

# すこやか 通信

2020年2月号

No.12



## ←診療所の花壇

葉ボタンを今年も植えました。白、紅の二色、葉ボタンの種類も三種類です。花言葉は、「祝福」で紅白の色合いがお正月のお祝い事にぴったりですよ。3月末頃までは、見頃が続きます。今年は暖冬ですので、ご来院の際には、葉ボタンの種類を楽しんで頂ければ幸いです。

## 訪問診療(往診)のご紹介

すこやか診療所では、訪問診療(往診)を行っています。

ご利用には契約が必要です。

### 訪問診療開始のしかた

(定期訪問の場合)

- ① 現在の主治医と相談
- ② すこやか診療所に連絡
- ③ 説明、契約 → 開始

～お気軽にお問い合わせ・ご相談ください～

- 通院が困難な方
- 身体障害者手帳をお持ちの方
- 自宅での緩和ケアをご希望の方

毎月100件を超えるお宅や施設に9名の医師が分担して訪問しています。他院から退院前には医師や看護師が入院先へ訪問し、ご本人やご家族から今後の療養について相談させて頂いています。2019年は他院からの紹介が74件でした。詳しくはスタッフへ気軽にお問合せ下さい。

### 24時間いつでも連絡がとれる安心感



みどり病院

みどり訪問看護ステーション

介護保険センターすこやか

すこやかヘルパーステーション

みどり福祉会

このほか、お住まいの地域の医療・介護機関とも連携し、自宅や施設での療養生活、看取りをサポートしています。

## 診療体制のご案内

※予定変更される場合があります。ご了承下さい。

通所リハビリは、介護保険でご利用可能です。

リハビリ希望の方は、スタッフ・主治医へご相談下さいね。

		月	火	水	木	金	土
内科	AM	横山 青山(隔週)	横山・野々山	横山・野々山	岩井・横山	森・西尾	第1横山 第3岩井
	PM		第1~4岩井 第1~2森	フットケア 禁煙外来(隔週)			
こころのケア			3月まで渡辺 4月から遠藤		渡辺	遠藤	第1・3・5 渡辺(AM)
内科訪問診療		PM	AM・PM	PM	PM	PM	
透析		AM・PM 夜	AM	AM・PM 夜	AM	AM・PM 夜	AM
通所リハビリ		○	○	○	○	○	

※当院はすべて完全予約制です。診療時間、診療体制はお問い合わせ下さい。

医療法人岐阜勤労者医療協会

すこやか診療所 ☎ 058-243-0791 (住所: 岐阜県岐阜市北山 1-13-11)

○夜間・休日は…みどり病院 ☎ 058-241-0681 (岐阜市北山 1-14-24)

みどり病院 岐阜

検索

# 腸活！はじめませんか？

腸活・・・腸内環境を整え、食生活や排便タイムを見直し、緩やかに体重減少やむくみ改善を目指します。

便秘症でお悩みの方は多く見えると思います。テレビや健康雑誌でも便秘解消に「腸活」特集をよく見かけますね。今日からできる便秘時の生活習慣を2つご紹介します！

## =便秘時の食生活ポイント=

### 3食しっかり

朝は大腸の運動が大きくなり、排便反射につながります。朝食は抜かないようにしましょう。

### 野菜バランス

不水溶性食物繊維と水溶性食物繊維の摂取は2:1にしましょう。

#### 不水溶性食物繊維を多く含む食材

ほうれん草・キノコ類・大豆製品・ソバ・大根・れんこん・玄米ご飯など

#### 水溶性食物繊維を多く含む食材

ブロッコリー・イモ類・海藻・なす・ピーマン・小松菜・水菜など

#### 不水溶も水溶性も多く含む食材

ごぼう・おくら・アボガド・インゲン豆・カリフラワー・かぼちゃ

## =排便ゴールデンタイム&姿勢=

就寝時は腸に便が移動します。起床時に、水分や食事をとると、便意を感じやすくなるように人の身体はできています。便意を逃がさないよう、朝のトイレタイムを取ってみましょう。

### 排便時の姿勢は正しいですか？

排便は「排便反射」「腹圧」「重力」がそろうことが大切！

便座に腰掛け、「前屈みに座る」「両足をしっかり床につける」ようにしましょう。

両足が床につかない場合は、「足置き」を使うことで、正しい排便姿勢になります。姿勢が気になるときは、医療スタッフに相談をしてみましょう。



腸活のためにサプリ使用や、急激な食事改善、我流のダイエットは病状悪化の危険があります。腸活を進めたい方は、かかりつけ医・薬剤師・看護師・栄養士・リハビリスタッフに相談しましょう。

## オレンジカフェささゆりのご案内

開催時刻 13:30~15:00

参加費無料

場所 ささゆり地域交流ホール

メニュー: コーヒー・ジュース・紅茶・昆布茶など おやつ付

自分の将来の事、ご家族、ご近所さん、お友だち・・・  
介護(介護保険の申請、物忘れの相談)、高齢者の生活全般

なんでも相談も専門家が受け付けます。

予約不要♪

2月18日	甘酒	ひな祭り会。雛人形を飾ります。
3月24日	「音楽療法」	美しい調べを聞きながら桜の花を楽しみます。
4月21日	「端午の節句」	こいのぼり・かぶと・矢など飾ります。手作業をします。

お問い合わせ 電話058-241-2018 介護事業部 岩原まで