



# ぎのわんライフ

GINOWAN LIFE

Vol.27

2022年7月

ご自由にお持ち帰り下さい

## CONTENTS

特集： 夏バテ対策

誤嚥（食物が誤って気管に入ること）について

まだまだ気の抜けない感染対策

通所リハビリテーションぎのわん 制作活動について



# 特集 夏バテ対策



## 夏バテとは・・・

夏の暑さからくる不定愁訴を伴う体調不良はまとめて夏バテといわれます。

夏バテには気温の上昇や運動による体温の上昇、発汗による脱水症状、食欲減退による栄養バランスの崩れ、睡眠不足、寝冷えによる夏風邪やエアコンの影響による冷房病などがあります。

夏バテを予防、解消するには規則正しい生活と軽い運動を行うことが良い方法です。

## 運動による夏バテ対策

### 夏バテを予防する運動とは？

有酸素運動が行いやすく、効果的です。

有酸素運動ではジョギングやウォーキングが有名です。



### 運動のポイント！（運動強度の目安）

自覚的運動強度：

運動中に感じる疲労を表したものです。数値を10倍すると運動時の心拍数に相当するとされています。

10～11： 楽である      12～13： ややきつい

運動の頻度は週に2回以上 30分を目安に無理なく継続するようにしましょう。

運動の種類は工夫し、自分にあった強度を探しましょう。

例えば・・・

普段も歩く運動はしているがいつもより10分ほど長く歩いてみる

歩く運動からすこし早歩きへ

エレベーター使用頻度が多い方は階段を利用してみる等



### 運動時の注意点

1. 暑いとき、無理な運動は避けましょう（同じ気温でも湿度が高いと注意が必要）
2. 急な暑さに要注意（暑さになれるまで軽く、短い運動から始める）
3. 水と塩分を補給しましょう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと



# 食生活習慣による夏バテ対策



## ★ こまめな水分補給

水分補給は、のどの渇きを感じる前に**こまめに飲む**ことが大切です。  
清涼飲料水（スポーツドリンクなど）には糖質を多く含むものがあり、  
糖質過多も疲労の原因となるため、清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう。

## ★ 1日3食、バランスよく食べましょう

食事は **主食** ・ **主菜** ・ **副菜** を意識して、いろいろな種類の食品を摂りましょう。

**主食**（炭水化物：ご飯やパン、麺）

**主菜**（たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品）

**副菜**（ビタミン・ミネラル：野菜や果物）



## ★ 積極的に摂りたい栄養素

**たんぱく質**（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など）

→ 筋肉・臓器・毛髪など人体を構成する栄養素です。

夏はたんぱく質を消耗しやすいため補給が必要です。

たんぱく質は肉類に多く含まれていますが、中でもおすすめなのが豚肉です。

血液や筋肉などをつくる成分のたんぱく質や、疲労回復に役立つビタミンB1も接種できます。

**ビタミンB1**（豚肉、うなぎ、レバー、大豆製品など）

→ 糖質をエネルギーに変え、体内の老廃物の代謝を行い、疲労回復させてくれる働きがあります。

不足すると食欲不振・疲労などをもたらし、悪化すると脚気（かっけ）になります

**アリシン**（玉ねぎ、にんにく、ネギ、生姜など）

→ ビタミンB1の吸収率がアップします。ビタミンB1は水溶性で熱に弱く、調理によって失われてしまうことも多いのですが、アリシンと調理することで働きを高めてくれます。

**ビタミンC**（果物、ピーマン、ブロッコリーなど）

→ 細胞の酸化を防ぎ、コラーゲンの生成に必須の栄養素です。暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなります。

## 誤嚥（食物が誤って気管に入ること）について

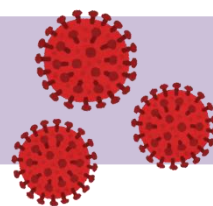
年齢を重ねて食べ物や飲み物を飲み込む力が弱くなると、誤嚥（食物が誤って気管に入ること）を防ぐために水分にトロミをつける必要があります。

夏になると冷たい飲み物を飲む機会が多くなると思いますが、トロミの必要な方の飲み物に氷を入れるとその濃度が薄まり、誤嚥が起こる可能性があります。そのため、トロミの必要な方の飲み物を準備する際はあらかじめ冷やした飲み物にトロミ調整食品でトロミを付けることをおすすめします。

ですが、飲み物はその種類や温度によってトロミが安定するまでの時間が異なります。例えば 50℃のお茶は 2～3 分でトロミが安定しますが、10℃の冷水は 10 分弱かかります。ですので、飲む前にトロミのかたさを確認するか、「二度混ぜ法」（トロミを付けて数分置き、その後に再度かき混ぜてトロミを安定させる方法）を試してみてください。詳しくはトロミ調整食品の使用方法を確認するか、かかりつけの医師や言語聴覚士などへご相談ください。



## まだまだ気の抜けない感染対策



みなさんこんにちは、感染対策委員会看護師の赤嶺と申します。

新型コロナウイルスの感染が続く中、ワクチンの接種・マスク着用・手洗い・3密を避ける等、みなさんも毎日気をつけて過ごされている事と思います。気が落ち着かず本当に大変だと実感しています。当院でもクラスター発生や、職員家族、入院患者様、面談時の家族の方、介護施設の方々等、様々な場面での陽性確認があり、まだまだ気の抜けない感染対策が続いております。

