



# 東部地域病院だより



## テーマ別改善運動発表会に参加しました

平成29年1月25日（水）、都立病院、公益財団法人東京都保健医療公社各病院等の代表職員による「テーマ別改善運動」発表会が開催されました。「テーマ別改善運動」は、患者サービスの向上や経営の効率化などを目指し職員が自主的に身近な改善運動に取り組む活動で、毎年、関係病院全体で200以上のサークルが活動しています。



当院からは、院内の「テーマ別改善運動院内発表会」で最優秀賞の「東部NST Project Birthday」によるテーマ「あなたの笑顔が私の喜び ～心にも栄養を～」が代表と舞台に立ちました。栄養科の職員が、入院中に誕生日を迎える患者さんへのバースデーサービス についての改善取り組みを発表いたしました。



### あなたの笑顔が私の喜び ～心にも栄養を～

入院中に誕生日を迎える患者さんに体だけではなく心も元気になって欲しいとこのプロジェクトは始まりました。

今までも、入院中に誕生日を迎えた方にささやかなデザートを提供は行っていましたが、昼食時に一方的に配膳するだけで、病院スタッフが直接患者さんへお祝いの言葉をかけることはあまりできてはいませんでした。

今回のプロジェクトで、一般食の方にはデザートプレートに15時に関係職員と一緒に患者さんへ配膳する、食止め患者さんには誕生日カードと折り紙でお祝いをする等、患者さんに合わせたバースデーサービスを行うようになりました。



実際の  
バースデー  
プレート



食止めの方へのお祝い

# 夏バテだけじゃない！冬バテに注意

夏に夏バテするように、冬バテすることもあるのです。冬バテの症状と解消法や冬バテに効く食事を知って、健康な状態で活動的な春を迎えましょう。

## 冬バテの症状

- ①疲れやすい
- ②イライラする
- ③腸の不調・・・自律神経が乱れ、便秘や下痢と言った腸の不調
- ④寝つきが悪くなる
- ⑤筋肉のコリ
- ⑥免疫力低下により、風邪やインフルエンザを発症しやすくなる



## 冬バテの主な原因

- 【気ぜわしい】・・・気が休まらず交感神経ばかりが興奮状態となる。
- 【日の短さ】・・・太陽の光を浴びる時間が短い為に気持ちが沈みがちになる。
- 【寒い日が続く】・・・体が冷えて血管を収縮させ、血のめぐりが悪くなる。
- 【筋肉の衰え】・・・疲れやすい上に体内で熱が十分に作られず動く元気がなくなる。

## 冬バテ解消法

- ①体を温める  
38～40度のお風呂にゆっくり入って温まる。
- ②質の良い睡眠  
寝る前にスマホやパソコンを見ないようにしましょう。朝はしっかり太陽を浴びましょう。
- ③呼吸と姿勢を意識する  
1時間に一度は、深呼吸をしましょう。
- ④体を急に冷やさない  
急激に冷えると交感神経が優位になります。マフラーや手袋などで防寒対策をしっかりとしましょう。
- ⑤室内での運動  
軽くスクワットや、ヨガ、ラジオ体操などで体を動かしましょう

冬バテに効果的なのは、**気持ちをリラックスさせることが大事**なようです。



公益財団法人東京都保健医公社 東部地域病院  
電話番号 03-5682-5111 (代表)  
HPアドレス (PC) <http://www.tobu-hp.or.jp/> (携帯)

