

十三健康かわら版

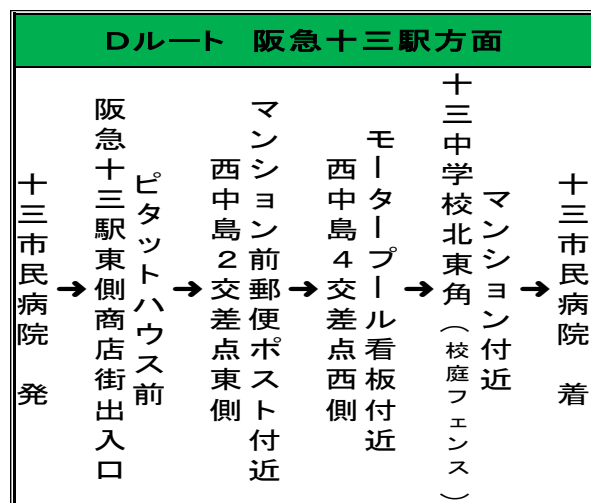
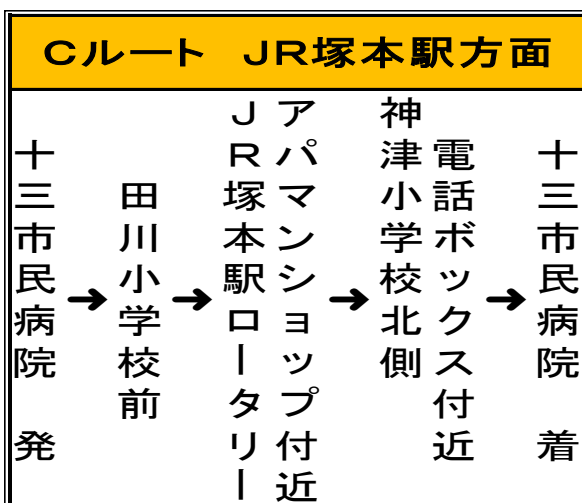
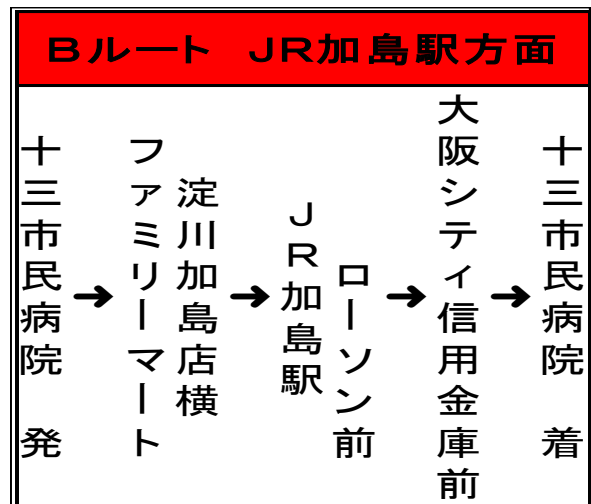
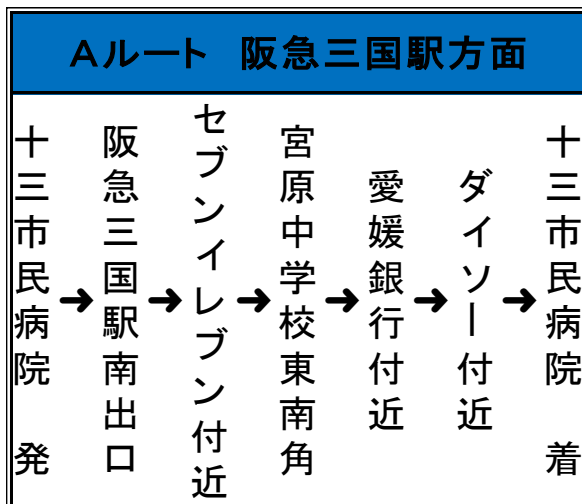
平成31年3月 / 第52号

患者無料送迎バス

患者無料送迎バスの運行ルートをもとに4ルートに拡大し、さらに便利になった送迎バスをどうぞご利用ください！！

当院では平成29年7月より**阪急三国駅方面**へ送迎バスを運行しましたが、多くの方から他の地域へ送迎バスの運行を要望されるご意見をいただき、この度、平成31年2月1日より新たに**阪急十三駅方面**、**JR加島駅方面**、**JR塚本駅方面**に患者無料送迎バスを運行しました。

