

「看護師による「知って得する☆ミニ講座」
の、おさらい☆

こつしょうしょう
骨粗鬆症予防の食事と運動 ～今日からあなたも骨太生活～

9月20日(水)、9月21日(木)に、患者図書室ひだまりにて、「骨粗鬆症予防の食事と運動 ～今日からあなたも骨太生活～」のミニ講座を開催しました。健康な骨と骨粗鬆症の骨について、また骨折の種類や骨折するとどうなってしまうのかについてのお話や、年代別の予防法、カルシウムを多く含む食品など食事療法についてお話ししました。

足腰・骨を鍛えて転倒を予防したり、骨折を防ぐロコモ運動についてのお話をした後に、参加して頂いた皆さんと一緒に、「大きな古時計」や「水戸黄門のテーマ」の音楽に合わせてスクワットやかかとあげの運動を行いました。参加者の方から、「リズムに合わせて運動できてよかった。」「毎日運動しようと思った。」等の感想を頂きました。



チェック! 年代別の予防法!
骨粗鬆症を防ぐために、ぜひ参考にして下さい。

- ◎10代 … 無理なダイエットはしない
- ◎20・30代 … タバコは吸わない→禁煙をしましょう
不規則な生活をしない
- ◎40・50代 … 検査を受け始める・閉経に配慮する
他の病気にも注意する・生活習慣を見直す
- ◎60代 … 自分の体力を過信しない・無理しない
- ◎70代 … 住宅環境を整備する→段差をなくす

スケジュール

- 11月15日(水)・16日(木)
今日からできる!
心臓にやさしい生活
講師：慢性心不全看護認定看護師・本6看護室看護師
- 12月20日(水)・21日(木)
脳卒中予防
高齢者の薬の飲ませ方など
講師：本7看護室看護師

□時間 11:30～12:00
□場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」
◆出前講座も行っています。
《お問い合わせ》高松赤十字病院 看護部
☎ 087-831-7101

☆予約不要☆参加無料です!
質問の時間も講座中にあります。
お気軽にお越しください!

今月は、11月14日の世界糖尿病デーに関連して、糖尿病に関するの図書を特集しました。糖尿病の医学書、食事療法の本など他にもたくさんありますので、予防や治療の参考にして頂ければと思います。お気軽に患者図書室にお越しください。
さて、読書の秋となりました。みなさんは今読書をされていますか?私は今、オードリー若林さん(芸人)のキューバ旅行記を読んでいる途中です。みなさん好きな本のジャンルがあるかと思いますが、私は旅行記が好きです。自分も一緒に旅をしているような気持ちになり、ワクワクするからです。この本を読み終わったら、たかのてるこさんのヨーロッパ旅行記が待っています。脳内旅行ですが、忙しくて楽しいです!大西

能力アップ「文字ならべかえ」の答え ① ブロッコリー ② ほうれんそう ③ とうもろこし ④ さつまいも ⑤ グリンピース ⑥ アスパラガス ⑦ モロヘイヤ ⑧ プーケット ⑨ ラスベガス ⑩ ウィーン ⑪ ワシントン ⑫ アトランタ ⑬ ニューヨーク ⑭ ジャカルタ

▶ 今月のこもれびは、「糖尿病に関する図書」「ミニ講座のおさらい：骨粗鬆症予防」についてご紹介します!

こもれび

2017年11月号 Vol.60

- ・あれこれ紹介
「糖尿病に関する図書を紹介します!」
- ・防災まめ知識
- ・知って得する★ミニ講座のおさらい
「骨粗鬆症予防の食事と運動」



患者図書室ひだまり 利用案内

患者図書室は、患者さんやご家族の皆さんに「学びの場」と「癒しの場」を提供します。入院患者さん、外来患者さん、ご家族、面会の方、地域の皆様、病院職員など、どなたでも自由にご利用できます。

