

# 6月 栄養課だよ!

~6月の行事食「夏至」~



おしながき  
 タコ飯 天ぷら  
 枝豆腐のすまし汁 たこ酢  
 トマトジュレゼリー



今日は夏至です。  
 夏至とは、本格的な夏が始まるという意味です。関西地方では、たこの八本足のよう  
 にイネが深く根を張ることを祈願してタコを  
 食べます。

## 6月の 集団栄養教室「脂質異常症」



### メニュー

胡麻ひじきご飯 彩り野菜サラダ  
 青魚のさっぱり黒酢ソテー  
 アスパラの海苔わさび和え  
 ヨーグルトゼリー



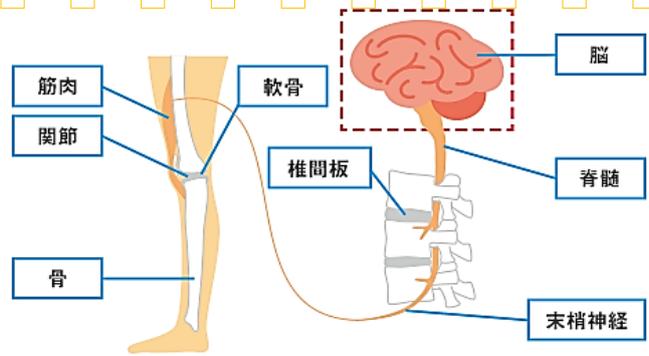
今月は 20 名程の患者様が参加してくださいました m(\_)\_m  
 検査技師の先生からは、脂質異常症の検査データの説明や  
 実際に採血した血液サンプルを用いた詳しいお話をして頂きました。  
 次回 7 月 28 日(火)の集団教室は「高血圧症」についてです。  
 外來の患者様もご利用いただけますので、詳細は病院までお気軽に  
 お問い合わせください♪



## 【今月のひとこと? 豆知識】

### 「ロコモ」ってな~に?

最近CMや健康番組等でロコモという言葉をよく耳にしませんか? この正式名称は「**ロコモ  
 ティフ・シンドローム(locomotive syndrome)**」と言い、**運動器症候群**の事を意味します。  
 この言葉は最近生まれた言葉ではなく、2007 年日本整形外科学会が「**人間は運動器に支  
 えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということ**  
**を日々意識して欲しい**」というメッセージが込めて提唱されました。