各ルートの運行ルートは下記のとおりです。時刻表については、裏面をご覧ください。また当院ホームページの交通アクセスでもご覧いただけます。



免疫力を高める食事

平成30年12月18日(火)開催

インフルエンザに打ち勝つ食べ方

いきいき健康セミナー

インフルエンザが流行しています。

栄養部担当係長 源氏 博子

免疫力を高めてインフルエンザに打ち勝つ食べ方をお話しします。

インフルエンザ予防対策

- 流行前のワクチン接種
- 飛沫感染対策としての「せきエチケット」
- 外出後の手洗いなど
- 人混みや繁華街への外出を控える
- 適度な湿度の保持(50~60%)
- 十分な休養
- バランスのとれた栄養摂取

免疫力を
高めて
おきましょう

インフルエンザに打ち勝つには

「バランスの良い食事」

「免疫力を高める」



バランスの良い食事とは



たんぱく質は1食20gが目安

ほうれん草お浸し(60g)
たんぱく質1.3g

とうふとわかめ味噌汁
たんぱく質3g

ごはん軽く1杯(150g)
たんぱく質3.7g



焼き魚1切れ(80g)
たんぱく質16g

1食たんぱく質合計24g

免疫力を高めるコツは免疫細胞を作るたんぱく質を摂ること+腸内環境を整えること

腸内環境を整える
(善玉菌の割合を増やす)

- ① 善玉菌を直接摂取(プロバイオティクス)
ヨーグルト、チーズ、漬物、味噌、納豆などの発酵食品
- ② オリゴ糖や食物繊維を摂取
(プレバイオティクス)

シンバイオティクス:
プロバイオティクスとプレバイオティクスを
組み合わせたもの

免疫力UPで
インフルエンザに打ち勝ちましょう!

バランスの良い食事を心がけましょう

- ✓ 1日3食きちんと食べる
- ✓ 主食・主菜・副菜をそろえる
- ✓ ヨーグルトなどの発酵食品を取り入れる
- ✓ 野菜をしっかり食べる

善玉菌は腸内に定着せず、排出されてしまいますので摂り続けることが大切です
また善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を組み合わせてみましょう♪

メタボ予防に運動を！

簡単にできる脚の筋力強化

平成31年 1月15日(火) 開催

いきいき健康セミナー

リハビリテーション科担当係長 隅野 恭史

運動が体に良いことはわかっているけど、なかなかできない。今回は少しでも運動に興味を持っていただけるようにメタボとロコモを中心にセミナーを開催させていただきました。少しでも運動をやってみようかなと思っていただけたら幸いです。

メタボの診断基準

ウェスト周囲径
男性85cm以上
女性90cm以上

高血糖
脂質代謝異常
高血圧 2つに当てはまる

⇒ **メタボリックシンドローム**



ロコモ

ロコモティブシンドローム

運動器官の障害によって日常生活で人や道具の助けが必要な状態、またはその一歩手前の状態



メタボ と ロコモ

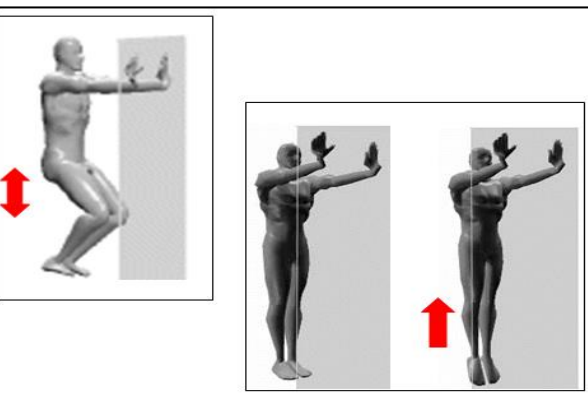
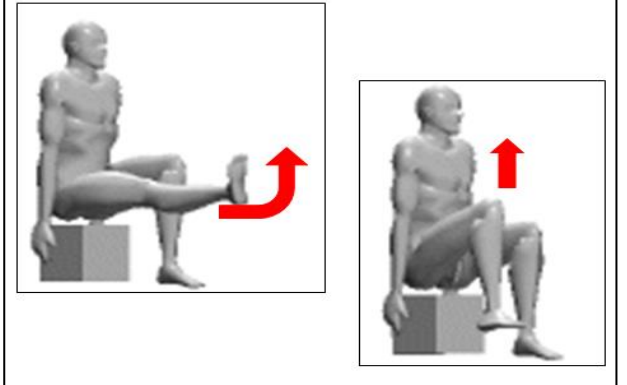
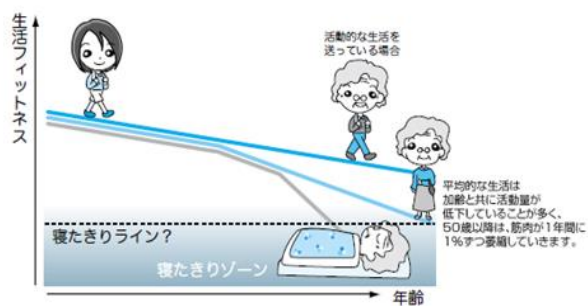
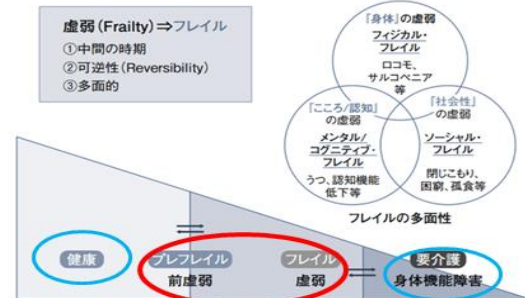
メタボ：内臓の病気 ⇒ 健康寿命が短く
要介護状態↑

