



公開医療講座『かわら版』 Vol.22

外来診療に関する

ご協力のおねがい



【当院に受診される患者様へ】

当面の間、午後の外来診療枠が新型コロナワクチンの「3回目接種枠」となり、大変混雑が予測されます。

定期受診の患者様におかれましては、**午前中の診療時間に受診**されます様、ご理解・ご協力をお願いいたします。

(※皮膚科診療には影響ございません。)

急な体調不良等、ご不明な点は病院までお問合せ下さい。

***** スタッフ紹介 *****

総務課

わたなべ ゆうだい
渡部 悠大

こんにちは◎総務課の渡部と申します。

ピッチピチ(?)の20歳になります(*^^)v

檜山北高校を卒業し就職してからもう少しで2年を迎えます。まだまだ未熟なところばかりですが周りの方々に支えられ、仕事にも慣れてきたところです。

今後も地域の皆様と病院のために一生懸命勤めてまいりますのでよろしくお願いいたします。



お口の健康と栄養の深い関係

～しっかり食べられるお口作りと食事の工夫～

管理栄養士 上田が
担当致します。

食事を食べるためにはお口の健康が大切です。

お口の機能低下はないでしょうか。

まずは、今のお口の状態をチェックしてみましょう！

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯(入れ歯)を使用している	2	
口の乾燥が気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
1日に2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1



合計点数が
0～2点
危険性は低い
3点
危険性あり
4点以上
危険性が高い

【健康診断のご案内】

当院では、**企業健診・個人健診**を行っております。企業様のご要望に応じて午前外来診療前の早朝健診も実施しております。また、**就職や進学**に必要な健康診断もお受けしております。

健診内容等につきましては下記担当者までお気軽にお問い合わせ下さい。

***日時は事前予約制となっております。**

<主な健診コース及び料金>

・Aコース(一般的なもの)・・・10,000円(税別)

①身長、体重②視力③聴力④血圧⑤尿検査⑥胸部レントゲン
⑦心電図⑧血液検査

・Bコース(上記①～⑦)・・・5,000円(税別)

・骨塩定量(骨密度)検査・・・2,000円(税別)

【担当者:地域医療連携室 工藤】

今月のひとさら～旬の味覚あさりごはん～

今月の担当:管理栄養士 上田 麻耶

寒い時期が旬の「あさり」。北海道は9月～6月頃と旬が長いそうです。あさりには、貧血予防に効果的な鉄分とビタミンB12が多く含まれています。だしもよく出るので、美味しくいただきます！

<あさりごはん> 2合分

・米・・・2合

・あさり・・・400g

(身だけなら、150g)

・生姜みじん切り・・・1/2かけ

・酒・・・大さじ2

・醤油・・・大さじ1と1/2

・みりん・・・大さじ1と1/2

※殻付きあさりの場合、砂抜きし、酒で蒸し、殻を除いてください。



①米を研ぎ、炊飯釜に入れる。
②炊飯釜に生姜、調味料、あさりの出汁を全て加え、水を2合の目盛まで注ぐ。

③あさりを加え、炊飯したら完成！

お口の健康と栄養の深い関係

～しっかり食べられるお口作りと食事の工夫～

IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』vol.22



質問の点数はいくつでしたでしょうか？お口の機能低下の危険性はどのくらいでしたでしょうか？
お口の機能が低下すると、**低栄養の危険性**が高まります！

- ◎栄養素の摂取量…「良く噛める人」より「噛めない人」は約15%ダウンするということが分かっています。
- ◎食品別…「肉類・野菜・海藻類・種実類」が噛みにくくなり、それらの食品からの栄養が摂れなくなります。

～食べる機能を維持・向上するための筋力トレーニングをご紹介します！～

あごと唇のトレーニング

※10回繰り返す



- ① 大きな口で「あ～」
- ② いっぱい引いて「い～」
- ③ 口をすぼめて「う～」

舌のトレーニング

※10回繰り返す



- ① 舌を右にぐっと出す
- ② 舌を左にぐっと出す

舌の筋力アップ

- ① 指やスプーンで舌を抑える。
 - ② それに抵抗するように舌を上を持ち上げる。
- ※ぐーっと10回繰り返す



- ③ 舌を上へぐっと出す
- ④ 舌を下へぐっと出す

むせやすいなと感じたら

食品選びや調理法を工夫してみましょう！

サラサラ...

- | | | |
|----------|---|---------|
| 果物ジュース | → | ゼリー |
| おにぎり(海苔) | → | 玉子巻き |
| ステーキ | → | ハンバーグ |
| 焼き魚 | → | 煮魚 |
| ゆで卵・目玉焼き | → | だし巻き玉子 |
| 生野菜 | → | 蒸し・ゆで野菜 |

しっとり
まとまり
が良い！

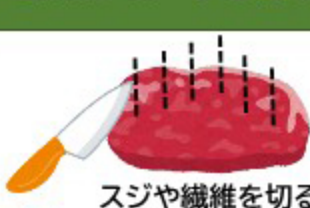


パサついて
まとまりにくい...



とろみを付けるのも
1つの方法です。

噛みにくいなと感じたら



皆様からのご意見お待ちしております。
「かわら版」で取り扱って欲しい情報など
ございましたらお電話やFAX等で受付けて
おります。医師、看護師、リハビリ、栄養科
など様々な職種で皆様の健康づくりに役立つ
情報を提供してまいります。

電話:84-5011 FAX:84-6911

担当者:地域医療連携室 工藤・結城

毎日実践でお口と体を健康に！

