

期間中、500円で骨密度を計測できます！

骨は中高年になるにつれ、骨密度が減少するといわれています。骨粗しょう症予防の第一歩として、自分の骨密度を知ることは、とても重要なことです。当院の検査は腕を機械に入れるだけで、痛みも無く、極めて少ないX線を利用して骨粗鬆症のチェックができます。

期間 平成28年3月～6月 **時間** 14:00～16:00 **料金** 500円 **予約** 不要

申込 お申し込みは総合受付までお越し下さい ※今回のキャンペーンの骨密度測定では、医師による診察はありません。



個人のお客さま対象 人間ドック料金割引を実施します！

平成28年4月～5月 期間限定の割引を実施します。 ※会社等を通さず、個人で受診していただく方が対象

人間ドック基本料金(日帰り) [通常] ¥46,440(税込) ⇒ **¥35,640(税込)**

健康保健組合・各企業との契約がある場合、契約内容に準拠します。詳細については、健康管理センターまでお問い合わせ下さい。

健康管理センター 直通電話 **0742-43-8868** ※日祝除く 9:00～17:00 まで

参加費無料 平成28年度 糖尿病教室(公開講座)受講者募集! どなたでもご参加OK!

会場 西奈良中央病院2階会議室

時間 14:00～15:30(受付 13:45より)

必要な物 筆記用具、計算機、(糖尿病交換表・糖尿病手帳)

申込 栄養給食課までお申込みください(Tel.0742-43-3333)

第1回 5月14日(第2土曜日)
糖尿病ってどんな病気? 食後の高血糖について

第2回 6月11日(第2土曜日)
糖尿病の運動療法 ★健康チェック実施日

★健康チェック実施日は、無料で体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量を測定できます。

社会医療法人 松本快生会

西奈良中央病院 救急告示病院24時間体制

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15

TEL 0742-43-3333 FAX 0742-43-8607

http://www.nishinarachuo.or.jp

診療時間 9:00～12:00(受付時間 8:30～11:30)

休診日 日曜日・祝日・年末年始

面会時間 月曜日～土曜日…13:00～19:00
日曜日・祝日…10:00～19:00

介護老人保健施設 大和田の里

〒631-0056 奈良市丸山2丁目1220-163
TEL: 0742-51-6003 FAX: 0742-51-6013
●入所サービス ●短期入所療養介護
●通所リハビリテーション
●収容入所者数: 82名(短期入所者を含む)
●収容通所者数: 20名

西奈良中央病院附属 丸山診療所

(大和田の里内に併設)
TEL: 0742-51-7336 FAX: 0742-51-7128
診療科目 内科・循環器科
診療時間 9:00～12:00
休診日 火曜日・日曜日・祝日・年末年始

訪問看護ステーション なでしこ

〒631-0041 奈良市学園大町5-16SENビル1F
TEL: 0742-47-6012 FAX: 0742-47-6267

訪問看護ステーション さわやか

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル2F
TEL: 0742-40-1600 FAX: 0742-40-1601

西奈良中央病院 ケアプランセンター

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル2F
TEL: 0742-43-3013 FAX: 0742-43-3731

こぐま保育園

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル1F



※7:15～8:15 一部通行止区間がございます。

こころと心をつ結び信頼と安心をお届けする情報誌

ご自由にお持ち帰りください。

はあ〜と通心

30号
4月発行

「心の医療」をもって地域住民に貢献する。

西奈良中央病院の基本方針

- 奈良市西部地域の中核病院として他の医療機関と連携を密にし、地域住民の生命を守り、健康の増進を図ります。
- 私たちは地域に住む人々に、信頼と安心を提供できる病院を目指します。
- 私たちは地域の住民参加のもと研修会を通じて、生活習慣病等の予防に一体となって取り組みます。
- 私たちは「病気を診るだけでなく人を癒す病院」として、患者様主体の医療を目指します。
- 私たちは医療水準の向上のため、常に研鑽し、質の高い医療の提供に努めます。



病棟のご紹介

緩和ケア病棟

緩和ケア病棟は、新病院への移転と共に新設された、奈良県下で2番目の緩和ケア病棟です。がんと診断された患者さんやご家族は、治療やその過程で出てくる様々な症状に対する苦痛や疑問だけでなく、治療費や仕事に関する不安をもちながら過ごされている方が多くおられます。そのような方が、少しでも安心して治療を継続できるように、最近では「がんと診断された時から緩和ケア」と言われるようになりました。当院の緩和ケア病棟に入院となる方は、がんと診断され、病気について理解し、緩和ケアを希望されている方が対象となります。特に、治療をしながら出現してきた痛みや吐き気などの苦痛を少しでも緩和する目的や、最期の時間を少しでも苦痛を緩和して自分らしく過ごすことを目的とした入院を受け入れしています。

あなたの気持ちを尊重し、あなたらしく生きて穏やかに過ごせるように支援します。



お問い合わせ 地域連携室
緩和ケア外来 水・木・金(完全予約制)

公益財団法人日本医療機能評価機構認定
人間ドック健診施設機能評価認定

社会医療法人 松本快生会
西奈良中央病院

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15
TEL 0742-43-3333 HP http://www.nishinarachuo.or.jp

加齢に伴うからだの変化と食生活

加齢とともに、人間のからだには食生活にさまざまな影響をあたえる変化が起こってきます。変化の度合いに個人差があるのでそれぞれの状態に合わせて食生活を工夫することが大切です。

