

暖かくなり、外出する機会が増えました！

歩くために適切な靴を履いていますか？

不適切な靴を履いていると転びやすくなります。

今回は、適切な靴の選び方と歩き方をご説明します。



①適切な靴を選びましょう!!



<p>サイズ</p> <p>靴と足はフィットしていますか？</p> <p>足に合った靴は疲労の軽減、事故の防止につながります。</p>	<p>屈曲性</p> <p>親指から小指の付け根を適度に曲げられますか？</p> <p>靴の屈曲性が悪いと、疲労の蓄積、擦り足になりやすく、つまずきの原因となります。</p>	<p>重量バランス</p> <p>靴の前後の重さのバランスはとれていますか？</p> <p>靴の重量がつま先部に偏っていると、歩行時につま先部が上がりにくく、つまずきやすくなります。</p>
<p>つま先部の高さ</p> <p>つま先から床面まで一定の高さがありますか？</p> <p>つま先の高さが低いと、ちょっとした段差につまずきやすくなります。</p>	<p>靴底の減り具合</p> <p>靴底がすり減っていませんか？</p> <p>靴底の減りが大きい靴は、滑りやすくなります</p>	<p>引用元；厚生労働省HP</p>

『ヒトメタニューモウイルス感染症』の検査ができるようになりました。

★ヒトメタニューモウイルスとは・・・

気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症を引き起こすウイルスの一種です。1～3歳の幼児の間で流行することが多いのですが、大人にも感染します。

代表的な症状は・・・○咳 ○熱 ○鼻水 悪化すると・・・

○ゼイゼイ（ヒューヒュー）という呼吸

○呼吸困難などの症状が出ることもあります。

※いわゆる風邪症状にとってもよく似ています。

＜受診を希望される方は・・・＞

お電話にてお問い合わせください。

症状等の問診（聞き取り）を行ったのち発熱外来への受診のご案内を致します。

まずは来院せずご自宅よりお電話にてお問い合わせください。

☎0137-84-5011（代表）

ひと手間かけて簡単おかず「揚げ納豆」

栄養士:杉村 瑚都

気温が高くなり、いよいよ夏が近づいてきました。暑い夏にはビタミンB1の摂取を心がけましょう！水分補給だけでなく、ビタミンB1を摂取することで熱中症対策にも繋がります。

今回はビタミンB1を摂取でき、なおかつ簡単に出来る「揚げ納豆」をご紹介します。おかず・おつまみにもぴったり！アレンジもしやすいので、是非作ってみてください！

材料(5人分)

- ・納豆 2パック
- ・油揚げ 5枚
- ・キムチ 200g
- ・サラダ油 大さじ2
- ・醤油 適量

(お好みで)

- ・チーズ ・大葉 など

作り方

- ①納豆とキムチをボウルに入れよく混ぜる
- ②油揚げを下のイラストのように半分に切り、袋状になるよう広げて空洞を作る
- ③袋状になったら①の具材を詰めていく
- ④8割ほど詰めたら爪楊枝で口をとめる
- ⑤サラダ油を引いたフライパンで油揚げの表面を軽く焼いたら完成！
(醤油は最後にお好みでかけてください)



②間違った歩き方をより良く改善しましょう!!



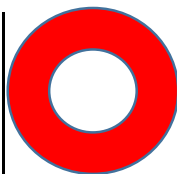
【悪い例】

前傾姿勢



あまり腕を振らない

膝を曲げたまま



【良い例】

顎を引く

背筋を伸ばす

腕は前後に大きく振る

踵からつける



新人スタッフ紹介



名前：樹山 花絵
職種：理学療法士
卒業校：北海道医療大学
ひとこと：

早く慣れて患者様が良くなるよう頑張ります。



名前：境 隆志
職種：理学療法士
卒業校：北海道文教大学
ひとこと：

早く一人前になれるように患者様に寄り添い楽しく一生懸命頑張ります。



名前：坂本 結香
職種：理学療法士
卒業校：日本医療大学
ひとこと：

毎日元気に他人に優しく、覚えることが多く大変ですが早く仕事を覚えるよう日々精進します



名前：二宮 月渚
職種：理学療法士
卒業校：札幌医学福祉歯科専門学校
ひとこと：

毎日元気に他人に優しく、覚えることが多く大変ですが早く仕事を覚えるよう日々精進します



名前：福沢 寧々
職種：リハビリ助手
卒業校：檜山北高等学校
ひとこと：

毎日元気に他人に優しく、覚えることが多く大変ですが早く仕事を覚えるよう日々精進します



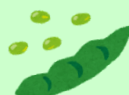
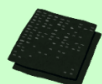
豆知識

「熱中症を予防する栄養素：ビタミンB1」

夏は熱中症になりやすい季節!暑い日こそビタミンB1を摂るようにしましょう!

暑い日は自分が思っている以上エネルギーを消費してしまいます。ご飯などの炭水化物と一緒に**ビタミンB1**を摂取することで糖の代謝が促進されエネルギーを生産しやすくなります。エネルギーが生産されることにより、疲れにくい体を作ることが出来るので、熱中症の予防にも繋がります。

ビタミンB1は**豚肉(赤身)・海苔・豆類・大豆製品**に多く含まれているので積極的に摂るように心がけましょう。



お知らせとお願い

令和5年5月22日(月)より『電子カルテシステム*』を導入いたします。

導入にあたりまして、職員全員で操作研修やリハーサルを行っておりますが、導入当初は職員が操作など不慣れな点や、大幅なシステム変更により**ご不便、ご迷惑をおかけすることもございますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。**

また、万が一トラブルが発生した場合には、電子カルテシステム会社のスタッフが診察室内に入ることとなりますので、予めご了承ください。

今後とも、より安全な医療の提供とサービスの向上を目指してまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

*『電子カルテシステム』とはこれまで紙で記録していたカルテ(診療記録)を電子化し、コンピューターで記録・管理する仕組み、またはその記録をいいます。



令和5年4月吉日

道南ロイヤル病院 病院長