

ひまわり会新聞

第8号

平成 26 年度 ひまわり会勉強会開催♪

2015 年 1 月発行
済生会横浜市南部病院
編集：菊地、安部川

春が待ち遠しい季節です。

昨年 12 月 19 日に、毎年恒例のひまわり会勉強会を開催することができました。参加者は 15 名でした。

今年の勉強会では、室橋医師より「感染性の胃腸炎の話」と、志波管理栄養士から「最近話題のお話」「糖尿病療養における年末・年始の注意」についてお話がありました。冬は胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が流行る時期ですので、手洗い・うがいなどで予防し、症状が出た場合には適切な処置を行わなければなりません。

シックデイの時の対処方法について、日頃から主治医に確認しておきましょう。新しい年を迎え、健康で楽しい毎日が過ごせるますよう、十分な休息をとり体調を整え、予防を心がけていきましょう。

勉強会の様子



本日のごはん



本日のメニュー

ごはん
油淋鶏
野菜のドレッシング和え
紫キャベツのサラダ
うずら豆
みかん

レクチャーの様子



また、今回の勉強会では、志波管理栄養士から「フレイル」という興味深いお話を聞きました。高齢になり筋力や活力が衰えた段階をいい、予防に取り組むということが重要になります。そのためにも筋力をつけることは大切です。当日は、金井理学療法士に、椅子に座ってできる筋力アップトレーニング2種類をレクチャーしていただきました。

【南部病院の糖尿病イベント報告】

♡世界糖尿病デー11月14日♡



2014 年の世界糖尿病デーのイベントは、11 月 13 日に行いました。血糖測定先着 100 名、長田医師による講演「糖尿病について知ろう」です。糖尿病の患者さんが世界的に増えている今、済生会横浜市南部病院では、毎年このような企画を行っていきます。



ひまわり会では、患者会の活性化のためにも会員数を増やしたいと考えています。当院に通院中の患者さん以外でも会員になれますので、患者さんのご紹介をお願いします。