

# こぶし

特集 「フレイル」をご存じですか？

1. 外来患者さま満足度調査
2. 各科より（総務課）
3. 栄養科だより



タイトルの「こぶし」は、新座市の花である「こぶしの花」からつけられています。

こぶしの花は古くから住民に親しまれ、「拳（こぶし）」として団結に通じ、連帯感の象徴にもなることから市の花となったそうです。

（参考：新座市市民憲章より）

もしかしてあなたはフレイルではありませんか？

加齢により心身の活力が低下した状態のこと



◎チェックが3つ以上で「**フレイル**」  
 1~2つ以上で「**フレイル予備軍**」となります。

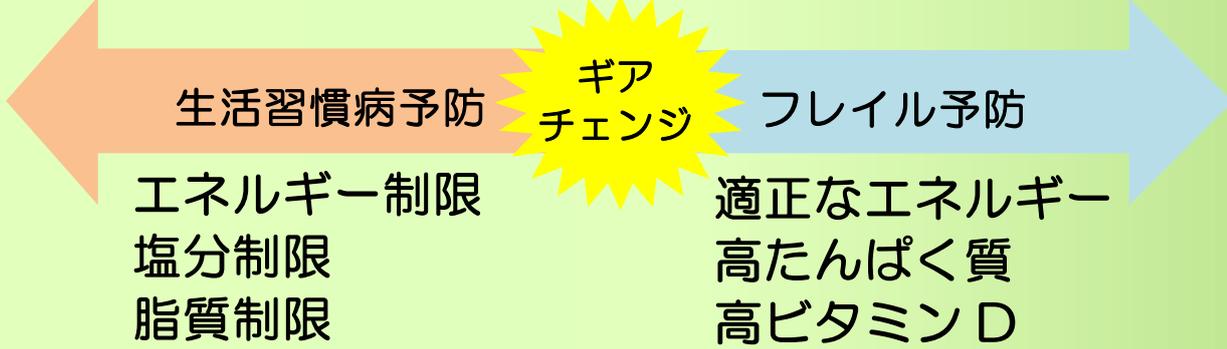
- |                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| 6か月間で2~3kgの体重減少がありましたか    | <input type="checkbox"/> はい  |
| 以前に比べて歩く速度が遅くなってきましたか     | <input type="checkbox"/> はい  |
| ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか   | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 5分前の事が思い出せますか             | <input type="checkbox"/> いいえ |
| (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしますか | <input type="checkbox"/> はい  |

YamadaM&AraiH.JAMDA 2015



健康と要介護の中間地点がフレイルです。  
 早めに気付いて適切な取り組みを行えば、  
 要介護状態になるのを防ぎ、健康に戻ることができます。

65歳を過ぎて体重が減ってきた方は、  
**メタボ予防**から**フレイル予防**にシフト  
 して食事を見直しましょう。



## フレイル予防の **3** つの柱

### うごく

身体活動・運動

ウォーキングやエクササイズなどのほか、ペットの散歩  
 買い物などいい運動となります。  
 身体活動は食欲や心の健康にも影響します。



### つながる 社会参加



趣味、ボランティア、就労、自治会活動や地域の行事、  
 家族や友達との食事など自分に合った活動を見つけましょう。  
**中でも社会とのつながりを失うことがフレイルの入り口と  
 いわれています。**

### たべる

栄養・口腔機能

#### < 予防に必要な栄養素 >

##### ビタミンD



☆カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、  
 筋力を高める役割があります。  
 ☆きのこや魚類などに多く含まれています。  
 ☆食事から摂る以外に、日光浴によって皮膚でも  
 作られます。

##### タンパク質



☆身体を動かすエネルギー  
 ☆筋肉を合成する役割があります。  
 ☆魚・肉・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれて  
 います。

