伊豆赤十字介護医療院「クリスマス会」

12 月の行事は「クリスマス！」今年のサンタさんからのプレゼントはなんとバラエティーに富んだクリスマスケーキです。推しのケーキを選ぶ入所者の皆さんの姿はとても楽しそう！「どれにしようかね」「どれもおいしそうだね！」「迷っちゃうよ」と目をキラキラさせ、喜ぶ顔を見ることが出来ました！

『皆さん、お腹もココロもいっぱいになっていただけましたか？』

はじめましょう！減塩生活

塩分に関する調査の結果から、日本人の１日平均塩分摂取量は男性 10.9g、女性 9.3g（厚労省推奨＝男性 7.5g未満、女性 6.5g未満）と摂りすぎていることが明らかになっています。塩分摂取と血圧は大きく関係しており、減塩を心掛けることで高血圧症や生活習慣病予防に効果があります。自身や家族の健康のためにも、減塩生活をはじめてみませんか。

身近な食品、料理の塩分量

意外に多い！

味噌汁１杯	1.5 ～ 2.0g
胡瓜の漬物５切	1.6g
梅干し１粒（10g）	1.8g
竹輪１本（中）	1.9g
ラーメン	6.8g

できるだけ具沢山に

スープを残せば塩分量約半分カット！

食事の際に気を付けたいこと

塩分を多く含む料理、食品を控える

例）麺類や丼物、寿司、汁物、漬物、干物、魚介練り製品、肉加工食品など
これらは、少量でも塩分が多く含まれています。

野菜、海藻類、きのこ類を積極的に摂る

体内の余分な塩分を排出させやすくする働きをもつ『カリウム』を多く含みます。１食あたり、生のもので両手１杯、ゆでたもので片手１杯を目安として摂るよう心掛けましょう。

酸味や香りのある食材を使用する

料理に酢、ゆず、レモンなどの酸味がある食材や、生姜、にんにく、ごまなどの香りが強い食材を使うことで薄味でもおいしく食べることができます。

当院では管理栄養士が、一人一人の生活スタイルに合った食事のアドバイスを行っております。ぜひ、栄養相談を受けてみてはいかがでしょうか。

令和４年 11 月 26 日　伊豆市生きいきプラザ市民文化ホール

市民公開座談会「人生の最期の過ごし方」開催

伊豆赤十字病院
伊豆市共催

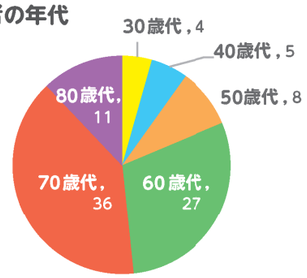
在宅介護、在宅看取りの経験のあるご家族と、関わりのあった訪問診療や訪問看護、ケアマネージャーをはじめとするサービス事業所職員に、当時を振り返って語っていただきました。

普段あまり聞く機会のない、実際に在宅介護や看取りを体験したご家族や医師・看護師・そして福祉の担い手のお話は、とても興味深く、参加者の皆さんも熱心に耳を傾けていました。また、最後は担当した医師から、「それぞれ自分がどういう人生を送り、どう終えたいか考え、周囲の人と共有して欲しい」と締めくくられました。

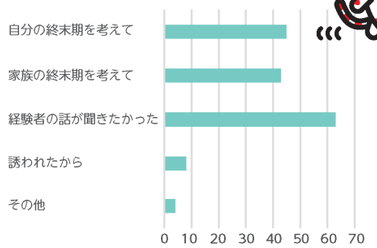
多くのご参加誠にありがとうございました。

座談会アンケート集計結果

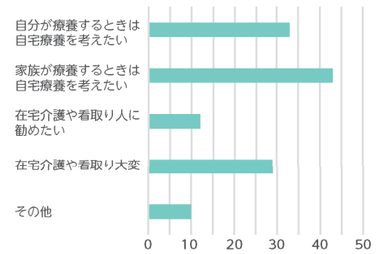
参加者の年代



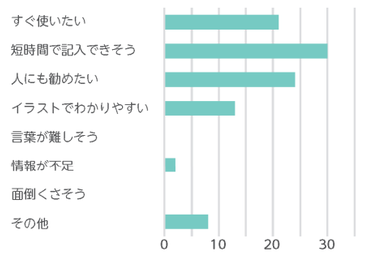
参加の動機は？



実体験を聞いての感想は



もしもシートの感想



たくさんのご意見ご感想をいただきました

- いざというときにどこに相談すれば良いかわかった。
- 色々な最期の迎え方があり、選ぶことができること、色々な機関が相談にのってくれたり、支えてくれることがわかった
- 一人で考え込まず皆さんの知恵を借りながら介護して行けたら良いと思った。
- 自分の気持ちや考えを伝えておく、家族の気持ちを聞く時間を作って行きたいと思った。
- 自分や家族の「人生の最期の過ごし方」を考えるきっかけをいただいた。

令和４年度伊豆市駅伝大会「伊豆日赤」出場！

一般の部 5位

令和５年１月15日（日）に伊豆市駅伝大会が行われ、伊豆市を盛り上げるべく、伊豆日赤職員で１チーム参加しました。

選手たちは、コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症に負けない力強い走りをしました。走る姿が皆様のお力になれば幸いです。ご声援誠にありがとうございました。

伊豆赤十字病院・施設は、職員一同気持ちを１つに協力し合い、団結して地域医療・福祉に取り組んでいきます。

1区　宮下　朝治（事務）
2区　望月　楓太（事務）
3区　山口　悠（管理栄養士）
4区　後藤　和希（看護師）
5区　松井　紀道（理学療法士）