

おしえて栄養科!!

季節のお弁当

当院では、各種行事食に加えて、毎月お弁当の日や郷土料理の団子汁の提供を行っています。
「今日のご飯はいつもと違うね」と嬉しそうに食べられている様子を見かけます(^^)。



お品書き
炊き込みご飯
魚の照り焼き
大根のそぼろあんかけ
ぜんまいナムル
お漬け物
みかん
清汁

栄養価 ☆
エネルギー :570kcal
蛋白質 24g
塩分 3.4g ☆

お弁当を購入する際の注意点
塩分制限が必要な方…
市販のお弁当は味付けがしっかりしてあるものが多いです。漬物は残す。醤油やソースはまずは使わずに食べる。または少量つけるなどの工夫で減塩につながります。

寺尾レポート

	R3.9	R3.10	R3.11
1日平均外来数	161	141	159.5
新規入院	52	45	53
退院	57	47	54
通所リハビリ利用者数	1099	1191	1091

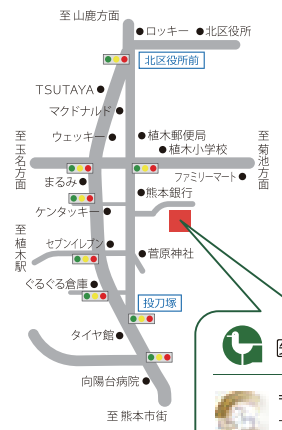
(単位:人)

○回復期リハビリテーション病棟
在宅復帰率:85.5% 平均単位数:6単位
入院時の重症割合:35.2% 平均在院日数:57.4日
重症改善割合:66.6%
実績指数:48.34

○地域包括ケア病棟
在宅復帰率:82.3%
平均在院日数:27.5日



交通アクセス



- ▶九州産交バス/熊本～山鹿線
寺尾病院前バス停より…徒歩約1分
- ▶JR九州/JR鹿児島本線
穂木駅下車…タクシーで約8分
- ▶自家用車/九州自動車道
穂木インターより…車で約10分
水道町交差点より…車で約30分

医療法人 寺尾会 寺尾病院
〒861-5504 熊本市北区小糸山町759
TEL:096-272-0601 / FAX:096-273-2759
URL <http://www.terao.or.jp/>

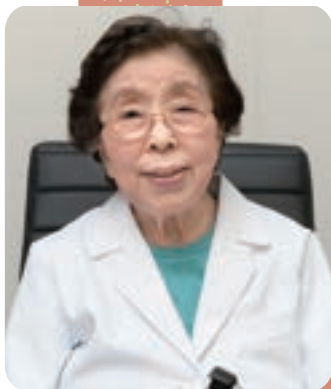
寺尾病院だより

Vol.29
2022.01 発行



新年のご挨拶

医療法人 寺尾会 寺尾病院
理事長 寺尾 敏子



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。昨年一昨年同様、コロナウイルスの対応に追われた1年でした。寺尾病院では月曜から日曜日までコロナワクチン予防接種をおこない、地域住民の感染拡大防止にご協力させていただきました。昨年末はコロナウイルスの新たな変異株、オミクロン株も発生し、引き続き注意が必要です。本院では3回目の追加接種も予定しておりますので、ご希望の方はお申し付け下さい。また、当院では現在も感染予防の為「発熱外来」を併設し、熱がある患者さまの対応に当たっています。通常の外来診療や救急患者と並行しながらの対応になるため、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解いただければ幸いです。

さて、寺尾病院は本年の3月7日をもって開院90周年を迎えます。これもひとえに、あたたかい御支援と御協力を賜っています地域の皆さまをはじめ、関連の医療機関・介護福祉施設等多くの方々、また病院機能の充実を目指して日夜真摯に医療に取り組んでいるスタッフのおかげであり、心より感謝申し上げます。

熊本市北区飛田の有料老人ホーム運営も3年目に突入します。医療・介護が必要な高齢者が暮らしやすいように配慮された「住まい」となっておりますので、引き続きご相談等ございましたら当法人スタッフまでお申し付けください。

私たち医療法人寺尾会に勤務する職員一同は、開院90周年という歴史の重みを噛みしめながら、患者さまに対して最善の医療を提供し、愛と礼節を持って、常に信頼される医療を追求していきたいと決意を新たにしています。本年もこれまで同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご多幸とご健康を祈念しまして、新年の挨拶とさせていただきます。

Let's try!!

てらリハ通信

vol.11 脳卒中

公益社団法人日本理学療法士協会発行
【理学療法ハンドブック シリーズ2 脳卒中】より

脳卒中とは、頭の中の血管に起こる病気で「がん」「心筋梗塞」「老衰」について、日本人の死亡原因の第4位、寝たきりになってしまう原因の第2位の病気です。脳卒中には、脳の血管が破れて出血する「脳出血」「くも膜下出血」と、脳の血管が詰まる「脳梗塞」があります。

脳卒中はさまざまな後遺障がいを引き起こす

脳卒中になると脳が受持つ多種多様な心身機能の障がいが出現します。障がいの回復には、長期にわたるリハビリテーション医療や介護が必要になります。



脳卒中の危険因子

基礎疾患

高血圧 糖尿病
心疾患 脂質異常症

生活習慣

過食 大量飲酒 喫煙 肥満
運動不足 過度の塩分摂取

脳卒中の予防

脳出血の最大の原因は高血圧です。運動を行ったり、食生活を改善する、日頃から血圧の管理をきちんとし、脳出血が起きないようにすることが何よりの予防です。脳梗塞の原因の動脈硬化は肥満の改善、生活習慣の見直し、食生活での減塩などが予防につながりますので実践しましょう。

運動療法

脳卒中予防には有酸素運動が効果的、日頃から運動をする習慣をつけましょう。筋肉のストレッチや筋肉の力をつけることも重要です。

運動を行う際の注意

- 無理にのぼしたり、反動をつけて行わない。
- 痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。
- 脳卒中になった後に行う運動は身近な理学療法士へご相談下さい。

