

慈生会の理念

慈愛の心

- 一、すべての人の人生を平等に大切に考えます。
- 一、私達はどんなときにも出会う全ての人に笑顔とやさしい言葉で接します。
- 一、私達は地域との連携を図り、患者様の社会生活を支えます。
- 一、日々新しい知識・技術の習得に努め、自らの成長のためにチャレンジを続けます。
- 一、職務を通して人間力を磨くとともに、多職種で協力し、組織の一員としての役割を果たします。
- 一、笑顔で働きがいのある職場造りに努めます。

健康！腸活の秋

○食事の「肉食化」で悪玉菌が優勢に！

腸内細菌の多くは、消化されずに大腸まできた食べ物の残り滓である、食物繊維を養分にしています。しかし、たんぱく質や脂肪の摂取が過剰になると、消化、吸収しきれなかった残り滓が大量に大腸に届き、悪玉菌を優勢にしていきます。

「大腸劣化」を起こす要因



○食物繊維を養分にする善玉菌は、発酵を助ける事で、私たちの身体に役立つ物質を作りだし、大腸や体の調子を整えてくれる働きをします。

○悪玉菌を抑制して、健康な腸内環境に整えること、それが「腸活」です！

- ・腸内細菌をバランスの良いものにする。(明るく楽しい生活を送り、ストレスをため込まない)



○自分の食べる物が健康な腸を維持する。

- ・短鎖脂肪酸をつくる菌を腸内で増やす。(発酵食品、食物繊維を多く含む野菜、海藻類、果物を毎日の献立に取り入れる。生活習慣の改善…質の良い睡眠、定期的な運動をする)
- ・極端なダイエットは止めます。



○自分の腸年齢を知りましょう！

当てはまる□に✓をいれます。

□便秘気味（または、時々下痢をする）

□便が硬くて出にくい

□便の色が黒っぽい

□便やおならが臭い

□野菜をあまり食べない

□肉が大好きで良く食べる

□牛乳・乳製品が嫌い

□運動不足気味である

□顔色が悪く、年齢より老けて見える

○結果、いくつチェックがつきましたか？

・0個：善玉菌が優勢

（腸年齢が実年齢より若い）

・1~2個：善玉菌が優勢

（腸年齢と実年齢が同じ）

・3~5個：腸年齢が実年齢よりやや上

・6~8個：悪玉菌が優勢、腸が不調気味

・9個：悪玉菌が優勢

（腸年齢は実年齢+30歳）

○✓が3~5個の方は、食事内容を含む生活習慣の改善が必要となります。

○✓が6~8個の方は、これ以上腸内環境が悪化しないように整える必要があります。

○✓が9個の方は、医療機関の受診をお薦めします。

★ひじきサラダ★



材料（1人分）

ひじき（乾）4g 水に戻すと⇒40gになります。
人参5g、きゅうり10g、野菜は好みで変更可
ささみ10g、コーン10g

調味料

水150cc、本だし少々、酒大さじ1、砂糖小さじ1
濃口醤油小さじ3、みりん大さじ1
薄口醤油小さじ1、マヨネーズ適量

<作り方>

① ひじきは30分程度水で戻す。（ひじきの惣菜でも代用可能、①、④、⑤、⑥の手間が省けます）

② ささみは塩、こしょう、酒（分量外）をしてふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで2分温めてほぐします。（※やけどに注意）（加工品のサラダチキンでも代用可能）

③ きゅうり、人参を千切りして、うす塩をかけ軽くもんでおきます。

④ 鍋に油（分量外）をひいて、ひじきを炒めます。

⑤ 調味料を入れて、沸騰したら灰汁をとります。（好みにより砂糖を加える）

⑥ 弱火で15~20分炊いて、ざるにあげ粗熱を取ります。

⑦ ②、③、⑥とコーンを和えて、マヨネーズ（味を見ながら調整）を加えて完成です。

・病院では軟菜の患者さんにはひじきを、千切りの茹でキャベツに替えて、ひじきの煮汁とマヨネーズで味付けしています。

・ひじきは鉄を多く含む食品ですが、非ヘム鉄といって、吸収率はあまりよくありません。ですが、肉や魚に含まれる動物性たんぱく質と一緒に摂ることで吸収率が上がります。

また、野菜などに含まれるビタミンCも同様に鉄の吸収率を高めます。このメニューはひじき+ささみ+野菜の組み合わせなので、鉄の吸収率を上げてくれます。

・マヨネーズが入っているのでお子様も食べやすいと思います。



秋祭り

○10月8日木曜日、3階ハートベルホスピスで秋祭りを開催しました。「新型コロナウイルス」感染予防対策として、軽食の提供は止め、キープディスタンスをとりながら、患者様に祭りの雰囲気を感じていただくため、ゲームに趣向を凝らしました。患者様も童心に変えられたかのように笑顔がこぼれていきました。



○理事長、院長、事務長、スタッフも楽しい時を過ごしました。



○惜しい！後1本倒れません。



☆8月11日火曜日、夏休みの宿題「お仕事インタビュー」で4人の小学生が来訪して下さいました。1階のリハビリテーション、薬剤部、受付、栄養課、外来、放射線部、ソーシャルワーカー、理事長に多岐にわたる病院の役目について説明を受けた後、色々な質問が小学生の方々からありました。少しでも医療に興味を持ってくれたらと思いました。



～お知らせ～ ※毎週月曜日10時から(祝祭日は除く)無料のリハビリ教室を行います。

☆予防接種は、予約制となっております。

☆健康診断は随時。

☆前原病院人間ドックは、ご希望に合わせてメニューを組むことができますので、ご相談下さい。

☆特定健康診査、乳癌検診、福山市がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん)実施医療機関です。

前原病院 の概要

1日平均外来患者数：39人

1日平均入院患者数：療養病床40人、緩和ケア病床10人

平均入院日数：療養病棟80日、緩和ケア病棟34日

令和2年
9月現在

内科・胃腸科・放射線科・緩和ケア内科・リハビリテーション科
慈生会 前原病院

※福山市手城町一丁目3-41 TEL(084) 925-1086 FAX(084) 923-4504

診察受付時間

午前9:00～12:30／午後15:00～17:30
※木・土曜日午後、日曜日、祝祭日は、休診です。



<バスでお越しの方>

中国バス：鋼管方面行き

バス停「千間土手西」下車、南へ徒歩3分

<車でお越しの方>

国道2号線を岡山方面へ進み、

「千間土手西」交差点を右折

編集後記

10月は「陽月」です。陰陽道では「陰」が終わり「陽」が始まる月です。色々な「陰」が治まり、秋のさわやかな風と晴れやかな空が広がる、快適な毎日が過ごせるようにと願っております。

広報誌編集部一同

