

『秋の食べ物&簡単ストレッチで健康になろう!』

聖隷佐倉市民病院 健診センター 管理栄養士/西原 律子 保健師/宮崎 由花理

秋といえば芸術の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋ですね!

夏の疲れで体が疲労していると思います。そこで秋ならではの旬な食材を食べて栄養をつけ、冬に備えましょう♪



Q1. 秋ならではのからだに良い食べ物ってありますか?

① “秋刀魚”は胃腸をあたため、消化を助ける効能があります。

『秋刀魚の栄養といえばたんぱく質。牛肉やチーズよりも質が優れています。多価不飽和脂肪酸を多く含み、胃腸を温め消化を助ける働きがあります。また、血液をサラサラにするEPAや、脳の働きを活発にするDHAも含んでいます。』



② “なす”は血管の柔軟性を保ち、出血の防止効果が注目されています。

なすは9割が水分で、カロテン、食物繊維が豊富に含まれています。また、油と一緒に摂ると血中コレステロールを抑制する働きが高まります。

③ “さつまいも”は消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫にします。

さつまいもは熱に強いビタミンCが豊富に含まれています。

食物繊維も多く、生姜やレモンと一緒に煮ると消化器系の強化になるのでおすすめです!



Q2. 食べ過ぎた時に簡単にできる運動はありますか?

今回は、筋力トレーニングをゆっくり行う『スロートレーニング』運動の『スロースクワット』を紹介します。

スロートレーニングをする前に気をつけること

- ① 声を出して、数えること。
呼吸の確保や、動きをゆっくりするために必要です。
- ② 無理のしすぎは禁物。
- ③ ひざ痛や腰痛、高血圧など、不安のある人はあらかじめ医師にご相談ください。
- ④ 運動の前には準備体操、整理体操を忘れずに行ないましょう。



☆スロースクワット☆

- ① 足を肩幅に開き、つま先をやや外向きにして立ったら、腰に手を当てて、そのまま4~5秒ほどかけてゆっくりとお尻を下ろしていく。
※下ろすとき、ひざはつま先よりも前に出ないように、出来るだけお尻を後ろに引くイメージで。
- ② 「1,2,3,4」の掛け声とともに、ゆっくりと立ち上がる。



参考: NHKきょうの健康、体にも心にもおいしい!「旬の食材~秋」、healthクリニック

当院健診センターの『人間ドック』ではこのような栄養講話・運動講話も行っております。

《聖隷佐倉市民病院 健診センター》 ◎お問い合わせ ☎043-486-0006



『乳がん患者さんのパートナーとなり安心した生活が出来るようサポートします』

聖隷佐倉市民病院 外来 乳がん看護認定看護師 成毛



乳がん看護では、乳がんと診断された時から治療を終えて経過を見ている時期まで、様々な場面で長期にわたり患者さんをサポートすることを目的としています。また、患者さんを支えるご家族の相談にも対応しています。

昨今の報道により皆さんもご存じのことと思いますが、今日本では乳がんと診断される女性が急増しています。その女性の多くは、40歳～50歳代と比較的若い世代であり、家庭や仕事で大きな役割を果たしている方たちです。そのため、乳がんの女性が增える事での社会への影響は大きく、乳がん看護にはがんの早期発見・早期治療を目的とした啓発活動も含まれます。毎年10月は「ピンクリボン月間」と称し、啓発活動に関するイベントが開催されます。そこには、乳がんて亡くなることのない世界を目指したいという願いが込められています。

当院では、乳がん患者さん・ご家族へのサポートの場として、乳がん看護認定看護師(※)による「乳腺看護外来」を開設しています。検査結果を待つ間の不安やがんと診断されショックを受けた気持ちのサ

ポート、治療に迷った時や治療中に困っていることの相談、再発の不安を抱えていても誰にも相談できない時など、患者さん・ご家族が必要だと感じた時にいつでも活用して頂けます。情報が溢れている時代だからこそ、正しい知識を持った看護師との会話が乳がん患者さん・ご家族を救う鍵になると考えています。

受診を希望する方は、下記までお問い合わせください。

●お問い合わせ ☎043-486-1155



乳腺看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [完全予約制]	—	○ (午前中)	—	—	—	—

(※)認定看護師とは、看護師免許を有するものが、日本看護協会認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することが認められた者をいいます。
参考:《日本看護協会》URL:<http://nintei.nurse.or.jp/nursing/qualification/cn>

聖隷佐倉市民病院

『10月・11月のイベント情報』

※駐車場有料(¥100/8時間まで)

ロビーコンサートを開催いたします♪

2016年10月22日(土)、当院1階ロビーにてロビーコンサートを開催致します。

今回は、ゴスペルグループの『OVERTURE GOSPEL CHOIR』様による演奏を行います。

入場無料で、どなた様もご参加頂けます。

魅力・迫力ある歌声を是非ご堪能ください。

皆さまのご来場をお待ちしております。

●日時：2016年10月22日(土) 14:00～15:00

●場所：聖隷佐倉市民病院 1階ロビー

●お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室



『お茶会』を開催いたします

2016年11月2日(水)に、佐倉城下町裏千家茶道会の皆さまによる『お茶会』を開催致します。

おいしいお抹茶とお菓子をご用意し、箏の生演奏もお届け致します。

入場無料、どなた様でもご参加頂けます。

是非みなさまお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

●日時：2016年11月2日(水) 13:00～14:30

●場所：聖隷佐倉市民病院 1Fロビー

●お問い合わせ：☎043-486-1151(代)



糖尿病週間イベントを開催いたします

2016年11月5日(土)の『世界糖尿病デー』にちなみ、『身につけよう、正しい知識で健康体質～血糖管理はカラダを救う～』をテーマに、今年も糖尿病週間イベントを開催致します。

生活習慣病等の様々な疑問に、眼科医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・臨床検査技師がお答えします!!

●日時：2016年11月5日(土) 8:30～12:00

●場所：聖隷佐倉市民病院 1階ホール

●内容：▶血糖・血圧・体重測定実施!

※ヘモグロビンA1c測れます!

▶医師・看護師・理学療法士による各種講演会

▶その他、趣向を凝らした企画が盛り沢山

●お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室



『第2回レディースデー』を開催いたします

『平日忙しいママや働く女性が婦人科検診を受診できる機会に!』をテーマに、8月の土曜日に行われた“第1回レディースデー”が大変好評を頂き、この度2016年12月3日(土)“第2回レディースデー”を開催することが決定致しました!

今回も女性医師及び女性技師が対応。乳がん認定看護師による自己触診法の無料セミナーも開催致します。完全予約制の為、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問い合わせください。

●開催日：2016年12月3日(土) ●場所：健診センター

●お問い合わせ：☎043-486-0006 健診センター