しっかり食べる  
 ための口の機能

「噛めない」「むせる」「活舌が悪くなった」



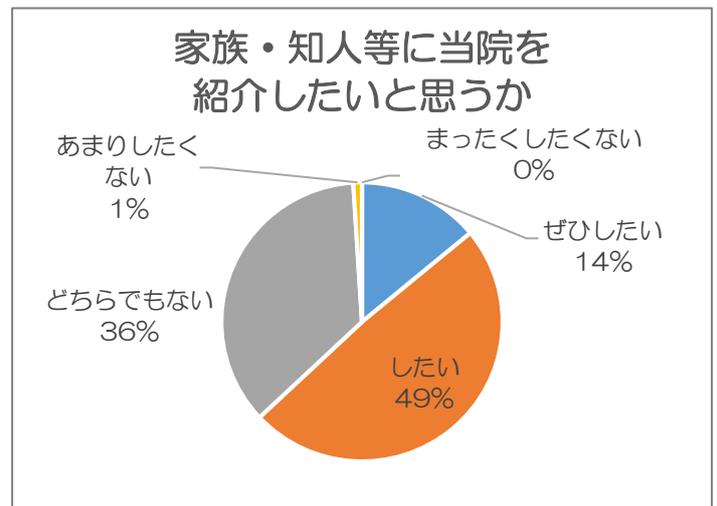
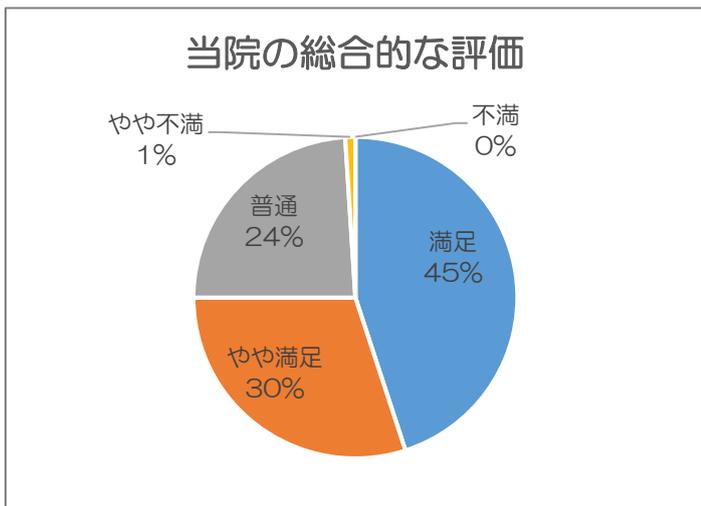
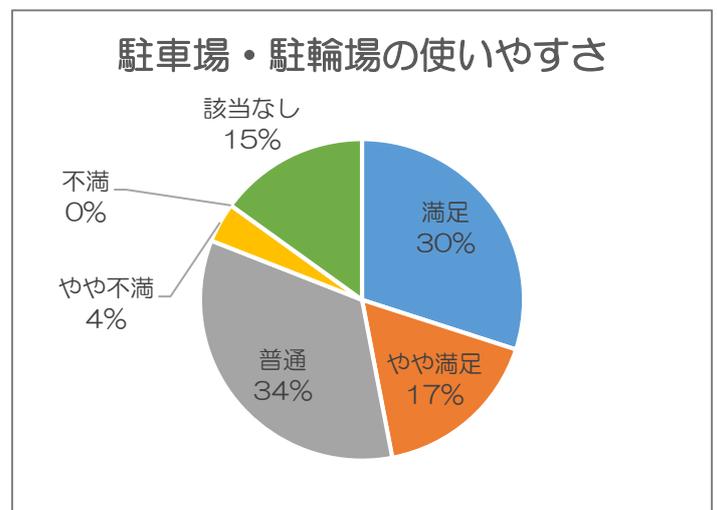
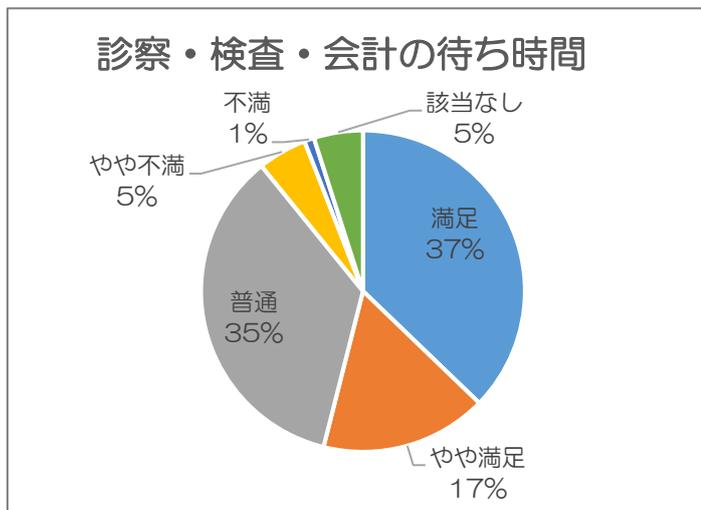
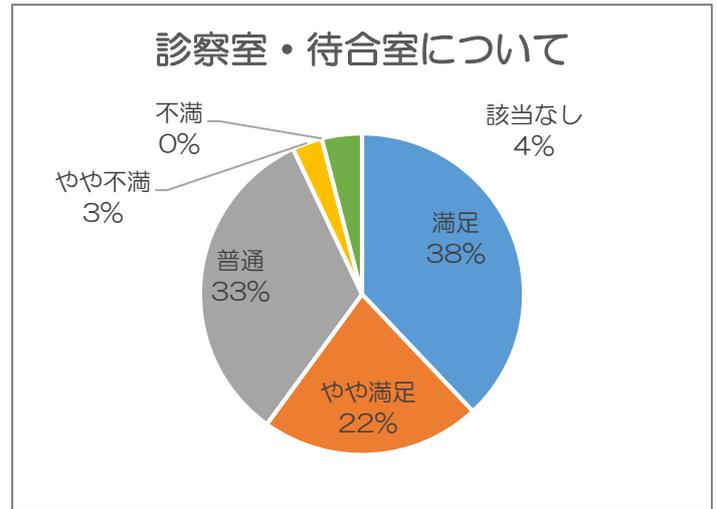
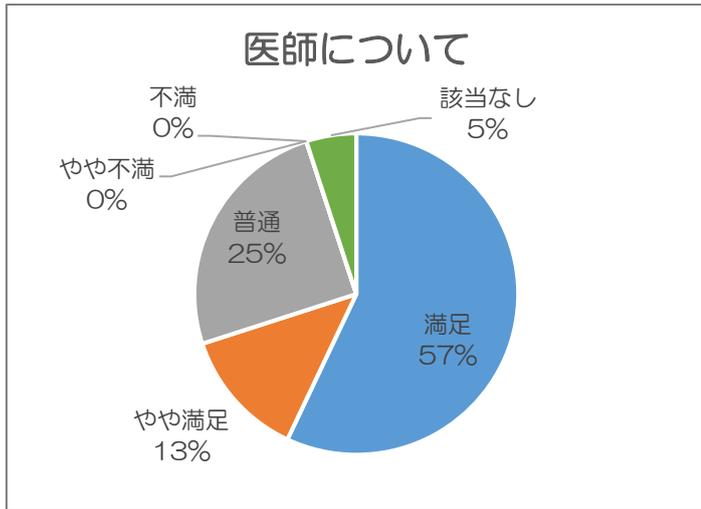
口に関する機能が低下しているかもしれません。  
 噛みやすく、飲み込みやすい食事の工夫をしましょう。

