

すまいる

2023 年 4 月 1 日発行

No.16

〈編集・発行〉栄聖仁会広報委員会



病院理念

患者さま一人一人の
かけがえのない人生の
支えとなれるように、
人にやさしい医療・看護・介護を実践します

こちらのイラストは当院入院患者様の塗り絵作品です☺

早いもので、もう新年度 4 月です。ご自身の異動・転勤やご家族の入学など、新生活が始まった方も多いかと存じます。3 年間続いた感染予防のマスク着用も 3 月より緩和となりました。

しかし、マスク生活に慣れてしまい、マスクを外しての生活が恥ずかしい方も多いようですね。私たち医療従事者は引き続きマスク着用を推奨し、入院患者様に新型コロナウイルスを感染させないように努めていきたいと思ひます。

また、感染症対策の緩和で、お花見や歓送迎会などの行事も多い年になると思ひます。くれぐれも感染に注意し、楽しい春をお過ごしください。

コグニサイズで認知機能低下を防ぐ

コグニサイズとは、頭を使いながら同時に身体を動かす運動です。2 つの作業を同時に行うことで、認知症予防や軽度認知障害 (MCI) の認知機能の維持・向上の効果が期待できます。

しりとり散歩

1. 手足を大きく動かして姿勢よくウォーキングをする
2. 歩きながら、しりとりをする
3. 簡単な計算問題を出し合うのもおすすめ



コグニサイズ以外にも、認知症予防につながる習慣はたくさんあります。「あやとりやお手玉などの手遊び」「読書や手芸などの趣味」「規則正しくバランスの良い食事」「親しい人とのおしゃべり」など、日々の生活に取り入れていただけたらと思ひます。

引用元: 安心介護(コグニサイズとは? 頭と身体を動かして認知症を予防しよう) 2022

<https://i.ansinkaigo.jp/knowledge/dementia-cognicise>(参照 2023-3-14)

管理栄養士おすすめの

春の献立メニュー

【春キャベツとアスパラのペペロンチーノ】

キャベツには風邪予防や美容によいとされるビタミンC、骨を丈夫にする作用のあるカルシウムを比較的多く含んでいます。

また、別名「キャベジン」とも呼ばれる「ビタミンU」が含まれています。ビタミンUは胃の粘膜を修復し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果があるとされています。季節の旬な野菜同士は相性が良いので、色々組み合わせてみるのもおすすめです。

おすすめアレンジメニュー

朝食の1品に！調味料はマヨネーズと塩胡椒だけ

【スクランブルエッグと春野菜ソテー】

アスパラガスには「アスパラギン酸」や「ルチン」が含まれ、疲労回復や毛細血管を強くし高血圧予防の効果が期待できます。アレンジメニューとして、旬の春野菜とあわせて食べて体力を養い、体調を整えていきましょう。



材料(一人前)

キャベツ	大1枚	おろしニンニク	小さじ1(お好みで)
アスパラ	1~2本	輪切り赤唐辛子	5~6個(お好みで)
玉ねぎ	1/4 個	コンソメ	ひとつまみ
ベーコン	1枚	塩	ひとつまみ
スパゲッティ	80g(お好みで)	胡椒	少々
オリーブ油	大さじ1		

※調味料は市販のオイルソースでも OK

写真や材料は一例です。実際の提供方法とは異なる場合があります。

春の健康コラム

毎日の食事は、楽しみの一つですよ。では、私達の体や心は何から出来ているのでしょうか？

実は筋肉や骨、脳、血液、神経伝達物質、ホルモンなどは主にタンパク質で作られています。

タンパク質が多く含まれている食材は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品です。これらの食材を3食に取り入れて、体と心を整えましょう。季節の変わり目で体調を崩しやすいですが、しっかり栄養を取って元気にお過ごしください。

面会再開のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、オンラインで面会を実施しておりましたが、条件付きで対面面会を再開いたしました。

○面会時間は月曜から金曜 15 時~16 時(祝祭日は除く)に実施しております。

○面会は1家族(2名様まで)10分までで、お電話での完全予約制となります。

【ご予約方法】

面会予約は月曜から金曜 10 時~16 時(祝祭日は除く)の間に、下記連絡先にて承ります。

TEL:045-895-0088(代表)

担当:医療相談室



医療法人社団聖仁会

栄聖仁会病院

〒247-0014

神奈川県横浜市栄区公田町 337-1

TEL : 045-895-0088 FAX : 045-893-6053

<https://sejinkai-sakae.jp/>