加齢に伴う能力の低下

加齢に伴い、硬い物が食べづらくなったり、飲み込みにくくなったりと体に様々な変化が生じます。

- その1 味の感覚が鈍る
- その2 喉の渇きの感覚が鈍くなる
- その3 食欲が低下する

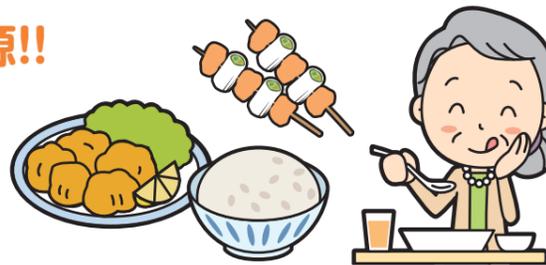


消化吸収能力の低下

- その4 かむ力・飲み込む力が弱まる
- その5 だ液量が減少する
- その6 胃液の量が減少する
- その7 膵液の量が減少する

食べることは生の喜び、元気の源!! 生きる意欲につながります

食べる機能が低下すれば誰でも悩めますよね。でも少しの工夫で食べやすくなりますよ! そのための調理の工夫をいくつかあげてみます。



食べやすく、飲み込みやすくする調理の工夫

適度な水分を含ませる

ばさつきを防ぐために適度な水分が必要です。例えばパンはパン粥にしたり、いもは牛乳、スープなど水分を含ませることで食べやすくなります。



油脂やつなぎでまとめる

マヨネーズやドレッシングなど油性のソースで食材をまとめることで、すべりが良くなり、飲み込みやすくなります。



やわらかく調理する

素材の形状を変えたり、やわらかくなるように調理法を工夫することで飲み込みやすくなります。



ゼラチン、寒天で固める

サラサラとした液体は、どうしても気管に入りやすくなり、誤嚥(ごえん)に繋がります。ゼラチンや寒天などで固めると良いです。



とろみをつける

食材にとろみをつけて、口の中でばらけるのを防ぎ、喉ごしもよくなります。市販のとろみ調整剤が販売されています。それらを活用するのも良いでしょう。



増える5月病、6月病 あなたは大丈夫?

GWの休暇が終わり、そろそろ学校や会社での生活にも慣れてきた頃。何となく気が滅入り勉強や仕事に集中できない。それは5月病または6月病かもしれません。

5月病、6月病とは

5月病は聞いた事がある人が多いのではないのでしょうか。4月に仕事・学校・転居などで環境が変わった人は、気付かないうちに、肉体的な疲労・精神的な緊張が溜まっているものです。これが、GWの休暇が途切れることで無理していた分のツケが5月中旬くらいから症状として現れます。特に社会人の場合、5月ではなく6月に同じような状態になる人が増えており、6月病と呼ばれています。 ※5月病、6月病も正式な病名ではなく、医学的には適応障害と診断されます。



5月病、6月病の対処法

5月病かな?と思ったら、とにかく気分転換・リラックスできることをしてみましょう。

コミュニケーションでストレス軽減

不安や心配を一人で悩まず、信頼できる相手に悩みを話すだけでもストレスは軽減され気持ちが落ち着きます。



質の良い睡眠をとる

起床、就寝の生活リズムを整え、夕食は就寝前の2時間前まで、入浴は1時間前まで、寝る前にTVやPCやスマホを見ないなどの生活習慣を身につけましょう。

食生活の栄養バランスを意識する

憂鬱な気分は脳内のセロトニンという物質が不足している為に起こることがあります。バナナ・乳製品・卵黄・ナッツ類・大豆製品・赤身の魚を摂取することが有効です。

セロトニンの生成を高める おすすめ簡単レシピ

まぐろのパン粉焼



- 《材料》
- まぐろブロック …… 70g
 - パン粉 …… 3g
 - 油 …… 3g
 - 粉チーズ …… 4g
- A 醤油2.5cc、酒1.5cc、みりん2.5cc
- B 小麦粉5cc、水3cc

《作り方》

- ①まぐろは5切れ程度に削ぎ切りにし、Aの合わせ調味料に15分ほどつけておく。
- ②Bを合わせて水溶き小麦をつかっておく。
- ③パン粉・油をよく揉んで、混ぜあわせ、なじんできたら、粉チーズも入れ、もう一度混ぜ合わせる。
- ④フライの衣をつける要領で、まぐろに②→③の順につける。
- ⑤170℃のオーブンでパン粉がうっすら色づく程度に15~20分焼いてできあがり。

身体を動かしてストレス軽減

身体を動かすことで、落ち込んでいた原因や不平不満などに支配されていた意識が、運動に集中することになり、その結果、抱いていた感情を思い出さなくなります。

1分間ストレッチで心と体をリセット

- STEP 1 椅子にゆったり腰掛けて、指先だけを重ね合わせ、そのまま両手を後ろに回して後頭部に添える。ひじが胸と水平になるように開き、ゆっくりと左右にねじる。
- STEP 2 吐く息と同時にふわっと脱力し、背中を丸めて両腕と首をダランと垂れる。この姿勢で5~10秒呼吸。①→②これを3往復繰り返す。
- STEP 3 ねじりにくかった方にゆっくりと上半身を回す。この状態で5~10秒呼吸し、最後に吐く息と同時に脱力。そのまま5~10秒呼吸。
- ストレッチ手順 ①→②→①→②→①→②→③

