



健康は毎日の食事から…

うまげな話

【第44回】～栄養満点!秋が旬の食べ物を知ろう!～

今年は、例年より猛暑が続いたため、夏バテになり、体の不調を訴える方が多かったのではないのでしょうか?栄養不足やバランスが崩れてしまった方は、ウイルスなどの感染症に立ち向かう免疫力も低下していると思います。ようやく、「食欲の秋」になりましたので、不足した栄養を取り戻すためにも「秋が旬の食べ物」についてご紹介します。

秋が旬の食べ物について

- 魚類 さんま・さけ
- 野菜類 人参・ごぼう
- きのこ類 しいたけ・しめじ・えのき・まいたけ
- 芋類 さつまいも・里芋
- 果物類 みかん・なし・ぶどう・かき
- その他 新米・くり・ぎんなん



～秋が旬の食べ物の中には、 食物繊維を豊富に含んでいます～

食物繊維は、コレステロールの上昇を抑制したり、血糖値の上昇を緩やかにしたり、腸内環境を整え、有害物質を排出する働きがあり、がんや動脈硬化、肥満や生活習慣病を予防する効果があると言われています。食物繊維が豊富な食材を使用することで、しっかりと栄養を取り、免疫力をアップさせましょう。

不明な点や疑問点などあれば
遠慮なくご相談下さい



栄養科

●三味線の生演奏「まんのう京瑞会」

令和7年8月28日(木)



音楽療法士 栗田京子先生を中心とした「まんのう京瑞会」の方々が、三味線で「さくら」「こん

ぴら船々」「東京音頭」などを演奏してくださり、利用者様は手拍子をしたり、体を揺らしたり、リズムに乗って楽しんでおられました。

通所介護 いこいの家

●24時間テレビ48『愛は地球を救う』

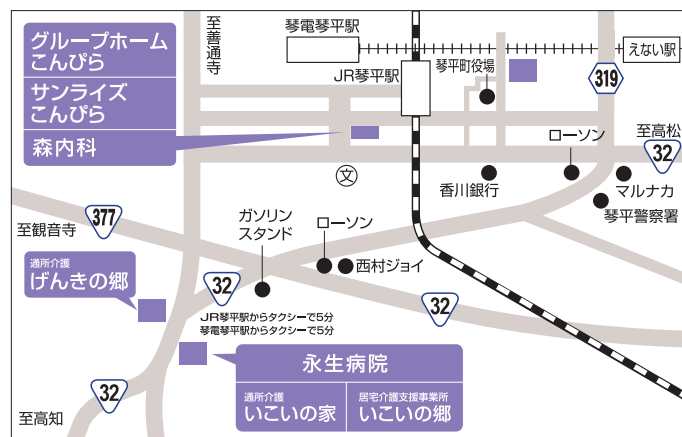
令和7年8月30日(土)・31日(日)

24時間テレビ『愛は地球を救う』に賛同し、募金活動を始めて今年で14年目となりました。



【編集後記】

猛暑が連日続いた夏がやっと終わり、ようやく虫の声と共に秋の風が感じられる季節となりました。今年ほど、秋の訪れを待ち望んだ年はなかったように思います。秋と言えば、読書、スポーツ、食欲、技術の秋です。秋の味覚を楽しみ、色々な事にチャレンジして夏の疲れを癒したり、気持ちの切り替えをしてリフレッシュしましょう。



医療法人圭良会

- 永生病院 香川県仲多度郡まんのう町買田221-3 Tel 0877-73-3300
- いこいの郷 (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- いこいの家 (通所介護) Tel 0877-73-3718
- げんきの郷 (通所介護) 香川県仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811
- 森内科 香川県仲多度郡琴平町167 Tel 0877-73-4188
- グループホームこんびら (認知症対応型共同生活介護) Tel 0877-73-0811
- サンライズこんびら (小規模多機能型居宅介護) Tel 0877-58-8600



永生病院 130床(一般病棟 40床・介護医療院 90床)

永生病院広報誌「ゆるめき」第81号
発行元：医療法人圭良会 永生病院
編集者：接遇向上・広報委員会
住所：〒769-0311
仲多度郡まんのう町買田221-3
TEL:0877-73-3300
FAX:0877-73-3202
永生病院のホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/>
発行年月日:令和7年10月15日



永 生 病 院 だ よ り

季 刊
2025
秋 号 vol.