感染対策の一環で、入院患者様への面会禁止も続行しており、どこの医療施設、介護施設でも面会禁止が続いています。

入院、入所されている本人様も、そのご家族の方々も、不安で寂しい思いをされている事と思います。それがいつまでとの予測も難しいです。現在は携帯電話やタブレットを使って連絡を取っていただいたり、患者様の状況をできるだけお伝えできるようにしています。

今後世の中では、少しずつ対策緩和が行われます。しかし、病院では、体力・免疫力が低下している方が多く、面会制限や、感染対策は今後も必要だと考えます。

これからも感染対策を行いながら、可能な事を検討していきたいと思っております。寂しくて、不安な状況は続きますが、面会制限・マスク着用・手の消毒の感染対策に、今後ともご協力をお願い致します。



感染対策委員会看護師： 赤嶺

# 通所リハビリテーションぎのわん ~制作活動について~

通所リハビリテーションぎのわんでは毎月、季節に合わせた壁画やつるし飾りを利用者様と作成しています。

制作活動には、はさみやのりを使うことで指先のリハビリになり、そのほか手でちぎる・折る・丸めるなどの動きがあるため、集中力を高めたり他者交流ができたりすることも期待として挙げられます。また、壁画やつるし飾りは季節を感じることができることから、利用者様が季節の変化に気づきやすいというメリットもあります。加えて、自身で作成したものが形となりフロアを彩ることで雰囲気明るく、視覚を楽しませてくれるのも壁画やつるし飾りの魅力です♪



雰囲気がとても  
明るくて、いい  
気分さあ~



完成した作品を見る  
と嬉しくて、通うの  
が楽しみさあ~



1月はお正月をイメージして、つるし飾りを赤で作成し、めでたい席の縁起物である「鶴」を利用者様に折ってもらい作成しました！色鮮やかな鶴たちがお祝いしているようにも見えませんか？♪



皆さん、春といえばどんな花をイメージしますか？私は「桜」が真っ先に浮かびます。通所リハビリでも3~4月のつるし飾りは「桜吹雪」を作成しました。ピンクの花びらが優しくゆれて、とても綺麗です。



5月はつるし飾りの緑を葉に見立てて満開の藤棚を作りました。利用者様に6つの大きさの花びらを切り取ってもらい1つ1つ丁寧に折り、仕上げました。梅雨の季節に清々しい風が吹いているような気持ちになります。





# INFORMATION

## ★発熱外来について

発熱を認める患者様の診察（発熱外来）を中庭駐車場内で行っております。  
 徒歩、自転車でお越しの際は入口横のベンチでお掛けになってお待ち下さい。  
 院内の患者様への感染防止のためご協力お願い致します。

## ★健康診断について

5月9日より特定健診・がん検診・一般健診を再開しました（※人間ドックは6月より再開予定です）

## ★面会について

県内の感染状況から、現在「**面会禁止**」とさせていただきます。

## ★新型コロナウイルスワクチン接種

予約時間： 月曜～金曜 9時～12時（専用ダイヤル：**090-1942-9925**）

接種日： 木曜・金曜 14時～16時

※問合せが多いため、繋がりにくくなる場合があります。ご了承下さい

※接種の際は、予診票・接種券・お薬手帳（お持ちの方）をお忘れなようご注意ください

外来担当医表							
	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	岩田 剛
		湧上 聖	湧上 聖	石田 明夫 -腎臓・高血圧- ※予約制	長崎 明利	岩田 剛	
				石田 友樹	池宮城 秀一 -循環器- ※予約制		
	午後	當間 裕一郎 -循環器- ※予約制 (14:00~17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	屋比久 賢光 -糖尿・甲状腺- ※予約制 (14:00~17:00)	中地 あやこ -糖尿・甲状腺- ※予約制	
		石田 友樹	岩田 剛	湧上 聖	岩田 剛 (リハビリ)	湧上 聖	
				末永 正機 第2・4週 ※予約制	石田 友樹 (14:00~16:00)		
外科	午前	許田 盛之	山城 敏光	許田 盛之	石田 友樹	石田 友樹	輪番制 許田/山城/八幡
		八幡 浩信	八幡 浩信	山城 敏光	許田 盛之	非常勤 (琉球大学第二外科) (14:00~17:30)	
	午後		心臓血管外科医 ※予約制				
整形外科	午前	長嶺 順信	長嶺 順信	非常勤 (琉球大学整形) (9:30~12:00)	長嶺 順信	長嶺 順信	長嶺 順信
	午後		長嶺 順信		長嶺 順信 再診のみ		
検診	午前	石田 友樹	岩田 剛	八幡 浩信	山城 敏光		



医療法人 緑水会  
**宜野湾記念病院**

理事長 末永 正機 院長 湧上 聖

### 診療科目

内科, 外科, 整形外科,  
 リハビリテーション科

### 専門外来

糖尿病外来, 生活習慣病外来,  
 循環器外来, 腎臓・高血圧外来

### 検査

睡眠時無呼吸症候群検査,  
 CT, MRI, 胃カメラ, 大腸カメラ,  
 各種エコー検査,  
 マンモグラフィ（乳房撮影）

〒901-2211

宜野湾市宜野湾3丁目3番13号

TEL (098) 893-2101(代)

FAX (098) 892-8863

mail info@ginowan-kinen.or.jp

web www.ginowan-kinen.or.jp

facebook

https://www.facebook.com/ginowan-kinen

web

facebook

