

◆泉崎南東北公開講座開催

7月9日(水)泉崎村保健福祉総合センターにて、「食からはじめるフレイル予防ー管理栄養士の立場からー」と題して、泉崎南東北リハビリテーション・ケアセンターの佐藤由香管理栄養士による第100回泉崎南東北公開講座が行われました。令和元年12月以降、新型コロナウイルス感染症の影響で、開催を見合わせていましたが、今回約6年ぶりの開催となりました。

フレイルとは、歳をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指し、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。特に栄養が不足すると、体重が減少したり、筋肉量、筋力が低下したりします。また、転倒、骨折のリスクが高くなったり、怒りっぽくなったりします。

フレイル予防の食事の摂り方としては、①三食しっかり食べる②主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる③必要な栄養素をまんべんなく摂る、の3点が挙げら

れます。さらに、1日に摂

りたいたんぱく質の目安としては、男性では60g、女性では50gで、3度の食事で栄養が十分に摂り切れないときは、おやつ(プリン、ヨーグルト等)を摂ることも重要です。

講座では、常備しておく役立つ食品、手軽に使える便利な食品などについて、スライドを使ってわかりやすく解説し、参加者の方は配布された紙に、「自分の状態を確認してみよう」「今日の朝食、昼食は何を食べましたか?」などの講師の質問に鉛筆で書き込みながら、熱心に聞き入っていました。



『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方及び付添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内及び送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

診療所外来9月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状(37℃以上)、風邪症状(せき、のどの痛みなど)がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 9/5診療	小林利男 整形外科・内科 9/6.20診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科	堀田明敬 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 9/12.19.26診療	内藤 梓 消化器内科・外科 9/13.27診療	
				八木正樹 小児科 9/11診療	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制)	堀田明敬 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 9/5診療	小林利男 整形外科・内科 9/6診療	
	緑川博文 心臓血管外科 9/1診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 9/11.18.25診療	内藤 梓 消化器内科・外科 9/12.19.26診療	内藤 梓 消化器内科・外科 9/13.27診療	
	堀田明敬 心臓血管外科 9/8.22.29診療	緑川Dr【心臓血管外科】 (14:00~の診察となります)		八木正樹 小児科 9/11診療		小鹿山博之 内科・脳外科 9/20診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
(☎0248-53-2415)
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター(☎0248-23-9909)で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております
(事前に電話または窓口にてご予約下さい)