

# だんだん

2023年2月 VOL.10/偶数月発行  
相武台病院訪問看護ステーション

## 今年こそ何か始めましょう

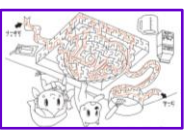
年が明け、あっという間に1か月が経ちました。『だんだん』も早いもので第10号となりました。ここまで続けられましたことは、ひとえに皆様のご協力と温かい励ましのたまものと、深く感謝申し上げます。スタッフ全員、尚いっそう楽しくより良い情報をお届け出来ますよう、頑張ってまいります。

当ステーションは、看護師と理学療法士、言語聴覚士が重ねて訪問をさせていただいている方が多いです。看護師、理学療法士、言語聴覚士が手を取り合って、1+1=『2』ではなく『3』以上のサービスが提供できることを今年の目標に、全力で取り組んでまいります。身体だけでなく『心』がわくわくするような、『心』が元気になっていただけるようなサービスが提供出来るように頑張ります。

毎年、今年こそはと思うのですが何にもできずに終わっていました。今年こそは何か一つでいいので新しい事に挑戦してみようと思います。散歩、料理、山登り、何十年も会っていない友達と会うなど色々考えています。年末に皆さまにご報告出来ればと思います。

どうぞ皆様も今年は小さなことでいいので、何か一つ新しいことに挑戦してみませんか？12月に報告会出来ればいいなと思っています。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

看護師 棚網 陽子



こたえ



座間市・相模原市南区にてサービスを提供しています

相武台病院訪問看護ステーション

● 相武台病院訪問看護ステーション

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-8-23  
相武台病院在宅センター

事業所番号 1464190138

24時間対応

営業時間 平日9:00~17:30

TEL:046-240-9677 FAX:046-240-9679

今月は **栄養** について - 食が細く十分な栄養が摂りづらい方 -  
**主食・主菜・副菜をバランス良く！栄養を高めるため**  
**には「おかず」から食べる**

食べやすい主食に偏らず、栄養価の高いおかず（主菜、副菜）も一緒に食べることが大切です。食が細い場合は、「お腹いっぱい」となる前に、**たんぱく質を補える主菜**から食べましょう。  
**食事の回数を増やす**

「小食」「食事に時間がかかり疲れてしまう」場合は、**1回の食事量を少なくし、数回に分けて食べる**と、食事への負担が減らせ、1日の摂取量も増やせます。

**主食に栄養をプラス**

身近な食品をちょっと足すだけで、彩りや香りも良くなり**栄養&食欲がアップ**します。また料理や飲み物に加えるだけで簡単に**エネルギー**や**たんぱく質**が補える**特殊食品**の利用も便利です。

**高栄養食品の活用**

「工夫しても食べられる量が少ない」「より手軽に**栄養補給**したい」場合は**濃厚流動食品**や**栄養強化デザート**で補えます。

**主菜**  
たんぱく質源

肉、魚、卵、乳、大豆製品など

**主食**  
エネルギー源

穀類

**副菜**  
ビタミン・ミネラル、食物繊維

野菜類、海藻類、きのこ類など

**ポイント!**  
良質なたんぱく質は「動物性食品」に多く含まれています。

**合わせ技がオススメ!**  
肉や魚を入れて調理すると主菜にもなり、1品でたんぱく質やミネラルなどが摂れます。

**間食に選ぶとgood!**  
ビタミンの多い果物や、カルシウム豊富な乳製品など

**例**  
身近な食品をちょい足し  
水分が多く、エネルギーや栄養価が低い

全かゆ 150g エネルギー 98kcal たんぱく質 1.7g	101kcal たんぱく質 11.2g 亜鉛・鉄 カルシウム UP!!!	少量で高カロリー・高栄養
鮭とほうれん草の卵かゆ エネルギー 199kcal たんぱく質 12.9g	彩りや香りも良くなり栄養&食欲アップ!	エネルギー、ビタミン、ミネラル、たんぱく質

**編集後記**

みなさん今年の目標は決めましたか？ステーションの職員に聞いてみました。

「今年も元気に頑張ります！」 藪下  
 「よく食べて、寝て、運動して健康第一で頑張ります！」 城間  
 「withコロナ。コロナに負けず元気に過ごします！」 小嵐  
 「今年は身体を冷やしません！」 角井  
 「たくさん笑って過ごします！」 砂澤  
 「笑顔で元気をお届けします！」 宮下  
 「仕事も、遊びも、子育ても全力で頑張ります！」 磯崎  
 「健康な体重になるぞ！」 草薙  
 皆、目標達成できるよう頑張ります。

**Q1. まちがい探し 「節分」**

左右の絵にはちがいが7こあるので、見つけて○で囲んでください。



**Q2. めいろ 「バレンタインチョコレート」**

