

Kato city Hospital

こんにちは！市民病院です！ | 高齢者の方も食べやすいご飯のハナシ

栄養管理科では、医師や看護師などと連携しながら、入院患者様の食事を、病状や状態に合わせて提供しています。

特に、高齢の入院患者様では、飲み込みにくい方や誤嚥しやすい方もおられ、きざみ食やミキサー食を作ったり、おかずや汁物にとろみをつけたりするなど、食べやすいように調理し、退院後の食事の参考になるように工夫をしています。今回は、みなさんに、加東市民病院が高齢の入院患者様に提供する食事に対して、行っている工夫をご紹介します。

①加熱する

例野菜は、火を通して繊維をくずす。

②切り方を変える

例食べやすい大きさにする。

例繊維を断つ(繊維に沿わない)切り方にする。

③ばさつきを防ぐ

例パンやカステラは食べやすく切り、水分(牛乳など)に浸す。

例魚は、焼魚でなく煮魚にする。

④汁物や、まとまりにくいおかず等にとろみをつけ、飲み込みやすくする

※薬局などで、とろみ調整剤が市販されています。

※強すぎるとろみは、逆に危険!! 一人ひとりに適したとろみを見つけましょう。

加齢に伴う身体の変化

- ・嚥む力、飲み込む力が弱くなる。
- ・唾液の分泌量が減少する。
- ・味覚が鈍くなる。
- ・口の渴きを感じにくくなる。
- ・食欲が低下する。・・・など

これらにより、食事の量や、吸収する栄養が減り、「低栄養」状態を引き起こすこともあります。

問病院事業部栄養管理科 担当: 芹生祥子 ☎42-5511

がん検診は早めの受診を

問健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当: 尾上加奈 ☎43-0435

5月に「がん検診無料クーポン券」を対象の方にお送りしています。使用期間は、令和2年1月31日(金)までです。受診されていない方は、早めに医療機関にご予約のうえ、受診してください。

※受診できる医療機関は、クーポン券と同封の一覧表をご覧ください。か、健康課にお問い合わせください。

がん検診無料クーポン券の対象者

子宮頸がん検診

平成10年4月2日から平成11年4月1日までの間に出生した女性

乳がん検診

昭和53年4月2日から昭和54年4月1日までの間に出生した女性

市外から転入された方へ

平成31年4月19日以降に加東市に転入された方のうち、がん検診を受診されていない方で、転入前の市町村で発行されたがん検診無料クーポン券をお持ちの方は、加東市が発行するクーポン券と交換しないと、受診に費用がかかります。お持ちのクーポン券と印鑑(スタンプ印不可)をお持ちのうえ、健康課にお越しいただき、交換手続きをしてください。

9月10日(火)～16日(月)

自殺予防週間

誰もが自殺に追い込まれることのない
社会の実現のために

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

よりそいホットライン

☎0120-279-338
24時間対応

問健康福祉部健康課(庁舎2階)

担当: 下崎ユカ ☎42-2800

♥ 9月は健康増進普及月間

問健康福祉部健康課(庁舎2階)
担当: 大木千尋 ☎42-2800

健康増進普及月間は、国民のみなさんが生涯にわたって、健康で楽しく毎日が送れることを目標とし、一人ひとりの健康づくりの実践を促進するもので、運動、食生活、禁煙、定期健診やがん検診の受診などを中心に具体的なアクションを呼びかけ、更なる健康寿命の延伸をめざします。健康を守るため、次の4つのポイントを心がけましょう。

①食事

①主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。

②低塩の調味料や香味野菜を活用し、減塩を心がけましょう。

③家族や仲間と共に毎日の食事をおいしく味わいながら食べましょう。

③禁煙

禁煙にチャレンジしましょう。

喫煙は、肺がんや脳卒中、心筋梗塞などの病気になったり、肌の美しさや若々しさを失ったりする要因となります。また、受動喫煙によって、周囲の人に、悪い影響を与えることがあります。

②運動

毎日10分多く、体を動かす「+10(プラス・テン)」で、健康寿命を延ばしましょう。運動は、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などのリスクを軽減します。

④定期健診・がん検診の受診

健康管理のため、定期健診、がん検診を受診しましょう。

「要医療」「要精密検査」と判定された項目がある方は、医療機関ですぐに受診しましょう。

● 今月の保健センター事業

問健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当: 檜原ひろみ ☎43-0432

事業名	日時	備考	問い合わせ先
母子健康手帳交付申請	毎週火曜日 8時30分～17時15分 対象 妊婦		☎43-0432
4 か 月 児 健 診	9月26日(木) 受付13時15分～14時 対象 令和元年5月生まれの乳児		
1 0 か 月 児 相 談	9月26日(木) 受付9時～9時30分 対象 平成30年11月生まれの乳児		
1 歳 6 か 月 児 健 診	9月5日(木) 受付13時15分～14時 対象 平成30年2月生まれの幼児	10月は、10月3日(木)に実施 対象 平成30年3月生まれの幼児	
2 歳 児 育 児 教 室	9月5日(木) 受付9時00分～9時30分 対象 平成29年9月生まれの幼児	10月は、10月3日(木)に実施 対象 平成29年10月生まれの幼児	
3 歳 児 健 診	9月18日(木) 受付13時15分～14時 対象 平成28年7月生まれの幼児		
子育て何でも相談	9月12日(木) 受付9時～11時・13時30分～15時 対象 乳児、幼児とその保護者		
離乳食もぐもぐ教室	10月8日(火) 受付9時30分～9時50分 対象 生後4～6か月児の保護者	参加費 100円 申込期間 10月3日(木)まで	
パパマクラス	9月28日(土) 受付9時～9時20分 対象 妊婦とその夫	参加費100円 申込期間 9月24日(火)まで	
妊婦歯科健診	9月28日(土) 9時00分～12時 対象 妊婦	申込期間 9月27日(金)まで パパマクラス参加者は、申込不要	
育児何でもダイヤル相談	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 どなたでも		☎42-2800
こころの健康ホットダイヤル	毎週月～金曜日 8時30分～17時15分 どなたでも		

※母子健康手帳の交付申請時に必要なもの

①印鑑(スタンプ印不可)②マイナンバーカード、または個人番号通知カード③運転免許証等の写真付きの本人確認書類(マイナンバーカードを持参される方は、不要です。)

要事前申込