえてくる「まんすごいちゃ!」の声に思わずうなずく私。ひがし茶屋街では、古い街並みに和風のカフェや金沢らしい雑貨屋さんが多くありテンションUP。昼食は季節の材料を使った会席料理を頂き、ゆったりした時間を過ごしました。それにしても金箔をまるごと使用した『金箔ソフト』『金箔パック』が気になる気になる。一度は挑戦してみたいものです。

(管理栄養士 大橋 香)

新任紹介

看護師 網谷 武美
受付事務 高橋 理砂



(一人分 エネルギー:166kcal たんぱく:質9.0g 塩分:1.1g)

