

医療の質を極め、地域と共に成長する

# おおす

ご自由に  
お持ちください

FreeTake

特集

## 新年のごあいさつ 年末年始を快適に過ごすために

## 認知症カフェ開催報告



今回の認知症カフェは、前回講演いただいた日比野看護師による脳卒中のお話でした。

寒くなると脳卒中のリスクも高くなります。脳卒中治療は、時間との勝負、異常を感じたら、躊躇せず救急車を呼んで病院へ、とのことでした。

脳卒中予防を日頃から心掛けたいものですね。

今回は、認知症看護 認定看護師の実習生の方も一緒に盛り上げてくれました。

次回認知症カフェのテーマは「特殊詐欺」。警察署の方をお招きしてお話を伺います。



次回  
認知症カフェ

# 2/19 (水)

予定です!

### 病院までのアクセス

Access

- 公共交通機関でお越しの場合
- 電車
    - 地下鉄鶴舞線 「大須観音」 駅下車 …… 徒歩 約10分
    - 名鉄本線 「山王」 駅下車 …… 徒歩 約10分
  - バス
    - 市バス 「松原二丁目」 停下車 …… 徒歩 約2分

駐車場のご案内



### 公式SNSのご案内

SNS

Instagram @jukoosuhospital

LINE @612qxugg

Facebook 重工大須病院

公式ホームページ

編集後記 10月に開催した「名古屋健康フェスタ」では、たくさんの方にご来場いただきました。ありがとうございました！今年もみなさまが一年を健康に過ごせるよう、さまざまな情報をお届けしたいと思います。(総務)

今月の表紙 名古屋健康フェスタ～秋の大交流会～ in重工大須病院 集合写真

### まつばら認知症カフェ開催報告





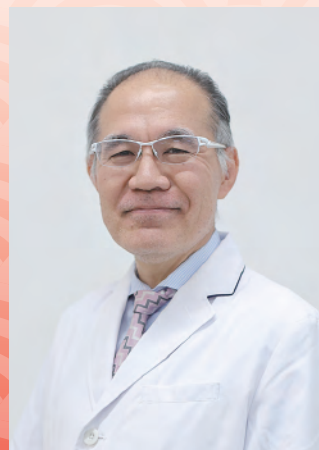
# 新年、あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。

新病院となり新たなスタートを切った昨年は、皆様から多くのご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

私たちの病院は、「医療の質を極め、地域と共に成長する」という理念のもと、患者さん一人ひとりに寄り添い、最良の医療を提供できるよう、スタッフ一同、技術の研鑽と心のこもった対応を心掛けております。今年も皆さまのご期待に応えるべく、さらなる努力を重ね、地域の皆様の健康と福祉の向上に尽力して参ります。

患者さん、職員、そして地域の皆様に信頼され愛される、地域にとって欠かせないブランドとして、重工大須病院は皆様と共に成長して参りますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。



院長  
黒河内和俊

新しい年を迎え、皆様には健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、統合後スタッフ一同で力を合わせ、医療サービス及び看護の質向上に取り組んできました。看護部では、患者さん一人ひとりに寄り添い、安心していただける医療環境の提供を目指し愛ある看護に努めて参りました。各部署で働く職員のこうした努力が成果につながっていると確信しております。

今年も新たな取り組みに挑戦し、チーム一丸となってさらなる成長を目指していきたくと考えております。地域や働く職員から信頼される病院づくりに尽力して参ります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



看護部長  
前田清美

## 総合健診センター

あけましておめでとうございます。  
今年も、安全・安心・精度高い健診を提供し、  
地域のみなさまの健康を支えていきます。  
どうぞよろしくお願いいたします。

令和6年度  
名古屋市がん検診・特定健診  
受診期間  
2025年3月31日(月)まで

お得なドックコース  
2025年4月1日～7月31日の期間限定  
お問合せお待ちしております  
問合せ:052-212-8403(健診センター)

リハビリテーション部より

## 新年に向けた運動習慣のスタート

あけましておめでとうございます。

お正月は家族や友人とともに過ごし、少しのんびりとしたひとときを楽しむ季節ですが、生活習慣のリズムが変わりやすい時期でもあります。そこで、今年こそ「運動」を取り入れ、健康維持とリフレッシュのために、少しずつでも体を動かすことを始めてみませんか？

ウォーキングやストレッチなど、短い時間でもできる軽い運動からスタートすれば、無理なく続けやすいです。また、外に出て新鮮な空気を感じることで気持ちもリフレッシュされ、日々のストレス解消にもつながります。

## 健康習慣のサポート

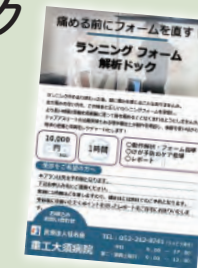
### 歩行動作解析ドック

歩行動作の動画撮影と全身筋力や関節可動域のチェックを行い、評価結果を基に個々に合わせたセルフエクササイズやセルフケアを提案。  
日常の歩き方や体の動き方を見直すことで、足腰の負担軽減や姿勢改善にもつながります。



### ランニング動作解析ドック

ランニング動作の動画撮影と全身筋力・関節可動域のチェックを行い、専門的な評価とともに適切なエクササイズやセルフケアを提案。  
よりアクティブに取り組みたい方、ランニングを安全に、そして楽しく続けたい方におすすめ。



今年も無理なく取り組める「1日10分の散歩」「毎日朝のストレッチ」など、小さな目標をひとつ決めてみてはいかがでしょうか。きっと健やかな一年を過ごす第一歩になるはず。皆さまの健康と幸せを心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## お酒のおはなし

管理栄養士  
春田かおり

年末年始は楽しいイベントがたくさんあり、お酒を飲む機会も多くつい飲みすぎてしまうことがあるのではないのでしょうか。皆さん、何気なく飲んでいるお酒ですが、実はアルコールには油に匹敵するほどのカロリーがあり、ビール350ml缶はおにぎり約1個分に相当します。(約140kcal)

また、ビールにはプリン体も含まれており、痛風の原因になってしまいます。このプリン体ですが、かつおや椎茸の出汁、豚骨、レバー、ローヤルゼリーやクロレア等にも含まれています。お酒を飲んだあとのシメの豚骨ラーメンや、鍋のシメの雑炊などはプリン体の宝庫なんです！ローヤルゼリーやクロレアは栄養ドリンクや青汁などに含まれていることがありますので、健康のためにせつかく飲んでいても、プリン体を摂りすぎていることもあります。

年末年始を楽しく過ごすためにも、今から食生活をぜひ振り返ってみてくださいね！

当院では外来栄養指導を行っています。お酒のことはもちろん、食事や栄養について制限や改善の必要がある方は、ぜひ主治医にご相談ください。