場所は本館1階整形外科となりです。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

- ◎利用時間 平日 9:00～17:00
- ◎図書の貸出
高松赤十字病院の診察券をお持ちの方
貸出冊数 3冊 貸出期間 2週間
- ◎ポータブルDVDプレーヤーの貸出
外来での診察の方のみ、当図書室内のDVDと共に貸出。受付は15時まで。
- ◎相談・質問
患者さんやご家族、地域の皆様からの医療・介護・福祉、がん相談等に応じます。

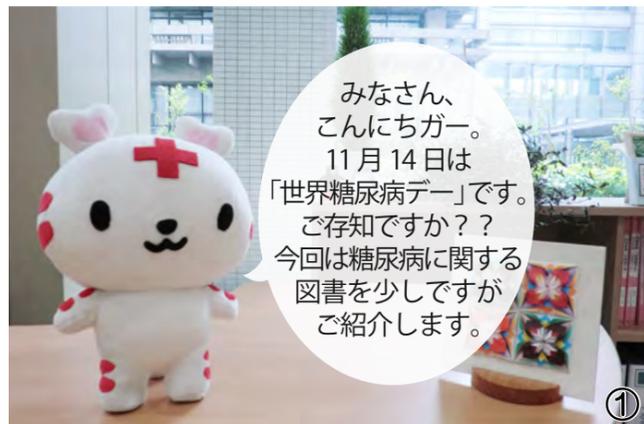
※室内での飲食はお断りいたします。

お問い合わせ先：高松赤十字病院 患者図書室 TEL：087-831-7101

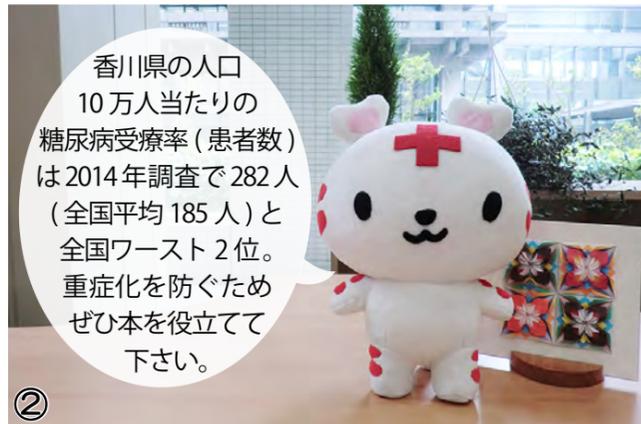
あれこれ紹介



ハートラちゃん
日本赤十字社のボランティアで
一生懸命働く、ハートランドの妖精



みなさん、
こんにちはー。
11月14日は
「世界糖尿病デー」です。
ご存知ですか??
今回は糖尿病に関する
図書を少しですが
ご紹介します。



香川県の人口
10万人当たりの
糖尿病受療率(患者数)
は2014年調査で282人
(全国平均185人)と
全国ワースト2位。
重症化を防ぐため
ぜひ本を役立てて
下さい。

参考 HP: かがわ糖尿病予防ナビ「糖尿病死亡率・受療率について」

糖尿病に関する図書



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫

- ① 図解でわかる糖尿病 血糖値を下げるおいしいレシピつき
- ② 名医の図解 最新 糖尿病に克つ 生活読本
- ③ 糖尿病に ならない、負けない 生き方
- ④ 専門医が教える 糖尿病で長生きする方法
- ⑤ 歯周病専門医が教える 糖尿病がよくなる にとっておきの方法
- ⑥ だれでも無理なく続けられる 糖尿病の満足ごはん
- ⑦ はじめての食事療法 毎日おいしい 糖尿病レシピ
- ⑧ 糖尿病 作って食べて学べる レシピ
- ⑨ ふだんのおかずで作れる 糖尿病の人のためのおいしい献立
- ⑩ 血糖値は3日で下がる! 今すぐできる「糖尿病」劇的改善プログラム
- ⑪ うどん1玉は角砂糖 14 個分 「糖質」の誘惑に勝つ! 68の心得
- ⑫ 【ここが聞きたい! 名医にQ】 必ず続く! 糖尿病対策 (DVD)

