



発行
〒901-2553
沖縄県浦添市経塚 346
医療法人へいあん
平安(ひらやす)病院
電話 (098)877-6467
Email:info@heian-hp.or.jp

OT作品紹介



私のダイエット体験記

以前の自分は、デイケア参加中に甘いものを摂ることも多く、家に帰っても、お腹が空いてラーメンや好きなものを食べたり飲んだりして生活をしていました。体重が八三kgあり、お兄さんから「糖尿病ではないか!」と言われました。さいわい糖尿ではなかったのですが、歳とともに痩せていくのが大変だから今のうちに痩せた方がいいと言われ、食生活にも意識し、間食を減らし取組んだ結果、「七ヶ月で八三kgから七〇kg」体重を一三kg落とすことができました。

バス停まで歩いて二〇分のところを今では五分で着きます。疲れて甘い物がほしいときだけ、マクドナルドでアップルパイとブラックコーヒーを摂り、それ以外あまり糖分を摂らないようにしています。

また、一日に一〇リットルぐらい水分を摂っていましたが、現在は一回薬飲むときのコップ一杯分朝・昼・晩と、のどが渇いたときだけで無理することなく済んでいます。ほかに肺炎だったのか救急車で運ばれた二週間入院したことがきっかけで禁煙六年になります。

皆様も頑張ってみてはいかがですか。体も軽くなり動きやすく、それからよく眠れますし、健康的に良いと思います。

デイケアスタッフ Y・M

U・S

院内家族会あゆみ会

来月の家族会は地域活動支援センターなんくるのメンバーさんを招いて講演会・交流会の開催を予定しています。地域で生活をされているメンバーさんが日頃感じていることや成功体験について話をさせていただく予定です。

また、交流会にもメンバーさんに参加していただき日頃気になっていることを自由に話せる場にしていきたいと思います。皆様のご参加をお待ちしています。

家族会は、癒しあい・わかちあいの場です。予約や参加費は必要ありません。次回のあゆみ会は四月二二日(第四金曜日)午後二時〜午後四時に開催予定です。

お問い合わせ先

総合相談室
098-876-6467

栄養係紹介



栄養係は管理栄養士の山川・秦の二名で患者様の栄養管理・給食管理を行っています。給食部門は日本ユニテックに委託されており栄養士三名、調理師一三名、調理員一七名で給食業務をおこなっています。

主な栄養管理業務は①栄養管理計画書の作成：全入院患者様に対して栄養管理計画書を作成し毎月三カ月おきに食事摂取量・体重変化・検査データをチェックして、個々に合った食生活ができるよう支援しています。

②栄養指導：医師の指示により行います。③NST(栄養サポートチーム)活動：山本Drを中心に見守り・薬剤師・作業療法士・検査技師・管理栄養士がチームとなり、低栄養・食欲不振・嚥下困難・高度肥満に至る様々な状態の患者様に、よりよい生活がおくれるよう提案を行っています。

給食管理業務は毎食四〇〇〜五〇〇食の食事提供を行っています。安全・安心はもちろんです。患者様に「食べる楽しさ」を持って頂ける食事作りを目指してこれからも努力して参ります。

「ぼらん」が機関紙に 全面リニューアル

みなさんにご愛読していただき今年度で一〇〇号を迎えることが出来た『へいあん通信 ぼらん』ですが、来年度よりリニューアルすることになりました。リニューアル後は年四回発行の機関紙『へいあん』へと生まれ変わります。

私たち広報誌委員会でも来年度から機関紙を発行することが決定したことにより、『ぼらん』を継続していくか否かの議論を重ねた結果、ぼらんを楽しみにして下さっている方たちのためにも廃刊にするのではなく、「ぼらんの要素を取り入れた機関紙にしよう!」とまとまりました。デイケアやOTでの作品紹介のページは継続し、新しい企画として四コマ漫画や当院ドクターのエッセイが連載できないかなど、みなさんが読んで元気になるような機関紙になるよう試行錯誤で取り組んでいます。

四月発行に間に合うよう委員会全員で頑張っていますので楽しみにしていきましょう。

長年『へいあん通信 ぼらん』をご愛読して頂き誠にありがとうございます。引き続き機関紙『へいあん』もご愛読していただければと思いますので今後とも宜しくお願ひ致します。

広報誌委員会一同

日精看療養者卓球大会 女子団体 2年連続準優勝



去った二月十日(木)に日精看療養者卓球大会が那覇市民体育館にて行われ、当院より、男子七名、女子六名が出場しました。選手の皆さんは、大会前からの練習や、応援団の熱のこもった声援に後押しされ、チーム一丸となりプレーし、その中で、女子団体チームが見事二年連続準優勝、男子個人で三位と健闘しました。

試合以外では、敗退しても、相手選手を称えたり、選手同士で応援やアドバイスをし合うなど、今大会を通して、メンバーそれぞれの成長が垣間みられた大会となりました。参加した皆さん、ありがとうございました。