

2016年頭所感

院長 中村 昌樹



明けましておめでとうございます。21世紀に入り早16年、世界情勢を見渡すと、残念

ながら未だあちこちで紛争が絶えないのが現状です。争いほど無駄なエネルギーの使い方はありません。負のエネルギーから生まれる結果は、更なる負のエネルギーを生み出し、悪循環となります。一方、互いの助け合いから生まれる結果は、正のエネルギーを生み出し、結果として好循環につながります。

病気も予防することが出来れば理想ですが、たとえ病気になったとしても早期発見、早期治療により好循環に繋げることが大切です。重症化してからは、多くの医療資源を投入しても救命できなかったり、後遺症を残したりするなど悪循環につながりかねません。互いの助け合いからなる地域包括ケアシステムを構築することで、この地域が互いに感謝し合える幸せな地域となることを願っています。

春夏秋冬

基本理念

患者さまの人権を尊重し、心の通った医療を実践することで、地域と共に在る病院を目指します。



迎春



病院玄関に、新年を迎える生け花を病院ボランティア「かわせみ」のみなさんに飾っていただきました。今年も華やかに新年を迎えることができました。いつもありがとうございます。



公立森町病院

〒437-0214 静岡県周智郡森町草ヶ谷391-1
TEL. (0538) 85-2181 / 予約専用TEL. (0538) 85-0270

ホームページアドレス <http://hospital.town.morimachi.shizuoka.jp/>

減塩のコツ

栄養科 深田 宏美



日本人の食事摂取基準2015年版により、1日の塩分摂取基準が男性8.0g未満・女性7.0g未満に引き下げられたことを、皆さんはご存じでしょうか。

塩分を控えることは、買い物や調理・食べる際に工夫することで実践できます。日頃の食生活を見直し、塩分を減らすことで高血圧を予防しましょう。

漬物や佃煮類は、食べる頻度や量を減らしましょう。

汁物は、野菜やきのこ・海藻などで具沢山にし、汁を少なめにしましょう。

だし（鰹節・昆布・干し椎茸など）のうまみや、酢や柑橘類の酸味、香味野菜や香辛料などの香りを生かすと、薄味でも美味しくいただけます。

『たっぷりかけ醤油』から『ちょっぴりつけ醤油』に変えてみましょう。

干物や味付け魚・練り製品など魚の加工品、ハム・ソーセージなど肉の加工品は控えめにしましょう。

栄養指導をご希望の方は、診察時に医師にご相談ください。



お知らせ



求人 保育士(臨時職員)

詳しくは、ホームページをご覧ください。管理課までお問い合わせください。(平日9時～17時)

酒井心一様から寄附金を頂きました

患者様のために有効に使わせていただきます。ありがとうございました。

講演会等のご案内



●病院友の会地域懇談会

2月6日(土)19:00～21:00

会場 大鳥居公民館

●磐岡医師会主催多職種合同救護研修会

2月13日(土)15:00～17:00

会場 森町総合体育館 森アリーナ

●あすの森くらぶ

2月19日(金)18:30～20:00

テーマ ^{えんげ} 嚥下障害～いつまでもおいしく食べるために～

会場 当院リハビリテーション室

●おいでなさいませ健康講座

2月25日(木)19:00～21:00

テーマ こころの健康～あなたのストレス度をチェックします～

会場 家庭医療クリニック会議室

