



夏バテ解消に効果的な栄養素と、その食材を使ったレシピを紹介します。暑い日が続く、なんだか食欲が湧かないという人も多いかと思えます。食欲がないからといって食事が手軽なものになったり、抜いてしまったりと疎かになりがちです。すると、体力も落ち脱水症にも陥りやすくなります。

夏バテ解消に効果的な栄養素と、その食材を使ったレシピを紹介します。

夏バテにならないために必要な栄養素

たんぱく質とビタミンB群、ビタミンC、ミネラル(マグネシウム、鉄、カルシウム、カリウムなど)

- **たんぱく質**…体のもととなる栄養素、血液や筋肉、骨など、体の材料となる大切な栄養素です。
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品 など
- **ビタミンB群**…体にとり入れた栄養素をエネルギーに変換します。糖質やたんぱく質、脂質といった栄養素は、ただ食べ物を食べていても身体に吸収できません。ビタミンB群を摂ることで栄養の吸収率を高め、暑さに耐えられるエネルギーを作ります。
豚肉・うなぎ・ナッツ類・レバー・牛乳・かつお・まぐろ など
- **ミネラル**…汗で流失しやすく、暑い季節は損失が多くなります。ビタミンB群と同じように代謝を助ける働きもあるため、多めに補給する必要があります。
海藻類・きのこ類・肉類・魚類・野菜類 など
- **ビタミンC**…紫外線のダメージによる活性酸素を除去します。疲労回復のために補給しましょう。
果物類・野菜類・イモ類 など

＜豚肉の香味野菜巻きを紹介します＞

★ビタミンB1が豊富な豚肉+ニラで夏バテ防止!!

作り方

【材料】豚薄切り肉100g、塩・コショウ少々
人参1/8本、長ネギ1/6、ニラ1/8束、油、しゅうゆ、みりん、一味唐辛子少々



- ① 豚薄切り肉に塩・コショウをして千切りにした、人参、長ネギ、4cmの長さに切ったニラをのせて巻く。
- ② 熱したフライパンに油をしき、①を焼く。
- ③ ②の中にしゅうゆ、みりんを加えて煮からめ、お好みで一味唐辛子をふって完成。

他にも夏バテ防止には、

- ◎ 食欲が減退するため、香辛料やかんきつ類などの刺激のある食品を使い、食欲の増進を促す。しょうが・レモンなど
- ◎ 消化吸収を助ける、ムチンという成分を摂る。ムチンとは粘膜を潤し、胃壁を保護する、ネバネバした粘りの成分です。
オクラ・長いも・モロヘイヤなど。

栄養科 管理栄養士 太田

みさと
Misato

— 美郷会理念 —

人と地域にやさしいオアシスを目指します

西区に
新規開設
いたしました!



「西蒲中央病院みさと 訪問看護ステーション」

西蒲区は
私たちが訪問
します!



「西蒲中央病院 訪問看護ステーション」

医療法人 美郷会

西蒲中央病院

- 認知症対応型通所介護「デイサービスセンターみさと」
TEL:0256-88-5521 FAX:0256-88-5531
- 通所リハビリテーション
TEL:0256-88-0024(通話)
- 居宅介護支援事業所「ケアプランセンターチューリップ」
TEL:0256-88-0180(通話) FAX:0256-88-0181
- 訪問看護ステーション ● 訪問リハビリテーション
TEL:0256-88-0171(通話) FAX:0256-88-0172
- 新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲
TEL:0256-88-0022(通話) FAX:0256-88-0033
- NEW ● 西蒲中央病院みさと訪問看護ステーション
TEL:025-211-2116(通話) FAX:025-211-2126

住宅型有料老人ホーム ころはす西蒲

- 短期入所生活介護事業所「ショートステイころはす西蒲」
- 通所介護事業所「デイサービスセンターころはす西蒲」
- 居宅介護支援事業所「ころはす西蒲」
- 訪問介護事業所「ころはす西蒲」
- TEL:0256-88-3113 FAX:0256-88-3115

住宅型有料老人ホーム ころはす小針

- 「ころはすクリニック」
- 通所介護事業所「デイサービスセンターころはす小針」
- 居宅介護支援事業所「ころはす小針」
- 訪問介護事業所「ころはす小針」
- TEL:025-234-3800 FAX:025-234-3810

ころはす横尾

- ショートステイ「ころはす横尾」
- TEL:025-211-8325 FAX:025-211-8326

ころはす亀貝

- ショートステイ「ころはす亀貝」
- デイサービスセンター「ころはす亀貝」
- TEL:025-260-0261 FAX:025-260-0268

ころはす五十嵐

- ショートステイ「ころはす五十嵐」
- TEL:025-201-6363 FAX:025-201-6360

社会福祉法人 友愛会

グループホーム ゆうあい

- 認知症対応型 共同生活援助事業所
- TEL:025-268-6840 FAX:025-268-6841

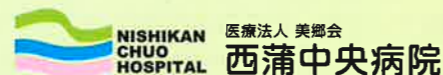
グループホーム ひまわりの家

- 認知症対応型 共同生活援助事業所
- TEL:025-272-2701 FAX:025-272-2710

編集後記

[みさと編集委員会 曾我]

地域の皆様に当法人のことを少しでも知っていただけたら幸いです。記事の内容に関するご意見や感想、知りたい情報がございましたら大歓迎です。お気軽に職員にお伝えください。これから本格的な暑さがやってきます。体調管理を行い心も体も健康に過ごしていただきたいですね。



