

おしえて栄養科っ！ 錦玉かん(きんぎょくかん)



【材料 (5個分)】

- ・粉寒天 3g
- ・砂糖 75g
- ・水 300g
- ・レモン水 8g
- ・こしあん 50g

【作り方】

- ①こしあんを丸めておく。
(手に油を少量つけて丸めると手にくっつきにくい)
- ②水に粉寒天をふり入れ、火にかけて煮溶かす。
- ③溶けたら、砂糖を加えて十分に溶かす。
- ④火から下ろし、水を入れたボールに浮かべて粗熱をとる。
- ⑤④にレモン汁を加え、泡を立てないように静かに混ぜる。
- ⑥型に流し入れ、寒天が固まる前にこしあんを入れる。

栄養科スタッフからの一言

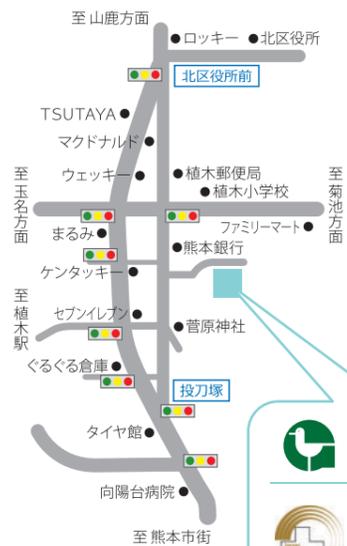
- ☆涼しげで夏のデザートにおすすめです。
- ☆こしあん以外にも、果物などを入れて固めることもできます。
- ☆あんを丸めずにクッキー型で形成するとかわいくできます
- ☆小豆には、たんぱく質やカリウムも豊富なため、筋力アップしたい方や血圧が高めな方にもおすすめです！

お知らせ

寺尾病院 Instagram 始めました。
是非一度覗いてみて下さい。



- # 寺尾病院
- # てらりハ
- # ビジネスマナー研修
- # 休診案内



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
植木駅下車…タクシーで約8分
- ▶ 自家用車/九州自動車道
北熊本スマートインターより…車で約7分
植木インターより…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！

Vol.31
2022.07

Summer

vol.13 てらりハ
より安全で快適に
歩行しましょう



おしえて
栄養科っ！

消化訓練でみにつける
安全と安心

睡眠時
無呼吸症候群

チェック
してはいよ



睡眠時無呼吸症候群 ☑チェックリスト



睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、大きないびきとともに、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。医学的な定義では、10秒以上呼吸が止まる「無呼吸」や、呼吸が弱くなる「低呼吸」が、1時間あたり5回以上繰り返される状態をいいます。睡眠中に無呼吸がおきると、体が低酸素状態となります。

- 「ほとんど毎晩いびきをかく」と、家族や周囲の人にいわれる。
- 「睡眠中に呼吸が止まる」と、家族や周囲の人にいわれる。
- しばしば、首を絞められたような窒息感で目覚める。
- 朝、目を覚ましたときにスッキリしない 熟睡感がない。
- 日中に眠気が強く、起きているのがつらいことが多い。
- 居眠り運転で事故を起こしたことがある。
- 夜中に2回以上排尿に起きる。
- 寝汗をかくことが多い。
- 寝相が悪い。
- 肥満である。
- 体がだるい。
- 血圧が高い。



2項目以上あてはまる場合は、睡眠時無呼吸症候群の可能性が
あります。
気になる方は呼吸器内科、松本 充博医師にぜひ！！ご相談ください。

2022年5月30日消防訓練をご報告いたします

今回は夜間想定消化訓練をいたしました。スタッフは2階北病棟南病棟と広範囲での救助活動となり苦戦されていましたが無事訓練を行うことが出来ました。これからも患者様の入院生活を安心して過ごせるよう引き続き職員一同邁進してまいります。



少しの支えがあれば歩ける方



< 杖 >

杖よりも多くの支えが必要な方、介護保険をお持ちの方は介護サービスで対象のものをレンタル可能です。シルバーカーはホームセンター等で購入できます。



< シルバーカー・歩行器 >

歩行補助具を使用することに対して、人の目が気になる、年をとったように感じるなどの理由で敬遠される方もいらっしゃいますが、さまざまなメリットがあり、生活の質を上げることができます。昔に比べて、種類やデザインが増えましたので、自分に合った歩行補助具を検討してみませんか。

歩行補助具を使用するメリット

- 膝や腰などの痛みを軽減する
- ふらつきを防ぎ安定して歩ける
- 歩行距離やスピードがあがる
- 日常生活での行動範囲が広がる

歩行補助具は身体に合ったものを使用しないと症状を悪化させてしまうことがありますので専門的な知識を持った理学療法士などに選んでもらいましょう。



今回は、シルバーカーの種類を一部ご紹介いたします。

コンパクトタイプ



小さいサイズのシルバーカーです。軽量で高齢者の方でも簡単に取り扱うことができます。

ミドルタイプ



中くらいサイズのシルバーカーです。お手ごろサイズで、お散歩にもお買い物にも最適です。

ボックスタイプ



大きいサイズのシルバーカーです。収納力があり、車幅が広いので安定性があります。