81

ゆるめき

【理事長・院長のあいさつ】
「食べる力」チームで支える

【健康ひろば】
「身近な工夫から始めよう。
女性の尿漏れ対策」

【部署紹介】
栄養科

【うまげな話】
「栄養満点!
秋が旬の食べ物を知ろう!」

【行事報告&お知らせ】
三味線の生演奏「まんのう京瑞会」
24時間テレビ48『愛は地球を救う』

【編集後記】

■病院理念

信頼される医療・保健・福祉を提供し、地域の健康増進に貢献する

■基本方針

良質な医療を提供するため、心と技術を磨く努力を惜しみません
患者の権利、尊厳、安全を重視した医療を提供いたします
医療、福祉と連携を持ち、急性期医療から在宅医療まで、全員参加で取り組みます

■患者の権利章典

- | | | |
|------------|----------------|----------|
| 1.医療を受ける権利 | 3.知る権利 | 5.学習する権利 |
| 2.自己決定権 | 4.プライバシーに関する権利 | 6.参加と協同 |



KEIRYOKAI

栗林公園 秋のライトアップ

毎日新聞の「シリーズ 地域医療を考える」に、当院の「摂食・嚥下治療の取り組み」に関する記事が8月22日に掲載されました。当法人の取り組み内容をご紹介します。(記事の一部です)

摂食・嚥下治療の取り組み 永生病院(まんのう町)

「食べる力」チームで支える



「食べる力」チームで支える。摂食・嚥下治療の取り組み。永生病院(まんのう町)。

摂食・嚥下治療の取り組み。永生病院(まんのう町)。

摂食・嚥下治療の取り組み。永生病院(まんのう町)。

食事ハリハビリ治療の効果。永生病院(まんのう町)。



森伊津子理事長に聞く

「食べる力」チームで支える。摂食・嚥下治療の取り組み。永生病院(まんのう町)。

摂食・嚥下治療の取り組み。永生病院(まんのう町)。

摂食・嚥下治療の取り組み。永生病院(まんのう町)。

摂食・嚥下治療の取り組み。永生病院(まんのう町)。

多様なスタッフが連携

摂食・嚥下治療の取り組み。永生病院(まんのう町)。

摂食・嚥下治療の取り組み。永生病院(まんのう町)。

体の安心情報

健康ひろば

第59回
テーマ

身近な工夫から始めよう。
女性の尿漏れ対策

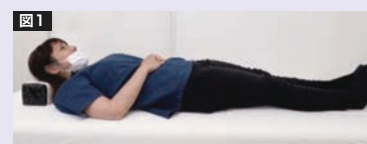
肌寒い季節になってきました。秋から冬にかけて泌尿器科の患者様はぐっと増える傾向があります。しかし、受診する患者様はほとんどが男性で、女性は少ない傾向にあります。厚生労働省の調べでは、外来患者受診の男女比は7:3と言われています。

しかし、女性の排尿のお悩みは産後や更年期からぐっと増えてきます。その中の悩みの1つは尿漏れです。尿漏れのリスク因子は、加齢・肥満・便秘・高血圧・糖尿病と言われていますが、女性特有のリスクとして分娩があります。ではどのような対策をしたらよいのでしょうか？

実は、尿漏れなどの女性下部尿路症状に対しては、生活指導や理学療法(骨盤底筋群訓練)などの行動療法が、薬物療法より優越であると報告され推奨されています。内科的疾患をかかりつけ医にてしっかり治療し、毎日のつまかさねの行動療法に取り組みましょう。また、去年より女性泌尿器科医師も外来担当をしておりますので、尿漏れ以外でもお悩みごとがありましたら、気軽に受診していただければ幸いです。

みんなで骨盤底筋群体操をやってみよう!(図1・2)

大切なことは骨盤底筋(肛門・膣・尿道まわりの筋肉)を意識して絞めたり、緩めたりを繰り返すことです。



①仰向けになり、足を軽くひらきます。



②肛門・膣・尿道を数十秒間ぎゅーと締め、その後緩める。このサイクルを繰り返します。

寝そべっている時や座っている時、立っている時なども肛門・膣・尿道を意識するだけでも効果的です。

【参考文献】女性下部尿路症状診療ガイドライン

編集 日本排尿機能学会 / 日本泌尿器科学会 協力 日本女性骨盤底医学会

泌尿器科医師 小橋口 佳な

部署紹介

【栄養科】

栄養科は、管理栄養士4名、栄養士1名が在籍し、主な業務内容としては入院患者様一人ひとりの栄養状態を把握し、個別の病態に応じた食事内容や栄養補給方法等の検討を行うため、入院患者様全員の栄養ケア計画を作成し、病状回復や低栄養状態の予防改善に努めています。調理全般は(株)魚国総本社に委託していて、栄養士2名、調理師3名、調理補助5名で、安心・安全を第一に患者様においしく召し上がって頂けるよう食事を作っています。

当院では、「口から食べる」ことを最優先しており、食べたり飲み込む機能が低下した患者様には嚥下造影検査の結果を基に、安全に口からの摂取が継続できるような食事内容や形態にしています。摂取状況の悪い人には個別対応を行ったり、四季折々の季節感や旬の食材を味わって頂くために、行事食や季節食を取り入れて、満足できる食事内容の提供に努めています。選択メニューや定期的に食事に関するアンケートも実施し、献立の見直しを行っています。外来患者様に対しては自宅での食事内容の聞き取りを行い、その方に合った食事療法について栄養指導を実施しています。

これからもスタッフ全員で協力し、入院・療養生活をされている患者様や通所サービスを利用されている利用者様に、安心して、より満足して頂けるような食事を提供していきたいと思ひます。