発行責任者: 院長 松田 博人
〒959-0423 新潟県新潟市西蒲区旗屋731番地
TEL/0256-88-5521(代)
FAX/0256-88-5531



http://www.misatokai.or.jp/

西蒲中央病院



- 西蒲中央病院みさと 訪問看護ステーション開設のお知らせ
- 地域連携相談室からのお知らせ ● お盆期間中の休診について
- 第三回「みさと祭」開催のお知らせ ● 院内のご紹介《第2回》「リハビリテーション科」
- 知ったク情報 夏バテ予防に効果的な食材及び調理方法

7月1日
開設

西蒲中央病院みさと 訪問看護ステーション



日頃より西蒲中央病院訪問看護ステーション運営に際しましてご厚情賜り、御礼申し上げます。

さて、これまで「西蒲中央病院訪問看護ステーション」は西蒲区・南区・西区・中央区と広範囲に訪問させていただいておりました。その為、利用者様、各事業所の方々には遠方からの訪問にて大変ご迷惑をおかけして参りました。

そこで、この度、通常の訪問以外に緊急時の対応も円滑に行なえる様、新たに7月1日より西区寺尾台に「西蒲中央病院みさと訪問看護ステーション」を開設させていただきました。今後は西区寺尾台の事務所を基点として、西区・中央区・江南区の曾野木・両川圏域中心に地域に根ざした活動をさせていただければ幸いです。スタッフ体制は看護師7名、理学療法士6名、作業療法士1名、言語聴覚士3名、事務員1名でスタート致しました。訪問対象疾患は高血圧や糖尿病などの慢性疾患や認知症、難病や終末期医療、小児、精神疾患の方など多様な疾患をお持ちの方々です。それ以外に、介護予防として地域のお茶の間やサロンでの講義などの活動もおこなっております。ご利用者様が在宅生活を安心して過ごせるよう支援させていただきたいと存じます。

今後とも、更なるご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



西蒲中央病院訪問看護ステーション
西蒲中央病院みさと訪問看護ステーション
統括所長 石井 純子

地域連携 相談室 からの お知らせ



地域連携相談室では、患者さんやご家族の不安や心配ごとのご相談をお受けしています。社会福祉士(医療ソーシャルワーカー)がお話を伺い、一緒に解決のため最良の方法を考えます。ご相談は無料で、秘密は固く守ります。どうぞお気軽にお声かけください。

また、1階ロビー(公衆電話の隣)と各病棟のナースステーション前にご意見箱を設置しております。ご意見やご要望、お気づきの点等ありましたら、どんな些細なことでも構いませんので、用紙にご記入の上投函ください。皆様のご意見を元に、安心とご満足を提供できる病院づくりに努めて参りたいと考えております。よろしくお願ひ致します。

新潟市在宅医療・介護連携ステーション西蒲
TEL/0256-88-0022(直通) FAX/0256-88-0033(直通)
担当/梅川、加藤、齋藤、丹後、曾我、小林



お盆期間中の休診について

2019年のお盆期間中の休診についてお知らせいたします。ご確認の上、ご受診・お問い合わせをお願いいたします。

8/10 (土)	8/11 (日・祝)	8/12 (月)	8/13 (火)	8/14 (水)~
午前診療	休診	休診	休診	通常診療

8/14(水)以降は、通常通りの診療となります。

第3回 西蒲中央病院 「みさと祭」を開催します

開催日時

★ 令和元年 10月 19日(土)
★ 10:00~15:00

※詳細は後日、ホームページ・Facebook等にてお知らせいたします。



院内のご紹介



第2回 リハビリテーション科

当院のリハビリテーション科には、理学療法士10名、作業療法士5名、言語聴覚士5名、事務員1名の計21名で外来・入院患者様のリハビリを行っております。今回は各療法の特徴とリハビリテーション科で取り組んでいる地域での活動についてご紹介します。



院内案内図



【理学療法】

当院では高齢者の患者様が多く、短期間の入院生活でも起き上がる・座る・立ち上がる・歩くといったことができなくなります。当院でのリハビリでは積極的な離床を行っており、寝たきりを防ぎ、早期の基本動作改善を図っております。訓練場面で出来るようになったことを病棟と連携し、実際の生活場面で退院支援を行っております。

【作業療法】

理学療法同様に積極的な離床を進めていくと共に、食事・排泄・入浴動作といった日常生活動作のリハビリを中心に行っています。訓練で出来たことを病棟で行い、自信の回復を図り気持ちの面での健康にアプローチしていきます。また、作業活動などを用いて精神賦活のリハビリも行っております。

【言語聴覚】

食事が食べられなくなり入院される方が多く、飲み込みのリハビリを中心にリハビリを実施しています。必要に応じ、飲み込みの検査(嚥下造影)を実施し、より安全に食べ物を摂取できる環境設定を他職種で取り組んでいます。食べるリハビリ以外にも、言語障害のリハビリを行ない、コミュニケーション能力の改善も行っております。

【地域での活動】

昨年度より、西蒲区役所より依頼を受け「お達者プロジェクト」の一環として、「地域の茶の間」にお邪魔させていただき、健康相談や簡単な講義をさせて頂いております。西川地域で生活されている方々の悩みや不安を聞き、自分たちにできることでの地域貢献をしていきたいと考えております。

【リハビリ職種との連携】

当院のリハビリには、院内のリハビリ、通所リハビリ、訪問リハビリと3つのリハビリがあります。病院から退院した患者様が通所・訪問リハビリを利用することも少なくありません。そこでリハビリ同士の連携も行うことが重要と考えています。定期的に合同の勉強会を行い、情報を共有しチームワークの強化にも取り組んでおります。



リハビリ見学等、お気軽にお声がけください。リハビリテーション科
TEL/0256-88-5521(内線161) 担当/山田