※ご紹介している図書以外にも、糖尿病に関する図書を揃えております。

防災まめ知識

東日本大震災(2011)や熊本地震(2016)を踏まえて、防災に関する情報を全12回でご紹介します。災害や危機から身を守るには正しい知識や情報が大切です。

10. 大地震が起きたら、最初の動きが決め手です。ペット:犬編 (参考: クロワッサン特別編集 〔最新版〕女性目線で備える 防災BOOK)

○備蓄品はもちろん、日頃のしつけや健康管理を万全にしておきましょう。

①水分・栄養剤

災害時にはドライフードや缶詰がほとんど。普段から色々な食材に慣らしておくことも災害時対策のひとつ。ストレス等による食欲不振時に、ペット用サプリやドリンクを備えておくことで安心です!

②避難ジャケット

犬用の避難袋は防災素材で装着タイプになっているものがおすすめ。ポケットも多いので迷子札や予備のリードなども入れておけます。

③靴下

犬を抱っこして移動するには限界がありますし、大型犬等の場合は身動きがとれません。犬用の靴か人間の赤ちゃん用の靴下をはかせてガムテープを留めると、緊急時に簡易の靴代わりに。できれば、普段からはかせてみて慣れさせるようにしましょう。

④ペット用キャリーバック

足場が多少悪かったり、人が多くいる場所を通行する時も移動しやすく、避難所でもクレート代わりに。犬は囲まれていると安心する性質があるので、犬自身のストレスの軽減ができます。

受付スタッフおすすめ図書

Dr. クロワッサン
「冷え」は万病のもと



日常起こりがちな不調から、様々な病気のおおもとに「冷え」が関係していることを知っていますか? 授業形式でお送りする川嶋先生の冷えとり講座を受講して、冷えのあれこれと一緒に体感、実践してみましょう! 湯たんぽ、お風呂etc... さあ、今日から冷えとり温活!

10月中旬から一気に寒くなったのでおすすめします! 冷えは女性特有のものではありません。女性だけでなく「冷えくらいどうってことないだろう」と冷えに無防備な男性の方にも健康のためにぜひ読んで頂きたい1冊です。



長期療養しながら、働きたい方へ

~ハローワーク高松による出張就職相談のご案内~

がん、肝炎、糖尿病等の疾病により

- ・通院の必要はあるが、働きたい。
- ・久々の復職への不安を解消したい。
- ・就職活動時、企業に病気のことを伝えるべき? 等

このような悩み・不安をハローワーク高松が院内に出張し、解消します。

※求人への応募、相談状況により、ハローワーク高松にお越し頂き、手続きをお願いする場合があります。

- 毎月 第2木曜日 10:00~15:00
- 場所 泌尿器科 診察室3 (南館2階)
- ◆ 申込 本館1階10番窓口
- 受付時間 8:45~17:20 (平日のみ)
- ※事前予約制 (期限: 相談日前日まで)



みんなでいきいき脳力アップ大作戦!!

「おもいっきりテレビのお昼の脳トレ」「サルヂエ」なども手がけている篠原菊紀教授が監修する能力アップクイズです!

《第25回 文字ならべかえ》

文字をならべかえて、指定されたジャンルの言葉を作ってください。本来小さい文字のものも並字で表記しています。

?

《野菜の名前》

- ①リコーロブツ ()
- ②そんほううれ ()
- ③うしもころと ()
- ④まさもつ ()
- ⑤ピグンリス ()
- ⑥パススガラア ()
- ⑦ヘロイモヤ ()



《都市の名前》

- ⑧トーツプケ ()
- ⑨スラベスガ ()
- ⑩ウーンイ ()
- ⑪トンワンシ ()
- ⑫タトンアラ ()
- ⑬クニーユヨ ()
- ⑭ヤルジカタ ()



?

?

?

正解は、あとがきの下にあります。参考文献: もの忘れ・認知症を防ぐ! 脳活ドリル脳が若返る100日間 (2016)