

なごみ News Letter

介護老人保健施設なごみ 入所・利用のご案内

介護老人保健施設なごみでは、入所者・利用者を募集しています。当施設は症状が安定した方の介護療養生活の支援を目的としており、在宅生活の継続をご希望の方、何らかの事情で長期・短期の入所をご希望の方などにご利用いただく施設です。

ご利用は介護保険による介護認定を受けた方が対象となります。長期間の入所ご利用は「要介護1~5」の方、短期入所・通所リハのご利用は「要支援1~要介護5」の方が対象です。施設利用のご相談がある場合は、下記までお問い合わせください。

介護老人保健施設なごみ TEL 0770-77-3184



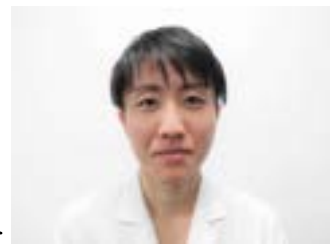
土曜日の外来リハビリテーションを始めます！

いつもご利用いただきありがとうございます。なごみ診療所では土曜日の外来リハビリテーションを、令和4年6月4日より始めさせていただきます。土曜日の利用を考えておられる患者様は、理学療法士までご相談ください。入院患者様の状況によっては、土曜日の外来リハビリテーションの対応ができない場合がありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



鈴木崇仁医師のご挨拶

2022年4月に赴任しました、なごみ診療所医師の鈴木崇仁です。出身は上志比村（現永平寺町）で、アユ釣りやニンニク栽培が盛んな村です。自治医大を卒業後、福井県の地域医療に従事しています。専門は循環器疾患で、昨年度は福井県立病院で心筋梗塞や狭心症、下肢閉塞性動脈硬化症といった動脈硬化による病気や心不全を中心に診療しました。時に致命的な動脈硬化性疾患の予防のため、皆様と一緒に、生活習慣病の管理に努めたいと思います。また高齢社会とともに、心臓の機能が低下する心不全患者も増えています。息切れやむくみ、易疲労感などは心不全が原因の場合もありますので、ご相談ください。その他、これまでの地域医療の経験を活かし、呼吸器・消化器含めた総合内科、整形、皮膚、胃カメラ検査等、幅広く診療にあたりますので、よろしくお願いいたします。



下記のチェックシートを使って、あなたの食事から摂取する塩分量を確認してみましょう。

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

| | | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 |
|------------------------|--------------------|-------------|----------|---------|----------|
| これらの食品を食べる頻度 | 味噌汁、スープなど | 1日2杯以上 | 1日1杯くらい | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | つけ物、梅干しなど | 1日2回以上 | 1日1回くらい | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | ちくわ、かまぼこなどの練り製品 | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | あじの開き、みりん干し、塩鮭など | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | ハムやソーセージ | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | うどん、ラーメンなどの麺類 | ほぼ毎日 | 2~3回/週 | 1回/週以下 | 食べない |
| | せんべい、おかき、ポテトチップスなど | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| しょうゆやソースなどをかける頻度は？ | | よくかける(ほぼ毎日) | 毎日1回はかける | 時々かける | ほとんどかけない |
| うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？ | | 全て飲む | 半分くらい飲む | 少し飲む | ほとんど飲まない |
| 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ | | ほぼ毎日 | 3回/週くらい | 1回/週くらい | 利用しない |
| 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？ | | ほぼ毎日 | 3回/週くらい | 1回/週くらい | 利用しない |
| 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？ | | 濃い | 同じ | | 薄い |
| 食事の量は多いと思いますか？ | | 人より多め | | 普通 | 人より少なめ |
| ○をつけた個数 | | 3点× 個 | 2点× 個 | 1点× 個 | 0点× 個 |
| 小計 | | 点 | 点 | 点 | 点 |
| 合計点 | | | | | 点 |

| チェック | 合計点 | 評価 |
|--------------------------|-------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 0~8 | 食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。 |
| <input type="checkbox"/> | 9~13 | 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。 |
| <input type="checkbox"/> | 14~19 | 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。 |
| <input type="checkbox"/> | 20以上 | 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。 |



日本高血圧学会サイト「さあ、減塩！～減塩委員会から一般のみなさまへ～」を参考に作成

(注)料理や食品の食塩量は標準的な量を示しています。