

上尾中央第二病院  
理念

療養環境を提供致します。  
私たちは、良質で安全な医療と



# OASIS

2018年 新年号

愛友会 上尾中央第二病院 季刊誌 URL <https://www.ach2.jp/> TEL: 048-781-1101

## 新年 明けましておめでとうございます

昨年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。

当院は昨年、1989年の開設以来、「上尾甦生病院」として地域の皆様に親しんでいただいていたが、病院名を「上尾中央第二病院」に改称いたしました。

国は、目指す医療・介護の在り方として、「効率的かつ質の高い医療提供体制の構築」と「地域包括ケアシステムの構築」の2つの方針を掲げており、医療機能として、療養型病院の果たす役割は、ますます重要になってきています。

このような背景の中、私は、今年の3月、上尾

中央総合病院より上尾中央第二病院へ異動となりました。私に課せられたミッションは、療養型病院としての当院の役割を積極的に推し進めるために、上尾中央総合病院をはじめ近隣の急性期病院との医療連携を図り、急性期から慢性期までの一体化した医療の充実と質の向上に努め、地域の皆様に安心して療養生活を送っていただける環境を構築することだと思っています。

今年も地域の皆様より「愛し愛される病院」を目指して、職員一同邁進して参ります。皆様のご指導、ご鞭撻、どうぞよろしくお願い申し上げます。

事務次長 吉田 賢一



## 上尾中央第二病院



## おたのしみ会

紅組がんばるぞ!  
白組がんばるぞ!

### 運動会

9月25日(月)

参加者全員で準備体操を行った後に「紅組頑張るぞ! 白組頑張るぞ!」と紅白に分かれプチ応援合戦を行い、気分を盛り上げてから本番に移りました。競技は定番の誰もが大好きな「玉入れ」「ボール渡し」を全員で行い、「紙ヒコーキ飛ばし」と「輪投げ」を選抜メンバーで行いました。参加者から「楽しかった」「来年も参加したい」との言葉をいただき、ご家族からは「これからも楽しいレクリエーションを増やしてほしい」などの意見をいただきました。笑顔で大きな声を出し合い、体を動かして楽しい運動会となりました。



ボランティア・レクリエーション委員一同：記

### 園芸

10月26日(木)

雨の日々が続く中、天候にも恵まれボランティアさんの協力を得ながら、お花の寄せ植えを行いました。「高さのバランスはこうかしら」「この色はこっちがいい」など工夫を凝らし、日差しを身体いっぱい浴びながら土に触れることで、「昔を思い出した」との感想をお聞きました。

日差しを浴びながらの園芸♪



3

## AGEO MEDICAL GROUP

### 大運動会

10月15日(日)

10月に第53回AMG大運動会が開催されました。今回は「上尾中央第二病院」となつてから初の運動会ということで、1ヶ月前からお昼休みや業務後を利用し練習に励みました。

しかし、当日は台風直撃!! 各地から約5,700名の職員が各々で用意したレインコートやブーツを履くなど防寒対策をしました。あいにくの天候のため百足競争のみ取り行なわれましたが、選手の皆さん全力で競技に臨んだ結果、見事7病院中3位という素晴らしい成果を挙げる事ができました。今年の運動会も一致団結して優勝を狙いたいと思います。

運動部 副部長 武井 祐輔



# 食事で予防「認知症」 第二回 市民公開講座を終えて

栄養科 小川 文子 舟津 拡美



わが国の認知症高齢者の数は、2025年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人に達することが見込まれています。食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、喫煙などを放置すると高血圧症・糖尿病・脂質異常症を引き起こし、このような「生活習慣病」が認知症の原因になることが分かっています。高血圧症の予防には減塩が重要です。現在の日本人の1日平均あたりの塩分摂取量は10～11gであり、国が示す目標値（成人男性8g、女性7g未満）に達していません。減塩はだしを効かせる、香辛料を活用するなど、美味しく食べるコツがあります。また、漬物類を控える・汁物は1日1杯まで・麺類のつゆは残すなども効果的です。

平成28年の厚生労働省調査では、日本人の8人に1人は糖尿病が強く疑われています。食後高血糖を防ぐためには、最初に野菜類（食物繊維）、次に肉魚卵大豆製品（タンパク質）、最後に主食（糖質）を食べるのが効果的です。

砂糖を多く含む菓子や飲料を控えて、低糖質製品を選択するのもお勧めです。動脈硬化を防ぐ不飽和脂肪酸のオメガ3（DHA・EPA）は平均的に摂取不足だと言われます。青魚・えごま油・アマニ油に多くふくまれています。熱に不安定なので、そのまま食べましょう。最近話題のファイトケミカルは、その場から動けない植物が環境変化や、放射線などから身を守るために蓄えた防御物質です。お茶のカテキン・モロヘイヤなど緑黄色野菜のカロテン・ブロッコリーの新芽のスルフォラファンなどが注目されています。

ファイトケミカルの多くは野菜や果物の鮮やかな色素で、これらのもっている抗酸化作用は、ヒトの体内では細胞を傷つける活性酸素の働きを抑制します。栄養のバランスは彩りだともいわれますが、理にかなっているように思います。今日から早速できることから始めて認知症を予防しましょう。



# 上尾市人間ドック

特定保健指導 実施中



上尾市特定健診は、昨年10月末日にて終了しましたが、未受診の方は、上尾市人間ドックを申し込まれると、2月末日まで受診券が有効となります。

ご希望の方は、病院で予約を取られた後、上尾市役所で人間ドック受診の手続きをお願いいたします。

上尾市人間ドック	38,880円	市補助額	20,000円
		自己負担額	18,880円

お問い合わせ・受付時間

月～土曜日 9時～17時（祝日を除く）  
048-781-1902 または 1101



# 院内旅行



11月中旬、2班に分かれて茨城県潮来市へ、上尾中央総合病院との一泊の合同旅行に行ってきました。お天気にも恵まれ、お互いの情報共有やコミュニケーションを図ることができ、とても楽しい有意義な旅行となりました。 厚生部 橋本 一予

ホームページをリニューアルしました  
みなさん見てください!

上尾中央第二病院

## 編集後記

新たな年を迎えました、厳しい寒さが続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

新年のはじめに食べるものといえばおせちですが、私が育った青森県の津軽地方では、定番のおせちの他に栗の甘露煮で作った甘い茶碗蒸しが定番です。そしてこのおせち、大晦日に食べて一年を締めくくり、新たな年を迎えます。元旦の朝は、おせちの残りとかレーや鍋など好きなものを食べます。私は、埼玉県に越してくるまで、このことが全国的に珍しい事だとは知りませんでした。私のように地元ならではの正月の過ごし方をされている方もあるかと思えます。今年も皆様にとって健やかでより良い一年になりますようお願い申し上げます。



広報委員会 看護師 今野 侑紀