

朝食は健康の源



体が動くための必要なガソリンを
体に補充して動き出そう！

朝に何も食べないと体を動かしたり頭を働かせるためのエネルギーが不足して午前中の仕事で良いパフォーマンスを発揮できないとされています。朝食を摂取して顎を動かし歯で噛むことで胃腸が動き栄養素を吸収し始めます。これによって全身の細胞に酸素と栄養が行き渡ります。もし朝食を抜いてしまうと空腹の状態が長く続くので体が飢餓状態になります。すると昼食の摂取時に食べたものをより多くのエネルギーを摂取し蓄えようとするため肥満につながります。

メリット①

集中力

仕事の効率アップ
脳も体も活発に

メリット②

体内リズム

太りにくい身体へ
便秘解消にも効果あり

メリット③

イライラ解消

ストレスが緩和
人間関係が良好に

集中力と仕事の能率UP

集中力は脳の唯一の栄養であるブドウ糖によって上がります。そのためには、朝ごはんは炭水化物をしっかり摂ることが必要です。午前中に集中して仕事をすることができれば、作業の能率は格段によくなるはず。朝食集中力がない人は、白ごはんやパンなどブドウ糖を摂取できる炭水化物を朝食のメニューにしてみましょう。

太りにくい身体へ

朝ごはんを食べることによって、基礎代謝が上がると言われています。基礎代謝とは、何もせずにじっとしているだけでも必要なエネルギーのこと。つまり、基礎代謝が上がれば痩せやすい身体になるのです。

便秘にも効果アリ

朝から食事をして胃が活動することによって、腸が刺激されて朝から排便できるようになります。それを習慣づけていくことで、便秘が改善されるのです。

体内リズムを整えて1日をスタート！脳も身体も活発に！？

人間は、時間に合わせて脈拍、血圧、体温、ホルモン分泌量などを微調整しています。朝ごはんを食べると、1日のスタートを身体に知らせることができ、体内リズムのズレを修正することができます。この時計を合わせるような体内リズムの調整が、心身ともに健康に1日を過ごすカギとなっているのです。



食べる時間がなくて…



食欲がないから…



ダイエット中だし…



節約のために…

不規則な勤務のため
食べる習慣がない方
が多いみたいです！

第18回「東区緩和医療を考える会」のご案内 1/29(日)@いきいき八田

日時：1月29日(日)／19:00～20:30 参加費：無料

会場：特別養護老人ホームいきいき八田 地域交流スペース(たたらリハビリテーション病院横)

問合先：たたらリハビリテーション病院 ☎092-691-5508(緩和ケア病棟 城戸／医療介護相談室 野澤)

たたらリハビリテーション病院通信

みんなそろって

タラッタ

たたら

vol. 42
2020年1月号



2020



新年あけましておめでとうございます

2020年は、東京で2回目のオリンピックが開催される年であり、干支の始まりの子年です。また、新しい元号「令和」になって初めての新年を迎えます。

新しい時代に向かって、今後の医療・ケアをどのように展開していくかを考えながら、地域に少しでも貢献できるような病院でありたいと、役職員一同心新たにしております。当院は、HPH(WHOが進める健康増進拠点病院のネットワーク)に登録しています。地域の健康を旗印に、これまで以上に、医療介護活動、地域活動に病院の特色を活かして参りたいと存じます。引き続き、皆さまのご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

今年の年女、年男の職員に新年の抱負を語ってもらいました。



リハビリテーション技術部・作業療法士
塩貝美香

リハビリテーション技術部で働いています。育児に追われて大変な毎日ですが、今年も頑張っていこうと思います。皆様よろしくお願いします。



医事課
山田耕平

今年で私も36歳の年男です。今年も医事課として健康運動指導士として親父として精一杯楽しみたいと思います。「毎日を明るく・元気に・楽しく」をモットーに2020年頑張ります！！



緩和ケア病棟・看護師
樋口真理

緩和ケア病棟に勤務して15年目を迎えます。今年も常に穏やかな気持ちで過ごすことを心がけながら、仲間と協力し、心を込めたケアを行なっていきたいです。プライベートでは、大好きなアーティストのライブで飛び跳ねてリフレッシュしたいです。



