



すすらんだより

第3号

〒059-0027 北海道登別市青葉町 34 番地 9

電話 0143(85)1000 (代表)

登別すすらん病院「リハビリテーション科」のご紹介

登別すすらん病院では、平成25年9月1日よりリハビリテーション科を開設し、理学療法士3名・作業療法士2名・機能訓練士（あん摩マッサージ指圧師）1名・助手1名の7名体制にてリハビリテーションを実施しております。

リハビリテーション科の目標として「地域の中で選ばれる病院となるため、患者様・利用者様・ご家族様の生活を第一に考え、いきいきとした生活を支えることができるよう、より良い医療・リハビリテーションの提供」を掲げ毎日患者様のリハビリを行っております。



リハビリテーション科スタッフ

登別すすらん病院 リハビリテーション科 職員一同

訪問リハビリテーション「すすらん」開設！

登別すすらん病院では、平成27年4月1日より訪問リハビリテーションを開始いたします。

訪問リハビリテーションでは「最近家の中でつまづきやすくなった」「車いすへの乗り移りの介助が大変になった」「近頃家族の元気がなくなってしまった」など、在宅生活でのご本人やご家族様の悩みに対し、療法士がご自宅に伺い直接的な練習や、ご家族様への生活のアドバイスなどをさせていただきます。

訪問リハビリテーション
スタッフ

リハビリテーションの様子（病院内）

「登別・室蘭地域に住みながら障害をもつ方々や高齢者、またそのご家族のみなさまが、住み慣れた場所でそこに住む人々とともに安心した生活が送れること」を目指し、職員一同努めてまいります。

「登別すすらん病院訪問リハビリテーションすすらん」を、どうぞよろしくお願い申し上げます。

「登別すすらん病院 訪問リハビリテーション すずらん」に関するお問い合わせは...

医療法人 登別すすらん病院 リハビリテーション科 ☎ 0143(85)1000 (代表)

納得!!

心と体・食べて元気!!

食事の知恵袋



Vol.1 だれでもおいしく 減塩チャレンジ!

【**続かない減塩食**】によくあるおはなし

栄養士「おや、高血圧症ですね。では今日から減塩食にしましょう。

料理はうす味で、調味料は減塩のものがおすすめです。」

患者様「えっ!?わかりました…。がんばって減塩食にしてみます。」

※ ところが、この患者様は3日で減塩食を断念してしまいました。

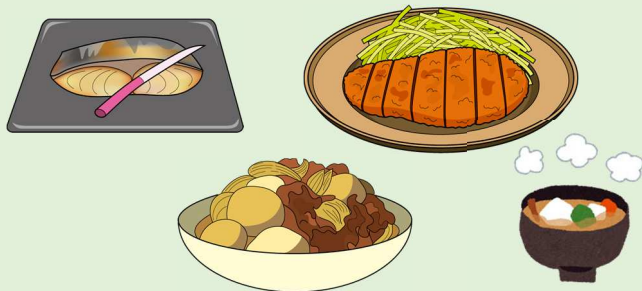


うーん、薄味のおかずはおいしくないし、減塩の調味料は高価だし…
もっと簡単に、誰でもできる減塩食ってないの？

【**薄味にするのではなく、おかずの量を変えてみましょう**】

ほとんどの人は、おかずを食べすぎることで、塩分やエネルギーの摂りすぎになっていて、その生活が続くと肥満や高血圧症になってしまうことがあります。

食卓にあがる料理の中で、たくさん塩分が入っているのは「汁物」や、肉・魚などの「メインのおかず」です。そのため、食事の塩分を減らすには、汁物は「うす味」にするのではなく「量を半分」に、メインのおかずは普段よりも少なめ、目安は「手のひらの2/3くらい」にすることで、料理の味付けを薄くしなくても、減塩することができます。



ポイント

「メインのおかず」や「汁物」は、味付けをうすくするのではなく、量を変えて減塩食にしてみましょう!

医療法人 登別すずらん病院

〒059-0027 北海道登別市青葉町 34 番地 9

電話 0143(85)1000 (代表)

- 内科
- 消化器内科
- リハビリテーション科

平日 8:45~12:00
13:00~17:00



mail info@suzuran-hosp.or.jp

URL http://www.suzuran-hosp.or.jp

すずらんだより 第3号

2015年3月16日 発行

発行責任者：登別すずらん病院

登別市青葉町 34 番地 9

TEL. 0143(85)1000

編集者 (部署) :

登別すずらん病院 医事課

info@suzuran-hosp.or.jp