

野村訪看ＳＴだより

2019年度

令和元年8月1日



今年の夏はちょっとゆっくりとやってきました。
7月は長雨が続き、日照時間も少なく、農作物にも影響が出ているようです。

ナスやキュウリは値上がり、寒さに強く低温の影響を受けにくい大根・レタス・玉ネギは安値だそうです。
旬のお野菜が高値になるのは困ったことですね～～

古いギリシアのことわざに、「トマトが実れば医者が青くなる」というのがあります。

トマトの健康効果についての言葉ですが、旬の野菜には旬の効果があるという意味も含まれています。
夏に不足しがちなカリウムやビタミン類といった栄養素を、カラフルな夏野菜で美味しく補給し、夏バテや熱中症を予防しましょう。

体に良い夏野菜ベスト5

- 第1位 モロヘイヤ
- 第2位 枝豆
- 第3位 青じそ
- 第4位 ミニトマト
- 第5位 赤パプリカ

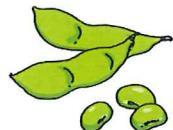
1位 モロヘイヤ

カルシウム豊富。夏のだるさや
イライラを解消



2位 枝豆

タンパク質豊富。
疲労回復にビタミンB1



3位 青じそ

カロテン、ビタミンK、B2、食物繊維が
含まれ、食中毒予防や炎症を抑える効果



5位 赤ピーマン

ビタミンCが豊富。赤パプリカ
1個にみかん7個分のビタミンC



4位 ミニトマト

抗酸化力が強いリコピン含有
免疫力を上げて風邪予防



【お願い】

【夏場の勤務体制】

- ① 8月・9月は職員も夏休み期間になります。担当者が休みの場合、他の職員が訪問させていただきます。
- ② 訪問時間の変更の相談をさせていただく場合がございます。ご協力よろしくお願ひいたします。

【保険証など】

介護保険証、負担割合証、健康保険証、医療券等が変更になった時には、コピーを提出していただいております。難病の医療券をお持ちの方は自動更新ではありませんので、必ず更新手続きを行ってください。
また、新しい医療券が届きましたら担当者にお声かけください。

平成25年6月に開所した「患者図書室」も6年が経ちました。

地域の皆様が自分の病気について「学ぶ場」そして、地域の方が集える「サロン」として患者図書室“学びサロンのむら”と命名しました。

地域包括支援センターに併設していることで、ほかの患者図書室にはない「調べる」「学ぶ」そして、「相談する」場を提供しております。その活動の一環として毎年6月と12月に公開講座を行っております。とても狭いところですが、暑い夏には涼む場としてもご活用ください。

野村病院患者図書室

公開講座 “心臓” ~動悸、息切れ、浮腫み…

あなたの『心臓』は大丈夫?~



公開講座 “心臓”

～動悸、息切れ、浮腫み…
あなたの『心臓』は大丈夫?～

日時 令和1年6月29日(土)15:30～17:00

会場 野村病院 予防医学センターラウンジ

費用 無料

お申込先 三鷹市連雀地域包括支援センター

TEL: 0422-40-2635

定員
30名

時間表

講師

15:30～ 講師：野村病院
吉野秀朗 院長



16:15～ 講師：野村病院 栄養科
小林未来 管理栄養士



上記申し込み先へ電話でお申し込みください。



三鷹市連雀地域包括支援センター



講師：野村病院 吉野秀朗 院長

心臓病はどんな症状で発症するか

- ◆ 胸痛（胸が痛い）
- ◆ 動悸（脈が飛ぶ、どきどきする）
- ◆ 呼吸困難（息が苦しい）
- ◆ 浮腫（足がむくむ）
- ◆ 失神（気が遠くなる）
- ◆ 腹痛（胃が痛い、吐き気）



講師：野村病院 栄養科
小林未来 管理栄養士

適切な治療と健康増進のための学習計画

- 薬の服薬をきちんと行う(内服治療の実践)
- 病気の治療全体、内科治療と心血管疾患危険因子を理解する(疾患の理解)
- 毎日の運動の重要性を理解する(運動)
- 血圧、脈拍、体重など自分で測定できるものは、自分で行う(セルフモニタリング)
- 悪化した際の症状や徵候を理解し、その際の適切な対応の仕方を覚えておく(緊急対応)
- フレイルを予防する(フレイル予防)
- 自己免疫力・回復力を増強させる(自己力増進)
- 病気の早期発見(健診・ドック)



医療法人財団 慈生会

野村訪問看護ステーション

三鷹市連雀地域包括支援センター

所長・編集長：家崎 芳恵

TEL 0422-47-5401