

編集後記

暑い夏も、徐々に秋の風へと移っている気配を感じるこの頃です。夜風の中、秋の虫の音色を心地よく感じています。

旬の食物や果物を取りながら、体調管理に心がけていきましょう。



骨粗しょう症外来（予約制）の診療を行っています。
2020年8月20日より、泌尿器科外来（毎週木曜日午前）の診療を開始いたしました。

※詳細は下記URLより、当院ホームページをご覧ください。

【休診日】土曜午後、日曜日、祝祭日、年末年始
ただし、急患は24時間受付いたします。
時間外は電話連絡の上、ご来院ください。



発行: 医療法人 恒和会 編集: 医療法人 恒和会 広報委員会
〒377-0008 群馬県渋川市渋川1693-12
TEL: 0279-22-2378(代) FAX: 0279-23-1365
URL: <http://kouwa-sekiguchi.com>

関口病院

検索



関口病院だより

(vol.3)

2020年 秋号

---contents---

特集 「骨粗しょう症予防の食生活」

部署の紹介: “地域をつなぐ” 地域医療連携室

入院日課の紹介: 「リズム体操」

令和2年7月15日
新病院建築のため、
地鎮祭を執り行いました



特集 骨粗しょう症予防の食生活

骨粗しょう症とは？

「骨が弱くなり、骨折しやすくなる」病気です。
骨の新陳代謝には、**女性ホルモン**が加齢に大きくかかわっています。
女性の骨量は、閉経と同時に減りはじめるとともに減少が進みます。
つまり女性は誰もが骨粗しょう症になる危険性を持っているのです。
高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりして**タンパク質**の摂取量が不足する傾向にあります。**タンパク質**の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、**意識して摂取**しましょう。

予防に必要な3つの栄養素

① カルシウム

骨の形成に欠かせない栄養素です。日本人に不足しがちで、**意識的に摂る**ことをおすすめします。
カルシウムが最も豊富に含まれる食べ物は、**牛乳**です。
その他に小魚や干物類（干魚、ひじき、切干し大根など）、**緑黄色野菜**、豆腐などにも多く含まれているので、これらの食品を3度の食事に取り入れて食べるようにしましょう。



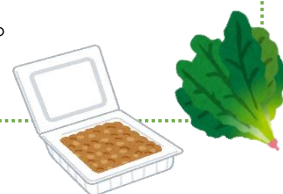
② ビタミンD

腸管からのカルシウムの吸収を助ける働きをします。ビタミンDは植物性のものは主に**きのこ類**に含まれ、動物性のものは**魚介類(特に青魚)**に多く含まれています。
また、皮膚にはビタミンDの元となる物質が存在し、日光に当たることでビタミンDが産生されるので、**適度な日光浴**もおすすめです。



③ ビタミンK

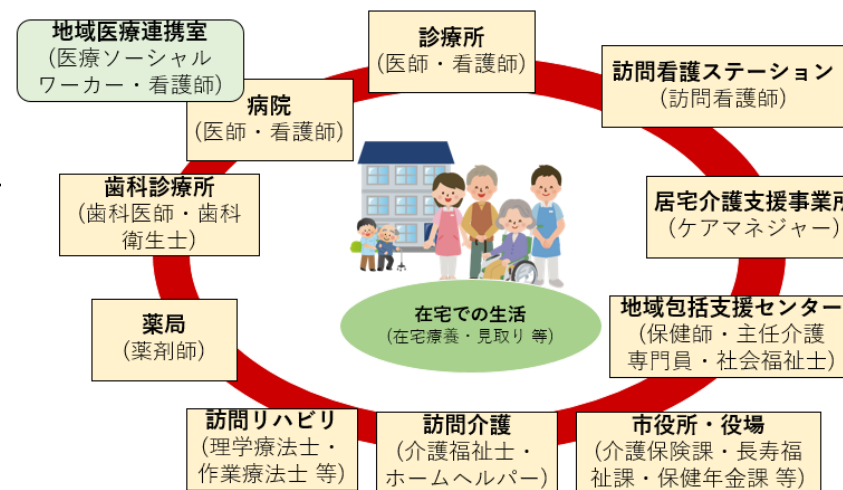
カルシウムが骨に沈着するのを助けるタンパク質を合成するのに欠かせない栄養素です。
緑黄色野菜に含まれるビタミンK1と、**納豆**などに含まれるビタミンK2があります。どちらも吸収されやすいので、普通の食事をしていれば不足することはありません。



部署の紹介

“地域をつなぐ”地域医療連携室

地域医療連携室は現在、社会福祉士2名・入退院支援看護師1名が在席しています。地域の医療機関からリハビリ目的での転院受け入れや退院後安心して生活していただくための支援を行政や地域の各在宅支援機関と連携を取りながら、それぞれの専門性を発揮し、切れ目のない医療サービスと介護福祉サービスを『つなぐ』役割を実践しています。



入院日課の紹介：リズム体操



当院では、ソーシャルディスタンスを考慮し、音楽に合わせた“リズム体操”を柔道整復師が中心となり、実施しています。音楽に合わせて、楽しく体を動かすことで、手足の運動に加え、認知症予防となる様に、取り組みを行っています。