ロコモ：運動器の障害 ⇒ 寝たきり
要介護状態↑



フレイル

虚弱 (Frailty) ⇒ フレイル
①中間の時期
②可逆性 (Reversibility)
③多面的



まとめ

種類	何でもOK
強度	汗ばむ程度 脈拍数は110回ぐらい
継続時間	20分以上
時間帯	食後1~2時間
頻度	週に2~3回以上



患者無料送迎バス時刻表

※土日祝日、年末年始は運休

Aルート 阪急三国駅方面時刻表						
十三市民病院発	8:30	9:55	11:15	13:20	14:30	15:40
阪急三国駅南出口	8:38	10:03	11:23	13:28	14:38	15:48
セブンイレブン付近	8:42	10:07	11:27	13:32	14:42	15:52
宮原中学校東南角	8:44	10:09	11:29	13:34	14:44	15:54
愛媛銀行付近	8:46	10:11	11:31	13:36	14:46	15:56
ダイソー付近	8:48	10:13	11:33	13:38	14:48	15:58
十三市民病院着	8:55	10:20	11:40	13:45	14:55	16:05

Bルート JR加島駅方面時刻表					
十三市民病院発	9:00	10:25	11:45	13:50	15:00
ファミリーマート 淀川加島店横	9:12	10:36	11:55	14:00	15:10
JR加島駅 ローソン前	9:22	10:45	12:03	14:08	15:18
大阪シティ信用金庫前	9:30	10:52	12:09	14:14	15:25
十三市民病院着	9:45	11:05	12:20	14:25	15:35

Cルート JR塚本駅方面時刻表					
十三市民病院発	8:30	10:07	11:34	13:46	15:03
田川小学校前	8:38	10:15	11:42	13:53	15:10
JR塚本駅ロータリー アパマンショップ前	8:45	10:22	11:49	13:59	15:16
神津小学校北側 電話ボックス付近	8:59	10:34	12:01	14:09	15:26
十三市民病院着	9:10	10:42	12:09	14:16	15:33

Dルート 阪急十三駅方面時刻表					
十三市民病院発	9:20	10:52	13:09	14:26	15:43
阪急十三駅東側 ピタットハウス前	9:35	11:06	13:22	14:39	15:56
西中島2交差点東 郵便ポスト付近	9:40	11:10	13:26	14:43	16:00
西中島4交差点西 モータープール付近	9:46	11:16	13:32	14:49	16:06
十三中学校北東角 マンション付近	9:50	11:19	13:35	14:52	16:09
十三市民病院着	10:02	11:29	13:41	14:58	16:15

市民公開講座

テーマ 少しでも楽な日常生活を！

平成31年3月16日(土) 10時30分～12時

「手のシビレについて」 ～見分け方を教えます～

整形外科部長 田中 亨

「ひざ関節のつらい痛みと最新治療法」 ～くすりと関節注射だけで大丈夫ですか～

リハビリテーション科部長

兼 整形外科副部長 坂和 明

講演終了後、テーマの疾患についてのご相談をお受けいたします

開催場所 当院9階 すかいルーム
予約不要・参加費無料

いきいき健康セミナー

開催場所 当院2階 集団指導室
予約不要・参加費無料

30年度 第12回 「高齢者の皮膚のお手入れ」

～やさしい洗い方と保湿～

平成31年 3月12日(火) 午後2時～午後3時

皮膚・排泄ケア認定看護師 奥田 典代

31年度 第1回 「平成最後に正しい手洗いを覚えよう！」

～家庭の感染と予防～

平成31年 4月16日(火) 午後2時～午後3時

感染管理認定看護師 山本 紀子

ゴールデンウィーク中の診療について

新天皇即位日となる本年5月1日(水)が1年限りの祝日となったことから、4月27日(土)から5月6日(月)まで10連休になります。

当院は、10連休が患者さんの診療に影響することを考慮し、4月29日(月)と5月6日(月)を開院し、**外来・検査・手術等を通常どおり**行いますのでお知らせします。

編集

大阪市立十三市民病院
広報委員会

〒532-0034

大阪市淀川区野中北 2-12-27

代表電話：06-6150-8000

<http://www.osakacity-hp.or.jp/juso/>