



第70号

新城市市民病院総務課

新城市字北畑32-1

Tel 0536-23-7852

Fax 0536-22-2850

出前・健康講座

9月10日、愛知県民の森レストランしゃくなげで出前・健康講座を開催しました。

今回の講座に参加されたのは、新城旅館組合や観光協会の方約30名です。

講師は、当院の夏目診療運営部長と川出栄養指導課運営課長で、「健康で長生き、若さを保つ秘訣」をテーマに講座を行いました。

参加者のみなさんは、自身の健康寿命を長く保つための正しい食生活や生活習慣の大切さだけでなく、旅館で提供する食事のメニュー作りの参考とするため、熱心に聞いていらっしやいました。

※健康寿命とは、介護を必要としない、自立した生活ができる生存期間のことです。日本人男性の健康寿命は73歳、平均寿命は79.6歳です。女性の健康寿命は78歳、平均寿命は86.4歳です。



今回開催した、出前・健康講座のテーマの一つである、健康寿命を長く保つための「**三つの年齢**」についてご紹介します。

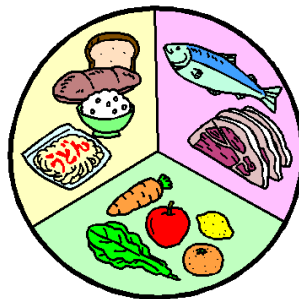
① 血管年齢

血管年齢とは、動脈硬化の指標です。血管年齢を若く保つには、悪玉といわれるLDLコレステロールを減らし、善玉といわれるHDLコレステロールを増やすことが大切です。

善玉コレステロールを増やすには、適度な運動をすることです。

善玉コレステロールは、血管にたまった悪玉コレステロールを排除する作用があります。青魚の脂は悪玉コレステロールを下げる効果があり、肉より魚を食べる割合を増やすことが大切です。また、緑黄色野菜には、細胞の老化を防ぐ酸化ビタミンが多く含まれます。血管を正常に保つために必要ですので多く摂取すると良いでしょう。

次にメタボ対策です。内臓脂肪が動脈硬化の悪化につながることから、ウォーキングなど適度な運動で内臓肥満にならないように気をつけましょう。



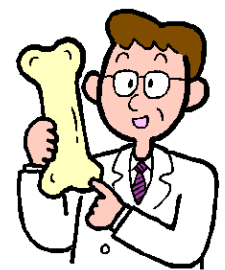
② 骨年齢

介護が必要になる原因の一つは骨折です。それも骨粗鬆症によるものが多く、日頃からカルシウムを十分摂取する必要があります。1日に800mgを摂取することが必要といわれていますが、高齢者は、1000mgの摂取が目標となります。また日光浴を兼ねて適度な運動も必要です。ビタミンDが活性化され、カルシウムの吸収が良くなり、筋力を維持し骨への負担も軽くなります。

③ 腸年齢

腸は、免疫力を高める物質を分泌するため、腸年齢も若く保つ必要があります。それには、乳酸菌飲料を摂取することが有効です。腸内の善玉菌が増えて、免疫力が高まるといわれています。乳酸菌には、植物由来のものと、動物由来のものがあり、植物由来のものがより善玉菌が増えるといわれています。

みなさんも、適切な食事と適度な運動に心掛け、年に一度は健康診断や人間ドッグを受けましょう。



院内地震防災訓練 を実施しました

9月3日(月)、午後2時から地震防災訓練を実施しました。

震度6強の地震が起こり、地下給食室から火災が発生したと想定し、病棟、外来では入院、来院患者の避難誘導、各部署からは、被害状況の報告、初期消火訓練等を行いました。

今回は、火災の煙により、自力で逃げることでできない患者が発生したことを想定し消防署と合同で3階からの患者救出訓練も行いました。

当院では、定期的に訓練を行っております。大規模な災害が発生した時に、迅速かつ的確に医療体制が整えられるよう備えています。



職員を募集します！

●医療職の常勤職員を募集します。

●職種など

市民病院

●薬剤師 1人

受験資格(年齢・免許)

昭和56年4月2日以降に生まれ、

薬剤師の免許を有する方または平成

25年3月に免許取得見込の方

●看護師 10人

受験資格(年齢・免許)

昭和28年4月2日以降に生まれ、

看護師の免許を有する方または平成

25年3月に免許取得見込の方

訪問看護ステーション

●看護師・准看護師 2人

受験資格(年齢・免許)

昭和28年4月2日以降に生まれ、

看護師または准看護師の免許を有

する方

●採用条件

試験を行い、合格者は3か月間の試行期間

(臨時職員)の評価により正規採用とします。

●募集要項・試験申込書の配布

配布時期：10月16日(火)から

配布場所：市民病院総務課

●申込受付期間・受付場所

受付期間：11月1日(木)～30日(金)

※土・日曜日、祝日は除く

受付場所：市民病院総務課

●試験

日にち：12月13日(木)

場所：市民病院

内容：作文、面接、適性検査

※詳しくは、募集要項でご確認ください。

●非常勤職員を常時募集しています。

●職種など

●看護師 若干名

受験資格(年齢・免許)

昭和28年4月2日以降に生まれ、

看護師の免許を有する方

●看護助手 若干名

受験資格(年齢・免許)

昭和28年4月2日以降に生まれ、

ホームヘルパー2級または介護福祉

士の資格を有する方

●申込受付期間・受付場所

受付期間：随時

※土・日曜日、祝日、年末年始は除く

受付場所：市民病院総務課

※申込方法および勤務時間・賃金などの詳細については、お問い合わせください。