



じゃが じゃが
健幸通信

悩みがある方・困っている方へ 勇気を出してまず一步

地域生活支援センター Wing	☎71-1578 ☎72-4252	こころの健康相談、悩み事全般に関してご相談ください。
#いのちSOS	☎0120-061-338 (フリーダイヤル・無料)	「死にたい」「消えたい」「生きることに疲れた」などの気持ちを専門の相談員が受け止め、状況を整理し、必要な支援策などについて一緒に考えます。 月・火・金・日曜 ……24時間対応 水・木・土曜 ……午前6時～深夜0時
よりそいホットライン	☎0120-279-338 (フリーダイヤル・無料)	24時間対応 ガイダンスで専門的な対応も選べます。
宮崎いのちの電話	☎0570-783-556	365日あなたの悩みを受け入れます。どんな悩みでもご相談ください。 月・水・金曜………午後9時～午前4時 火・木・土・日曜………午後6時～午前4時
チャイルドライン	☎0120-99-7777 (フリーダイヤル・無料)	子ども向け電話相談 毎日午後4時～午後9時
特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク		SNSやチャットによる自殺防止の相談
特定非営利活動法人 チャイルドライン 支援センター		18歳以下の子どものためのチャット相談

SOSの出し方教育

「いのちの教育週間（7月の第1週）」に合わせ、市内7小学校の高学年に対し、1人で悩まず相談することの大切さについて、医療介護課の保健師が講話をしました。



(市木小学校での講話の様子)

「これから、友達の変化に気付き、困っている人がいたら、進んで声かけをしたいです」「前は恥ずかしくて言えないときがあったけど今度からは相談したいと思います」といった感想が聞かれました。

熱中症対策

まだまだ、暑い夏が続きます。熱中症による健康被害が数多く報告されていますが、適切な予防・対処を行えば、防ぐことができます。

予防のためのチェックポイント

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- 暑いときは無理をしない
- 外出時は傘、帽子
- 涼しい場所・施設を利用する

~市民病院からのお知らせ~

串間市民病院で提供している 食事をご紹介します

こんにちは、串間市民病院の栄養管理科です。

栄養管理科では、入院患者さまの栄養状態や病態に合わせた食事の提供を行い、疾患の早期回復や合併症の予防など、栄養の面から患者さまをサポートしております。

食事療法を必要とする患者さまには、医師の指示に基づき特別食を提供いたします。

こちらはある1日の食事内容です。



朝食

ご飯、みそ汁、オムレツ、のり牛乳



昼食

ご飯、鮭の山芋蒸し、アスパラとベーコンのソテー、スイカ



夕食

ご飯、スープ、酢豚、酢の物、オレンジ

●嚥下訓練食

加齢や疾患によって、食物をかんだり、飲み込んだりすることが難しい患者さまへ嚥下訓練食を提供いたします。当院では、ゼリー食、ミキサー食、ソフト食と種類があり、患者さまの状態に応じて、多職種で検討し提供しております。



(ゼリー食)



(ミキサー食)

●食事がなかなか進まない患者さまへ

食欲低下がある患者さまへは、食事量を調整し栄養補助食品を付加したハーフ食の提供を行っております。主食をパンや麺類へ変更することも可能です。

“病院食は味が薄い”と思われている方は多いのではないでしょうか。当院では減塩が必要な患者さまは1日塩分6g、そのほかの患者さまは塩分7gの食事提供を行っています。減塩の工夫として、だしを効かせる、薬味や香辛料の利用などさまざまな工夫を行っています。入院された際には、病院の食事から食事療法の工夫を知っていただければと思っております。

*個別栄養指導について

医師の指示により、外来・入院患者さまに栄養指導を行っております。患者さまの生活スタイルや食習慣などを聞きながら、患者さまに合わせた食事のポイントを説明いたします。予約制(平日のみ)となっておりますので、お時間のあるときに合わせて実施することができます。



(クリスマス)



(お正月)

問 串間市民病院 ☎72-1234