



## 目次

### 認知症看護 相談外来について

当院で地域の方々が気軽に  
相談できる場を作りました。  
お気軽にご相談ください。

### 夏バテ対策の 食べ物特集

暑い時期が続く中、夏バテ  
熱中症予防の食べ物などを  
紹介いたします。



医療法人社団哺育会  
**杉並リハビリテーション病院**

〒167-0042  
東京都杉並区西荻北2-5-5  
代表番号03-3396-3181

**無料**

# 認知症看護相談外来

地域の方が気軽に相談できる場をつくりました

## ■ 認知症看護認定看護師としての10年

患者さまや職員の相談に応じながら、認知症の方との関わり方やケアを支援してきました。職員が患者さま一人ひとりに必要なケアを考え、チームで話し合いながら進められるようになってきたことを嬉しく感じています。



## ■ 地域で暮らし続けるために

認知機能が低下していても自宅に戻られる方も多く、地域の暮らしや介護の実際を知ることが重要だと感じています。地域の方からは、「認知症のケアが難しい」という声も増えています。



## ■ 杉並リハ病院をもっと身近に

「近くにあるけれど、どんな病院か知らない」という地域の方が多くいかもしれません。気軽に相談できる場をつくることで、杉並リハを知っていただくきっかけになればと考えています。



お電話または  
病院受付でご予約を！  
ご家族の方のみでも  
大歓迎です！



## ■ 認知症看護相談外来について

- 認知症の方との関わり方
- 介護の不安
- 物忘れが増えて心配
- 事業所の方の相談 など

開催日：毎週木曜日 14時～17時

相談費用：無料

担当：認知症看護認定看護師

藤田 和也（ふじた かずや）

連絡先：03-3396-3181（代表）

「どこに聞いたらいいかわからない」「少しでも相談したい」という方も歓迎しています。地域の方が回復期の入院が必要になったとき、「知らない病院」ではなく「安心して入院できる病院」と思っただけのように取り組んでまいります。



# 夏バテ対策

## ～食事のポイントを紹介～



### 夏バテとは？

盛夏も過ぎ暦の上では秋へ変わっていますが、暑い日が続きまだまだ夏バテになりやすい時期です。夏バテは、暑さが原因で引き起こされる健康障害で、「だるい」「食欲がない」などの症状が続く場合は夏バテの可能性があるので、しっかり対策をすることが大切です。

暑い日は、そうめんやざる蕎麦などの炭水化物中心の食事になりがちです。栄養が偏ると、エネルギーを効率的に作り出せず、夏バテの原因になります。たんぱく源や野菜に果物、乳製品をバランスよく食べて栄養の偏りを防ぐことが重要です。今回は夏バテ対策に効果的な食事のポイントを紹介します。

### ① 麺類の日も栄養に配慮した食事を

麺類を選ぶ日は、トッピングやもう一品に豚肉や夏野菜（トマト、きゅうり、なす）などの「たんぱく源」と「野菜」を意識しましょう。

病院の行事食も

／ 夏バテ予防を意識！ ／



／豚肉・卵を素材とした／  
ゴーヤチャンプ

トマトやズッキーニを  
使用した夏野菜サラダ／



### ② 香味野菜 & 香辛料で食欲UP

ねぎ、大葉、みょうがなどの香味野菜、コショウなどの香辛料は食欲を刺激します。レモンや梅干しには食欲増進や疲労回復に役立つとされる酸味成分のクエン酸が豊富に含まれています。

### ③ ビタミンB1の補給を忘れずに

ビタミンB1は主に糖質を効率よくエネルギーに変えるサポートをする成分で、不足すると疲れや食欲不振の原因になるといわれています。ビタミンB1は豚肉や豆腐、ほうれん草、うなぎなどに多く含まれています。

／豆腐とほうれん草の白和え／



栄養科

## 交通のご案内



### 電車でお越しの場合

JR中央線・総武線 西荻窪駅下車 北口徒歩2分



### 車でお越しの場合

青梅街道 桃井4丁目交差点より西荻窪駅方向約1km  
西荻窪駅前信号を左（一方通行）

#### 【理念】

### 「愛し愛される病院」

#### 【患者様の権利】

#### 【基本指針】

- 1、私たちは、患者様、ご家族に「おもいやり」をもって接します。
- 1、私たちは、地域に信頼され貢献できる医療を提供いたします。
- 1、私たちは、患者様の在宅復帰を支援いたします。
- 1、私たちは、診療記録を正確に記載いたします。
- 1、私たちは、自己研鑽しよりよい病院を目指します。

- 1、患者様は医療に関する説明を十分受けた上で、治療を受ける権利又は拒否する権利が有ります。
- 2、患者様は医師、医療従事者が患者様の知り得た個人情報を守られる権利が有ります。
- 3、患者様は病院、医師を自由に選ぶ権利が有ります。
- 4、患者様は安全で適切な医療を平等に受ける権利が有ります。
- 5、患者様は診療録の開示を求める権利が有ります。
- 6、患者様は自己決定ができない場合、代理人に意思決定を委ねる権利が有ります。



医療法人社団 哺育会

杉並リハビリテーション病院

〒167-0042 東京都杉並区西荻北2-5-5

TEL 03-3396-3181 (代)

発行 行：杉並リハビリテーション病院

発行責任者：小寺 正純

編集責任：広報委員会

<https://www.suginami-reha-tokyo.jp/>

