

栄養科だよ

野菜をおいしく

国が目標としている野菜の摂取量は350g。
福岡県では男性平均320.2g、女性平均276.2gと、
特に女性の不足が顕著です。 ※平成28年度厚労省調査より

手軽に楽しく野菜を食べよう

当院の職員に野菜摂取量のアンケート調査をしたところ、192gと県平均よりも更に野菜が足りていないことが判明し、職員向けに「食トレ企画」を実施。野菜サラダをレシピを添えて職員に提供し、野菜習慣のきっかけにしてみました。今回、そのレシピを紹介いたします。



野菜サラダ レシピ(1人分)

◎カリフラワー 20g／◎しめじ15g／◎枝豆15g(◎いずれも下茹でする)
レタス45g／大根10g／キュウリ10g／コーン(冷凍または缶詰)10g／
海藻ミックス15g／ミニトマト10g／大葉1枚／人参(好みにより加熱)10g
【ドレッシング】サラダ油5ml／玉ねぎ4g／穀物酢4ml／すり胡麻3g／
濃口しょうゆ1.5ml／ごま油1ml

- ① 玉ねぎは生のままフードプロセッサーにかける or すりおろす
(玉ねぎの辛みが苦手な方は火を入れてもOK)
- ② ①と調味料すべてを混ぜ合わせる ★2～3日置くと味がなじみます



枝豆・・・ 未成熟な大豆なので、豆と野菜の両方の栄養素が摂れる。30個で約70kcalあり摂り過ぎに注意
海藻・・・ マグネシウムや鉄などのミネラルと水溶性食物繊維が豊富
ミニトマト・・・ 抗酸化作用が強いリコピンたっぷり。普通のトマトより栄養が凝縮
人参・・・ βカロテンが皮に多く含まれるので皮ごとが望ましい。油で調理すると吸収率もUP

なぜ野菜が必要？

野菜には食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富。食物繊維は、五大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)に加えて第六の栄養素と言われており、水溶性と不溶性の2種類があります。

①水溶性食物繊維(海藻・こんにゃく・芋類など)

粘着性があり胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく食べすぎを防止します。糖質の消化吸収を緩やかにし、血糖値の上昇を防ぐ効果や余分な脂質の吸収を抑制する作用もあります。

②不溶性食物繊維(穀類・野菜・豆類・きのこ類など)

水に溶けないため、胃や腸で水分を吸収して膨らみ、便のかさが増えることで腸を刺激して便通を促す作用があります。よく噛むことで満腹感を得られ、食べすぎを防止しダイエットにもつながります。

③ビタミン・ミネラル

野菜に含まれるビタミンは、ご飯などの炭水化物をエネルギーに変える手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類を不足なく摂ることが必要です。ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム排泄の手助けをしてくれ、高血圧の予防につながります。緑黄色野菜にはカルシウムも多く含まれています。



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. 43
2020年5月号

2020年5月より 院長が交代しました

就任のごあいさつ



たたらリハビリテーション病院
院長 岩元 太郎

平田前院長のあとをうけて、5月より院長をつとめることになりました、岩元太郎です。たたらリハビリテーション病院を、利用してよかったと感じてもらえる病院、地域のみなさんとともに健康づくりをしていく病院として、さらに発展させることができるよう、頑張っ参りたいと思います。



私は、1962年3月生まれの58歳、出身は鹿児島県奄美大島で、5歳の時から鹿児島市で育ちました。1989年、九州大学を卒業して、福岡医療団に入職しました。千鳥橋病院やいくつかの診療所での勤務をへて、2018年12月から、たたらリハビリテーション病院で仕事をしています。千鳥橋病院では、脳卒中を中心とした神経内科をおもに担当していました。趣味は、乗り物、地図や地理に関することを調べる、合唱(歌うこと)などです。スポーツは概して苦手ですが、からだを動かすことが必要と考え、歩くようにしています。自宅が青葉なので、徒歩で通勤しています。

皆様と一緒に健康づくりを進めていきたいと思いますので、何卒、よろしくお願い致します。

* 平田前院長は引き続き当院にて緩和ケアの診療を担当致します。



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
<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。

新入職員のご紹介

今年度、当院に7名の新卒職員（看護師5名、リハビリ技師2名）が入職しました。よろしくお願い致します。



看護部



5階病棟
むらたに
村谷 ももこ
福岡県出身

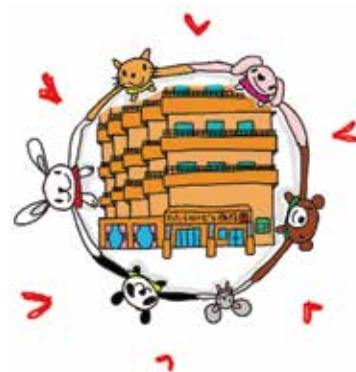
5階病棟
なかしま きさら
中島 綺更
福岡県出身

4階病棟
よしどめ あずさ
吉留 梓
熊本県出身

6階病棟
おおうえ こう
大上 洸
福岡県出身

3階病棟
かねこ ののか
金子 野乃花
福岡県出身

リハビリテーション技術部



理学療法士
とどり けいすけ
戸取 桂佑
岡山県出身

理学療法士
おかだ あみ
岡田 愛未
山口県出身

新型コロナに負けず、頑張ろう！

新型コロナウイルス感染症への対応で、みなさん、大変な思いをされていることと思います。当院においても、全職員で院内感染予防に努めているところです。

そんな中、緩和ケア病棟では、「マスクで職員の顔が見えないよね」というスタッフの声から、患者さんに職員の顔が分かるようにと、ユニフォームに顔写真を着けるようにしました。大変な状況ではありますが、工夫しながら対応を進めています。



マッスルスーツ試用レポート

マッスルスーツとは？

マッスルスーツEvery（株式会社イノフィス社製）は、空気圧により人工筋肉を駆動し25kgf（重力キログラム）の補助力で体幹の伸展をサポートする作業支援ロボットです。腰痛がある方や仕事での重労働作業、日常生活のちょっとした力仕事までをサポートしてくれる機器として大変注目されています。

マッスルスーツの使い方

操作は
簡単!!



①マッスルスーツを背負い、
腰の位置を決めベルトを締める



②肩ベルトで
背中との距離を調整



③空気入力で
圧力を調整するだけ！

マッスルスーツを使ってみて

病棟では、オムツ交換で使いましたが、中腰の作業がかなり楽!というのが感想です。普段使っているコルセットを外していても、「守られている」という感じで、デメリットである動きの制限（俊敏な動きが難しい）も、慣れてくると気にならなくなりました。

（試用した介護福祉士）

※写真はイメージです



パーキンソン病の新しいリハビリ治療「LSVT®」

当院では昨年度よりパーキンソン病への新しい治療プログラム「LSVT BIG®」を始めました。LSVT BIG®とは、動作の大きさに焦点を当てた治療プログラムで、認定資格を持ったセラピストがマンツーマンで行う事が義務づけられており、当院では理学療法士の河野と作業療法士の高橋の2名が認定資格を取得して実施しています。

動作の「大きさ」に焦点を当てて運動を行う事で

- 大きな歩幅でのより速い歩行
- バランスの改善
- 体幹の回転量増加
- 寝返りなど日常生活動作の改善

など様々な効果が期待できます。身近にお困りの方がおられましたら、気軽にご相談下さい。

