

みなみかぜ



医療法人社団 青優会
南小樽病院

♪栄養科便り～「夏の食事」について♪

だんだん気温が上がってきていますね。早くも夏バテになりそうな暑さです。食欲が無くなり食事量が減ると、体に十分な栄養が補給されなくなり、その結果、疲労の蓄積・体調不良を起こします。食欲が無い時は、消化の良い食べ物を少しずつ食べることが大切ですが、特に量より質に重点を置きましょう。取り込んだ食べ物をエネルギーに変えて効率的に働かせるビタミンB1が含まれる豚肉、豆類、山芋などをおかずに取り入れてみるといいと思います。

また、暑くなると汗をかくので水分補給も大切です。水分や塩分の他に体の調子を整えるカリウムも補給できているでしょうか？ カリウムには、体中の水分を調節して一定に保つ働きがあります。不足すると脱力感・食欲不振などの症状がみられることがあります。

夏が旬の食材（オクラ、トマト、きゅうり、なすや果物のメロン、スイカなど）にも豊富に含まれているので、食事に取り入れて夏をのりこえましょう。

管理栄養士：坂本 明菜



栄養科職員 左から：
鹿取、須藤、坂本、堀口

密に注意して作業療法、 がんばっています！

いまは集団リハは避け、
一人一人リハビリしています。
秋には例年通り、作業療法の
作品展を開催する予定です！





こんにちは！私たちは主に通所リハビリテーションすまいるで働いているリハビリスタッフです。

(写真下左から川端、岩木、藤岡、本田、前田)

コロナウイルスが全国的に大流行となり、皆様は大変不安な気持ちになっているかと思います。外出する機会が減って「最近歩きづらくなったな・・・」「疲れやすくなったな・・・」と覚えることが増えていますか??

もし解決策が分からない場合は、私たちリハビリテーション

スタッフに聞いて下さい。何かアドバイスできるかもしれません。お気軽にご相談下さい！皆でコロナウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

リハビリテーション部科長

前田 峻志



認定理学療法士(徒手理学療法)を取得しました！



理学療法士
東谷 健志

認定理学療法士とは、臨床・社会・職能について高い専門性が求められる資格で全国の理学療法士全体の約10%しか取得していません(2019年)。

今後は後輩の育成や患者様の診療に役立てて参ります。膝痛や、ふらつき等があれば外来を受診してください。



土曜日担当医

8/15 和 泉

9/5 大 川

8月11日(火)は開院記念日のため
休診、通所リハビリテーションも
お休みとなります。
ご周知の程宜しくお願い申し上げます。

☎ (0134) 21-2333(代)

<http://minamiotaru-hospital.com>

E-mail : info@seiyukai-gr.jp



医療法人社団 青優会
南小樽病院