発行元／たたらリハビリテーション病院広報委員会
〒813-0031 福岡市東区八田1-4-66
TEL 092-691-5508 FAX 092-691-5634 e-mail: info@tatara-reha.jp
http://www.tatara-reha.jp



たたらリハビリテーション病院は、日本医療機能評価機構認定病院です。

第2回 たたら HPHフェスティバル

3/8(日)10:00～15:30 なみきホール(千早)にて今年も開催します



第2回HPHフェスティバルを今年も開催します

たたらリハビリテーション病院は、HPH(健康増進活動拠点病院)の活動として、患者さんや地域住民の方々、職員の健康づくりに取り組んでいます。

当院の健康づくりの活動を広く、知っていただくために、2019年6月、第1回のHPHフェスティバルをなみきスクエアで開催しました。今回は、2回目となります。

たたらリハビリテーション病院歯科 今井美恵先生による特別講演の他、各職場、職種が地域でとりくんだ活動の発表や、荷重を軽くするマッスルスーツの実演、患者・利用者へのケアの向上を目指したケアコンテストも開催します。



9月には本番に向けたキックオフ集会を開催し、発表演題が決まっています。

当日は、ミニコンサートも予定しております。ぜひ、多くのみなさまのご参加をお待ちしています。



第2回 たたらHPHフェスティバル

日時：3月8日(日)／10:00～15:30

会場：なみきホール／東区千早4-21-45

料金：無料(要申込)

連絡先：たたらリハビリテーション病院

☎092-691-5508(総務課 藤島)

—— 特別講演「お口の健康管理」——

たたらリハビリテーション病院歯科 今井美恵先生

—— 発表予定演題 ——

【3階病棟】

地域包括ケア病棟から始まる健康増進退院支援

【4階病棟】

大人のラジオ体操で体調は治せるのか？

【5階病棟】

昆布茶が口腔内に及ぼす影響について

【栄養科】

患者満足度向上の為の取り組み

【リハビリ技術部】

マッスルスーツの効果

【認知症ケア委員会】

認知症声かけ模擬体験を経験して

HPH(Health Promoting Hospital)とは：患者さんの健康はもとより、医療スタッフや地域住民の皆さんにも様々な取り組みを通して、『健康的な組織』に変革しようとし続ける病院の事です。

マッスルスーツ「Every」を導入しました

リハビリテーション技術部 PT科 深山

重い物を持ち上げるときや中腰姿勢を保つときに、腰の負担を和らげるための労働支援機器です。

当院では、介護場面におけるオムツ交換や、入浴介助時の中腰作業時の動作支援機器としての役割を期待して、試験的に導入しました。



オムツ交換は1時間半～2時間、入浴介助は3時間程の連続した活動になります。腰痛がある人にとっては、大変な重労働になります。現在、試験的に使用してもらっていますが、腰痛も腰の負担が少なくオムツ交換が行えているようです。介護士の身体の負担が軽減することは、患者さんに質の高い介護を受ける事に繋がります。使用効果を検証した後、本格的な導入を行いたいと考えています。

第8回たたらリハビリテーション病院

地域連携研修会 12月21日(土)に開催しました

「認知症ケアに関わる人のアンガーマネジメント(怒りのセルフコントロール)～ここにゆとりをもってケアしたい～」をテーマに、鹿児島大学教授 稲谷ふみえ先生に講演いただきました。

地域の医療機関、介護施設など28事業所からの参加を含めて、全体で77名の参加でした。全体的に、日常的なセルフケア、ストレスマネジメントについてわかりやすい内容だったと好評でした。



感想(抜粋)

- ・日常で感じるストレスの対処方法など役に立つ話が聞けてとても有意義な時間でした。
- ・“Three good things”を実践していこうと思います。
- ・ストレスに気づき予防する具体的な方法を参考にやってみようと思います。
- ・ストレスについて悩んでいたのが、とてもありがたく、対処方法を試してみたいと思います。
- ・講師のお話が丁寧でわかりやすかったです。