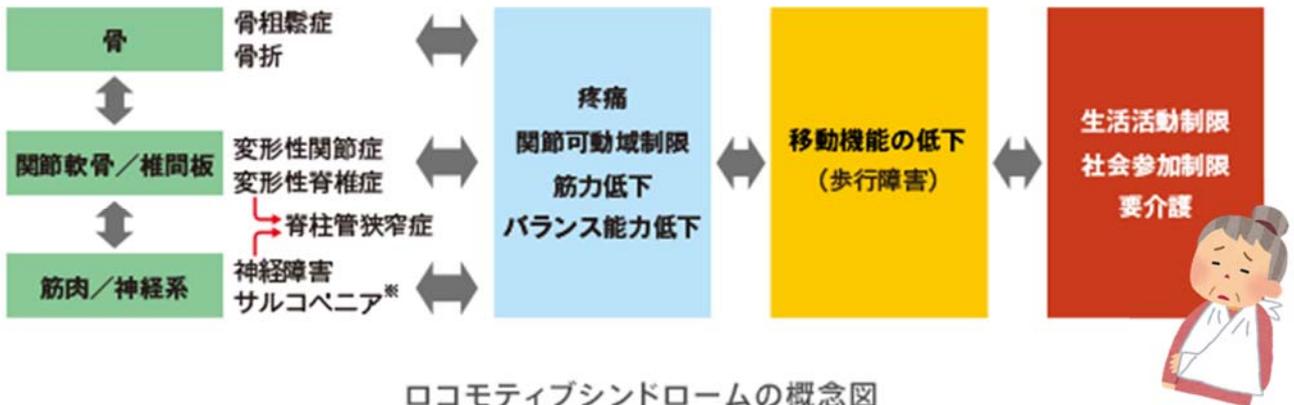


運動器は自動車のエンジンやタイヤのようなもの。

運動器における各パーツのどれが壊れても、身体はうまく動きません。

「運動器」の各パーツ

**ロコモは運動器の障害によって、生活活動が制限される等「要介護になる」リスクが高くなっている状態のことを言います。世界に先駆けて超高齢化社会を迎えた日本において、50歳以降の運動器疾患は急増しています。**



ロコモティブシンドロームの概念図

実際に当院にも骨粗鬆症からの大腿骨骨折、変形性関節症や脊椎症の患者様が多く入院して来られます。お若い方は骨折しても比較的回復は早いのですが、高齢者の方々はそうもいかないことが多々あります。元々認知症をお持ちの方であれば、数週間の入院期間でも認知症が進んでしまう場合がありますし、手術ではエネルギーを消費する為、元々体力のない高齢者の方は手術後もなかなか傷口が治らず、活気や筋力が落ちてしまい食事も低下してしまう方も数多くいらっしゃいます。



高齢者になってから対処するのではなく、そもそもこのロコモを若いうちからいかに予防するかも重要なポイントです。運動を続けることはもちろんですが、骨や筋肉は必要な栄養素が不足すると強くなりません。三大栄養素+ビタミン、ミネラルをバランスよく毎日の食事の中に摂り入れましょう♪

- 1 食事を楽しみましょう。
- 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- 4 ご飯などの穀類をしっかりと。
- 5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆腐、魚なども組み合わせて。
- 6 食塩や脂肪は控えめに。
- 7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 8 食文化や地域の産物を生かし、時には新しい料理も。
- 9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 10 自分の食生活を見直してみましょう。



**<ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト、日本整形外科学会HPより一部抜粋>**



# 今月の栄養課



## 武庫川女子大学より管理栄養士養成過程の学生2名が 臨床実習に来られました！

6/15(月)～6/26(金)の2週間、臨床栄養学+給食の運営を中心に充実した実習となりました。当院栄養課での実習生受け入れは初の試みでしたが、栄養管理や給食実習、病棟Ns.やその他コメディカルの仕事内容説明等、今後の管理栄養士に必要とされる内容でスケジュールを組ませて頂きました。実習生2名も緊張感を持ちながら、積極的に質問もされ非常に熱心に取り組まれていましたよ(\*□\*)(大変お疲れ様でした<m(\_)>)



Ns.による注入の説明、身体計測



先輩栄養士(meiji)さんによる講義



実際に考えた献立の盛付、完成写真♪



NST回診



実習生&栄養課一同記念撮影



## 《実習日誌より一部抜粋》

曝生会のNSTカンファレンスは、栄養摂取の面はもちろん、嚥下機能状態や服薬、嘔吐や下痢の状態など多方面から患者様に対してケアを行っておられて、実習生の立場から恐縮ですが、素晴らしいと思いました。

曝生会病院はNSTに参加されておられるDr.も少なく担当されている先生方のご負担も大きい中で、まだまだ勉強不足な私たちが考えた栄養介入の提案を真剣に聞き入れて下さって嬉しかったです！いつか私も栄養に理解のあるDr.と一緒に仕事がしたいと思いました。



お医者さんとお話できる貴重な機会を頂き、未熟な私たちの提案にも耳を傾けて下さったことに感銘を受けました。

NST担当の先生方は栄養のことにおいても大変熱心に考えて下さり、積極的に取り組んでいらっしゃる事がNSTのカンファレンスに参加させて頂いた場面で窺うことが出来ました。将来は先生方のような方と一緒にNSTの活動が出来たらと思い、その為には更なる勉強が必要だと感じる事ができました。

お二人とも、素敵な管理栄養士になって下さいね！心より応援しております♪

★栄養課一同より☆

## 《今月のセミナー参加状況》

日付	セミナー名
6/12(金)	第2回関西心不全栄養療法研究「心不全における栄養指導」
6/27(土)	第29回医療事業部臨床栄養学術セミナー

