

健康教室

健康教室担当
医事課 清水あゆみ



3月11日(土)、武蔵野陽和会病院にて第38回健康教室を開催しました。当院管理栄養士が「腸活しませんか?～食物繊維で血糖が安定、免疫も上がる～」をテーマに講演を行い、24名の方にご参加いただきました。

腸活とは、腸内環境を整え、維持することで、心身の健康を保つことを言います。便秘予防の他に、糖尿病・脂質異常症予防、発がん抑制効果があると言われています。

今回は、腸内細菌を増やし、腸内環境を整える食事術を中心に、食物繊維の多い食品や家庭料理での取り入れ方の工夫などについて紹介しました。講演の最後には、活発な質疑応答が行われ、盛大な会となりました。

今年度も皆さまのご要望にお応えできるよう、さらに充実した健康教室を開催したいと考えております。



日本環境感染学会総会・学術集会

2月24～25日、神戸国際会議場で『日本環境感染学会総会・学術集会』が開かれました。

看護部長・辻村淑子、薬剤師・石濱晴美、2階病棟看護師・山之内美幸で参加し、「他職種で取り組む環境ラウンド」を発表いたしました。



回復期リハビリテーション病棟協会 研究大会

2月10～11日、広島国際会議場で『回復期リハビリテーション病棟協会 研究大会』が開かれ、当院からは、以下の3名が発表しました。

- ◆「脳卒中患者を対象とした在宅退院1ヶ月の下剤内服と排便状況の調査結果について」(3階病棟看護師・中山沙織)
- ◆「社員寮生活中に脳梗塞を発症し、転帰先決定に難渋した一例」(相談員・服部健一)
- ◆「家族の介護負担減評価から適切な支援方法を考える～円滑な退院と回復期病棟から退院後訪問リハの導入を開始するにあたって」(理学療法士・佐藤絢子)

