



明和病院だより



2016年9月号

(1) 栄養課から皆様へ く 食事で筋肉を育てよう♪

最近体力や筋力の衰えを感じたことはないでしょうか。筋肉量は20～30代をピークに歳を重ねるごとに徐々に衰えていきます。何も対策をとらなければ、60歳代になると20歳の頃と比べて一般的に腕の筋肉量は10～15%、足の筋肉量は40%も落ちると言われています。



筋肉にはどのような働きがあるのでしょうか。大きな怪我や病気が体を守る働きがあります。筋肉が少ないと、回復が遅くなります。また筋肉が多い人は、足腰がしっかりしていて転倒し難く骨折のリスクが低くなります。一方、筋肉が少ない人は、転倒しやすく、骨粗鬆症の人が多い傾向にあります。

筋肉を育て維持して健康な生活を送ることが理想です。そのためには、食事と運動が大切です。食事は栄養バランスよく、良質なたんぱく質を摂ることが基本です。



1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心掛けることにより、必要な栄養(炭水化物、蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維)が過不足なく摂ることができます。

蛋白質はどのくらい摂取すればいいのでしょうか。日本人の食事摂取基準(2015年版)が示す蛋白質の1日推奨量は男性:60g・女性:50gです。高齢者においては、食事量や活動量の減少による虚弱(フレイル)の予防を考慮して、体重1kgあたり1.2g以上の蛋白質が必要ともいわれています。蛋白質は、肉、魚、卵、大豆製品をバランスよく摂取することが大切です。肉や魚は1食に100g程度を目安に、その他の素材も毎日摂取するようにしましょう(ただし、腎機能障害等疾患のある方は主治医にご相談下さい)。

また、筋蛋白の合成を促す必須アミノ酸を多く含む食品を選ぶと効率的です。必須アミノ酸は体内で作ることができないので、食事から摂る必要があります。鶏胸肉、豚赤身肉、牛もも肉、マグロ赤身、カツオ、鯛、鮭、鰯、大豆、高野豆腐、牛乳、ヨーグルト等に多く含まれます。

今日からみなさんも、筋肉を育てる食事を心がけましょう。

栄養科 管理栄養士 完山 美里

(2) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ①・演題 : いつまでもおいしく食べるために ～嚥下の話～
- ・講師 : 耳鼻咽喉科 医長 奥中 美恵子
- ・日時 : 9月21日(水) 13:30～15:00
- ・場所 : 高須公民館(Tel.49-1312) ※無料(参加自由)



- ②・演題 : (1) がんにならないために そしてがんになってしまったら (2) スピリチュアルケア ～命を生きるお手伝い～

- ・講師 : (1) 副院長 柳 秀憲 (2) 非常勤医師 谷田 憲俊

- ・日時 : 9月27日(火) 14:00～15:00
- ・場所 : 中央公民館(Tel.67-1567) ※無料(参加自由)



(3) 看護外来のご案内



特定の分野で専門的な教育を受けた看護師が、当院に通院中の患者様とご家族様を対象に、各種の相談を行う外来です。時間は13:00～15:00。全て予約制です。

曜日	外来名	内容	料金
月曜日	スキンケア	創傷(主に褥瘡)・失禁ケアの指導と相談、その他	無料
火曜日	がん看護	がんの痛みやその他の身体症状の相談・がんの治療に関する相談・緩和ケア病棟に関する情報提供、その他	無料
水曜日	摂食・嚥下	口腔ケア、嚥下訓練、嚥下食、胃ろうに関する指導・相談、その他	無料
木曜日	感染予防	感染対策一般の相談(例:感染症にかかった時や感染予防に関する日常生活の注意点、家庭における医療器具の消毒・管理方法など)、その他	無料
金曜日	がん看護	がんの痛みやその他の身体症状の相談・がんの治療に関する相談・緩和ケア病棟に関する情報提供、その他	無料

【予約方法】 受付時間:月～金曜日は11:00～16:30、土曜日は10:00～12:00

- ① 直接申込む場合 : 1階ブロック受付にお越しください。
- ② 電話で申込む場合 : 1階ブロック受付までにお電話ください。

(編集発行人 事務部長 沖田 明弘)