# 1

# 外来患者さま満足度調査

2021年1月に、外来にいらした患者さまへ向け「外来患者さま満足度調査」を行いました。  
アンケートへのご回答ありがとうございました。  
頂戴したお声を参考に、より良い病院作りに努めて参ります。

## アンケート結果



## アンケートでいただいたご意見につきましてご回答いたします。

- Q.** 待合で名前を呼ぶのはプライバシーに関わるのでやめてほしい。  
今の時代に合わせて対応して下さい。
- A.** 今の時代を考えると、本来であれば番号でお呼びすべきではございますが、患者さまの取り違いやトラブル防止のため、患者さまのお名前をフルネームでお呼びしております。望まれない場合は番号でお呼びいたしますので、総合受付へお声掛けください。何卒、ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。
- Q.** ・診察前、会話が他に聞こえる場合あり  
・症状など待合で話すときは他者への配慮をお願いします（大きい声で話さないでほしい）
- A.** 検査・病状のご説明をさせていただく際、他の患者さまに聞こえないよう、空いているブースや待合室の少し奥のスペースを利用して行うよう変更いたしました。待合室の混雑状況によっては、お待ちいただいている場所でご説明させていただく場合がございます。何卒、ご理解の程宜しくお願い申し上げます。
- Q.** トイレについているバックをぶら下げる位置がもう少し低い位置にあると助かります。
- A.** お荷物用のフックの位置を従来の位置より下げて設置いたしました。フックの移動に伴い、ファイル入れの場所をトイレトーパーホルダーの上へ変更いたしました。ご不便をおかけし申し訳ございませんでした。ぜひ、ご活用くださいませ。



お荷物用フック



ファイル入れ

たくさんのご意見をありがとうございました。

## 東京 2020 パラリンピック出場

当グループである戸田中央総合病院ローイングクラブに所属する

立田寛之選手と八尾陽夏選手が東京 2020 パラリンピックに出場しました！！

## ☆出場選手☆



## ☆出場種目☆

## 「PR3 混合舵手つきフォア (PR-Mix4+)」

パラローイングの中で、最も障害の度合いが低い選手が出場する種目です。  
脚と胴体、腕・肩の運動が可能な PR3 に分類されます。

## ◇クルーの構成

漕手・・・男女 2 名ずつ

舵手・・・1 名（健常者も可能）

以上の計 5 人乗りで、

身体障害と視覚障害の選手で構成されます。

また、視覚障害の選手は 2 名まで加わることができます。



## ☆大会結果☆

1 位	イギリス	7 分 09 秒 08
2 位	アメリカ	7 分 20 秒 13
3 位	フランス	7 分 27 秒 04
12 位	日本	8 分 36 秒 89



