

公立尾陽病院をより知っていただくために…

① 食習慣を見直し、脱メタボ

栄養科

食事に気を遣っているつもりでも、気付かないうちに高

カロリーのものを選んで、間食をする人は少なくないようです。

自分の食生活の良くない傾向をチェックし、無理なくできるところから改善していきましょう。

● 食事の選択次第でエネルギーダウン

1 週間の食事では表1の項目のような太りやすい食事をどのくらい食べているでしょう。これらの代わりに表2の項目のカロリーの低い料理にそれぞれ切り替えてみましょう。その差のエネルギー分だけ自然に減量できます。

表1

太りやすいメニュー	カロリー(kcal)
揚げ物中心のお弁当	894
ソーセージパン+カレーパン	739
カツ丼	871
ロースカツ定食	982
てんぷら定食	753
鶏のから揚げ定食	733
牛丼大盛り	790
てりまヨハンバーガー+フライドポテト	731
チャーシューメン	533
ポテトサラダ	249



表2

上記よりは太りにくいメニュー	カロリー(kcal)
揚げ物のない弁当	676
おにぎり2個+野菜サラダ	502
親子丼	683
豚の生姜焼き定食	717
刺身定食	514
鶏の照り焼き定食	624
牛丼並み盛り	677
ハンバーガー+フライドポテト	505
ラーメン	427
大根サラダ(ノンオイルドレッシング)	76

※カロリー・塩分は目安です。

減ったカロリー(kcal)
218
237
188
265
239
109
113
226
106
173



★減塩のコツ

現在、日本人の平均塩分摂取量は10・7グラムで目標である男性10グラム、女性8グラムを上回っています。少しの心掛けで塩分を減らすことができるので、できることを選んでみましょう。

- ・漬け物や佃煮を控える(たくわん漬け3枚：0.9グラム)
- ・麺類のスープを残す(ラーメン1杯5.1グラム→スープ全部残すと3.7グラム)
- ・味噌汁1.5グラム→(具たくさん)の味噌汁にすると1.2グラム
- ・漬け物にしょう油をかけない、握り寿司はネタにしょう油を付けるなど
- ・減塩の食品を利用する(味噌・しょう油・ハム・チーズ・梅干し等)

目標の設定と行動の計画

まず目標を決めることが大切です。半年後に達成したい目標を立て、どんなことなら実行可能か計画を立てましょう。



【半年後に達成したい目標】

- ・血糖値を正常値にする(近付きたい)
- ・体重を○キログラム、腹囲を○センチ減らす
- ・血圧を目標値にする(近付きたい)

【目標を達成するために実行すること】

- ・油を使った料理を控える
- ・アルコールの飲む頻度を減らす
- ・夕食後の間食や夜食をやめる
- ・外食を控える

②理学療法士・

リハビリについて

リハビリテーション科
理学療法士 角田陽一

皆さんはこの理学療法士が何者か、どんな仕事をしているかをご存じですか。最近では医療・福祉系の映画やテレビドラマでも時々見掛けるようになってきました。

まだ記憶に新しいものは「1リットルの涙」という映画・ドラマの中で、主人公の重也ちゃんが病院でバランス練習や歩行練習をしているそばで運動の指導や介助をしていた方が、私たち理学療法士なのです。

仕事の内容としては、先天性・後天性を問わず病気やけがなどで体に何らかの障害や不自由を来した方たちが家庭や会社など社会復帰するお手伝いをさせていただいています。

私たち理学療法士は、運動療法の指導を中心に行い、必要に応じて温熱や電気など物理的な力を利用した物理療法も併用しながら、機能改善をしたり残存機能の能力アップを行っています。

今では医療・福祉分野だけでなくスポーツ界にも進出し、選手たちの身体管理を行うトレーナーとして活躍する方や教育・行政機関で働く方もいます。

この資格を取得するには、高校を卒業して大学（4年制）、短期大学（3年制）、専門学校（4年制または3年制）のいずれかに入学して、学科・実習の単位を修得し卒業すると、厚生労働省が行う国家試験の受験資格が得られます。これに合格すると理学療法士になることができます。

リハビリ「病院・施設でやること」だけを想像されがちですが、決してそうではありません。在宅で行ったり、先に紹介したいろいろな分野や場所でも行われますし、ましてや理学療法士のみがかわることもなく、ほかには、作業療法士・言語聴覚士・義肢装具士などの専門資格を持った方たちもリハビリ界の大切な仲間です。

また、医師をはじめ看護師・各医療技師や社会全体を含めれば、学校・会社・行政などさまざまな方々がかわり、協力し助け合いながら対象者（児）の皆さんを中心に復帰をサポートします。

これで何となく理学療法士、リハビリについて分かっていただけでしょうか。今後も地域の皆さんのお役に立てるよう、スタッフ一同頑張りますのでよろしくお願い致します。

問い合わせ先

公立尾陽病院
〒490-1111

甚目寺町大字甚目寺字山ノ浦
148番地

●問い合わせ時間

午前8時30分～午後5時15分

※土日・祝日は除く

☎（444）0050

☎（444）0064

HP <http://www.bijo-hosp.jp/>

【産婦人科診療日の変更のお知らせ】

10月から産婦人科の診療日が火曜日のみから月曜日から金曜日までになりました。なお、受付時間は午前8時30分から11時30分までです。

広域 イベント情報

名称	開催日時	場所	料金	問い合わせ	電話番号
クリスマスキャンドルをつくろう	12月6日(日)午前10時30分	多目的ホール	200円	海南こどもの国	0567(52)1515
クリスマスツリーをつくろう	12月13日(日)午前10時30分	多目的ホール	200円	海南こどもの国	0567(52)1515
ミニ門松をつくろう	12月20日(日)午前10時30分	多目的ホール	500円	海南こどもの国	0567(52)1515
第7回ミニ探鳥会	12月6日(日)午前10時30分～11時30分	保護地内	無料	愛知県弥富野鳥園	0567(68)2338
第7回探鳥会	12月20日(日)午前9時30分～11時30分	保護地内	無料	愛知県弥富野鳥園	0567(68)2338
ミニ門松づくり教室	12月23日(水)午後1時30分～4時	本館2階 会議室	無料	愛知県弥富野鳥園	0567(68)2338
七宝焼体験教室特別企画「干支(寅)の額」	12月13日(日)・15日(火)・16日(水)・17日(木)・19日(土) 午前9時30分～11時30分	体験工房	6,000円	七宝焼 アートヴィレッジ	052(443)7588
「巨大かるた」をつくろう	12月20日(日)午前10時～正午	交流ホール	無料	七宝焼 アートヴィレッジ	052(443)7588
キャンドルナイトの集い オリジナル灯籠形カパーをつくろう	12月22日(火)午後3時	七宝焼 アートヴィレッジ	200円	七宝焼 アートヴィレッジ	052(443)7588

※開催時間、休館日、事業の詳細な内容は、問い合わせ先でお尋ねください。

海部地区広域行政圏協議会事務局(津島市市長公室 企画政策課 ☎0567(24)1111 内線2334)