

1日たるみ健康教室は毎年開催しています。どなたでもご参加いただけますので、皆様のご参加をお待ちしています。

1日たるみ健康教室

本日の予定

受付・身体測定
①大衆食堂 ちーちゃん
②どこに効く？薬のはなし
③インスリン人生ゲーム
④どれくらい食べられるかな？
⑤なぜ？なに？検査のはなし
⑥自分に合ったカロリー考えてみよう！！
⑦いい汗かくる 夏祭り
まとめ

皆さんの**血管年齢**は若かった？血圧が上がる理由、下がる理由、皆さんたくさん言って盛り上がりました。覚えてる！？

暑い夏でした。のど越し良いめん類(ソウメン・そば・うどん)食べました！？各自の**カロリーに合った量の再確認**をしました。普段の食べてる量と比べ、どうですか！？

日頃、主治医の先生が出してくれた薬……。ただ何となく飲んでいますが、飲んだあと体のどこに効いて血糖値を下げてくれているんでしょうか？楽しく学習して**自分の薬について**よく知れば、うっかり飲み忘れもきっとなくなります！！

「糖尿だから好きなもんも食べれんし、外食はちょっと…」と思いませんか！？**外食メニューの賢い選び方**について正しい知識を身につけて、楽しくお食事に出かけましょう！気の合った仲間やお友達と、おしゃべりしながらの食事はストレス解消にもなりますよ。

インスリン人生ゲーム人生、良い事・悪い事いろんな事が起こると思いますが、少しは役に立てたでしょうか！？

上手に取り入れたい**ゼロ**カロリー商品

ポスター カロリーコーナー



「運動始めたいけど、何をしたらいいかわからない」「運動したらどうなるの」などの疑問についてお話しました。また日常、運動するきっかけにしてくださいと思います。

落とさないように慎重に…

食後の運動



努力賞をお渡ししました。

今回は**おおよその自分の指示量に合わせて選んでみましょう**ということで、メニューと合わせてカロリーも表示しました。体験コーナーで勉強したことも、メニューに取り入れてみました。みなさんにも、満足していただけたようでした。とうもろこしやかぼちゃは**ご飯と同じ仲間**ですよ！

昼食バイキング

同じ**1400kcal**のご飯を色々な種類入れてみました。どうですか？

お気軽にわからない事などお声をかけて下さい。

糖尿スタッフ



第14回 たるみ健康教室

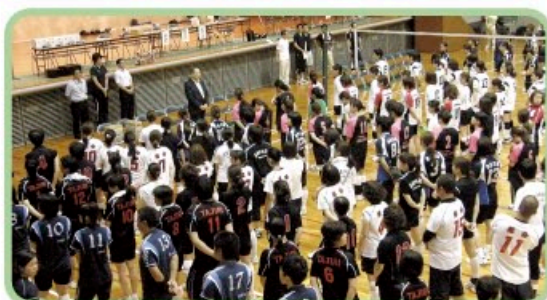


TOPICS 1 療養病棟納涼祭

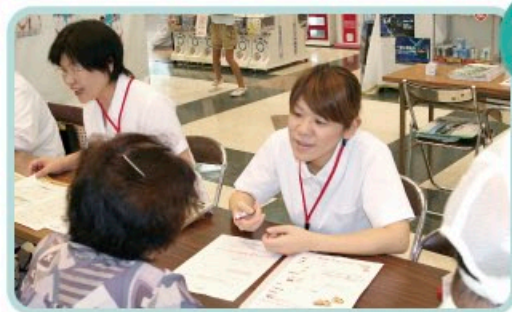
8月18日(水)、療養病棟で恒例の納涼祭を開催しました。今年は、紙風船を利用したスイカ割りや竹を切り出して本格的なソウメン流し風の「こー玉流し」を行いました。参加された皆様は、職員手作りのうちわを片手に、童心に返ったような笑顔をみせてくださいました。その後は、本物のスイカをいただいてお祭り気分を味わいました。午後の短い時間ではありましたが、明るい笑い声がホールにあふれ、楽しいひと時を過ごすことができました。

TOPICS 2 バレーボール部が県大会に出場しました

8月29日(日)岡山県病院協会主催の第24回病院職員バレーボール大会が倉敷市で開催され、真庭支部の代表として、湯原温泉病院と当院バレーボール部が出場しました。各支部予選を勝ち上がった24チームで熱戦が繰り広げられました。残念ながら決勝トーナメントの8チームには残れませんでした。が、仲間と楽しくプレーでき、良い汗を流すことができました。同大会は「病院職員の健康増進をはかるとともに、バレーボールを通じて職場の空気を明るくし、大会によって病院間の親睦をはかること」を目的に毎年開催されています。



TOPICS 3 まちの保健室



9月11日(土)、落合シヨッピングセンターサンプラザにて、岡山県看護協会真庭支部主催の「まちの保健室」が開催されました。まちの保健室は、地域住民の健康増進をはかることを目的に毎年開催されており、今年で3回目を迎えました。市内の医療機関や学校行政などと連携して、各種の健康チェックや生活習慣病、在宅介護、思春期母子相談などを実施しました。当院からは助産師、保健師、看護師、管理栄養士、社会福祉士が参加しました。白衣が似合いですよ！コーナーでは、大きな白衣に身を包んだ小さなナース達がたくさん誕生し、とても好評でした。

TOPICS 4 医療安全講演会

9月17日(金)当院記念ホールにて、医療法人社団井口会の全施設、全職員を対象とした医療安全講演会を開催しました。講師に森脇正弁護士をお迎えし、近年、社会問題となっている医療訴訟や、理不尽な要求や暴力暴言を繰り返すいわゆる「モンスターペイシエン」への対策など、具体的な事例を用いて解説していただきました。医療従事者と患者様の双方が安心して治療に取り組むことができるように、トラブルの未然防止が重要です。今後も職員の教育、研修の取り組みを推進していく予定です。

TOPICS 5 看護就職フェア

9月19日(日)アルネ津山地域交流センターにて開催された、看護進路ガイダンス看護就職フェアに当院も参加させていただきました。当院ブースでは、今回作成した病院紹介のDVDやパンフレットを使用しながら、看護部長と副看護部長が対応にあたりました。将来、看護の道に進もうと考えている中学生や看護学生さんなど様々な方が来られ、熱心に話を聞いていただき、また質問もいただきました。大変充実したひと時となりました。