皆様よりたくさんのご支援・激励をいただき  
誠にありがとうございました。

毎月 1 回程度の行事食を実施しております。今回は 5 月・7 月実施の『こどもの日』『七夕』のメニューを紹介致します。

## こどもの日 2021 年 5 月 5 日(水)実施

### \*メニュー\*

- ちらし寿司 (かゆ食の方は魚料理)
- 炊き合せ
- 辛子和え
- こどもの日デザート

### お役立ち情報

こどもの日といえば、こいのぼりを飾っている風景をよく目にします。鯉のようにたくましく育つように、また出世できますようにとの願いを込めてあげるそうです。現在は、色は一般的に黒、赤、青の 3 色ですが、江戸時代のころは、黒のみだったそうです。当院では、こいのぼりが描かれたカードやマットをつけて、華やかなこどもの日のメニューを提供しました。

ちらし寿司



## 七夕 2021 年 7 月 7 日(水)実施

### \*メニュー\*

- 冷麦
- おかか和え
- デザート
- ショア

### お役立ち情報

七夕は、天の川を隔てて合うことが出来なくなった織姫と彦星が 1 年に 1 度だけ会うことができるロマンチックな星物語が有名です。

毎年 7 月 7 日の夜に、願い事を書いた色とりどりの短冊や七夕飾りを笹の葉につるし星に祈る習慣が親しまれています。

当院では天の川に見立てた彩り鮮やかな冷麦を提供致しました。

暑い季節にピッタリな、さっぱりとしたメニューで皆様からご好評頂きました。

七夕御膳



# ☆アクセスマップ☆

## ☆送迎バス☆

### 【西武池袋線】

ひばりが丘駅北口発（思いやり乗車場）

時刻	平日	土曜
9	00	00
10	10	10
11	20	20
12	30	30
13	40	—
14	50	—
15	—	—
16	00	—
17	—	—

※日曜・祝日の運行はございません。

### 【東武東上線】

朝霞台駅南口発

時刻	平日	土曜・日曜 祝日
9	20	20
10	25	25
11	30	30
12	—	—
13	35	35
14	40	40
15	45	45
16	50	—
17	—	—

※年末年始(12月31日～1月3日)の運行はございません。

### 【東武東上線】

志木駅南口発（吉野家様前）

時刻	平日	土曜・日曜 祝日
9	25	25
10	30	30
11	35	35
12	—	—
13	40	40
14	45	45
15	50	50
16	55	—
17	—	—

## ☆路線バス・タクシー☆

### 西武池袋線[ひばりが丘駅]北口

・西武バス[ひばりが丘駅北口]より

[貝沼]下車(乗車5分)、徒歩12分

- 1番 乗り場〈ひばり71〉朝霞台駅行
- 2番 乗り場〈ひばり73〉志木駅行
- 2番 乗り場〈ひばり77〉新座営業所行

・タクシー・・・ひばりが丘駅北口より12分

### 東武東上線[朝霞台駅]南口

JR 武蔵野線[北朝霞駅]から[朝霞台駅]南口へ徒歩で移動

・西武バス[朝霞台駅]より

[貝沼]下車(乗車23分)、徒歩12分

- 1番 乗り場〈ひばり71〉ひばりが丘駅北口行

### 東武東上線[志木駅]南口

・西武バス[志木駅南口]より

[福祉センター入口]下車(乗車18分)、徒歩12分

- 1番 乗り場〈ひばり73〉ひばりが丘駅北口行

### JR 武蔵野線[新座駅]南口

・タクシー・・・新座駅南口より15分



#### 基本理念

地域医療連携に努め、急性期から慢性期さらに在宅での療養生活まで一連の医療サービスを行います。

#### 基本方針

- 患者様の権利及び尊厳を重視した医療を行います。
- 地域の医療機関と緊密に連携を図り、地域医療の向上に努めます。
- 自己研鑽に努め、患者様が納得できる質の高い医療を目指します。
- 親切、丁寧、正確、迅速な対応を基本とした患者サービスに努めます。
- 常にコミュニケーションを大切に安全な医療に努めます。

〒352-0023

埼玉県新座市堀ノ内 3-14-30

TEL 048-481-1611

FAX 048-481-2665

ホームページ <http://www.niizahsp.jp/>



医療法人社団青葉会 **新座病院**