



すすらんだより

第4号

〒059-0027 北海道登別市青葉町 34 番地 9

電話 0143(85)1000 (代表)

「のぼらん」が、登別すすらん病院の公式キャラクターに決定！



Noboran
のぼらん

(病院公式キャラクター)

「のぼらん」

登別すすらん病院の病院名にある「すすらん」の花言葉は「幸福の再来・意識しない美しさ」とあります。また、当院では皆様の幸せを願い、すすらんの花を贈るようにやさしい医療を目指す中で、当院の医療の上での役割をよりご理解いただくために、病院名にある「すすらんの花」の衣装をまとい、「すすらんの葉」の羽をもち、誰もが御存知の医師の診療アイテム「聴診器」を装着したキャラクター「のぼらん」を公式キャラクターとすることにいたしました。「のぼらん」の名前の由来は、「のぼりべつ」+「すすらん」ですが、当院が登別室蘭（のぼりべつむろらん）インターのすぐそばに立地していることも、その理由のひとつになっています。

また、「のぼらん（5月1日生まれ）」の制作にあたっては、中学校1年生（美術部に所属）の鈴木皓也君のデザインした左記のキャラクターが投稿され、当院の目指すイメージが具現化されていることから今回の採用にいたしました。

今後も、地域のみなさまをはじめ、病院内外で広く愛されるキャラクターとして、イメージの定着を目指していく方針です。

あかしゃ町内会の「清掃活動」に参加しました

平成27年4月19日の日曜日、春の登別クリーン作戦に合わせて実施されている「あかしゃ町内会・春の大掃除」に、当院からも3名の職員が参加し、午前8時前頃より病院の敷地から登別室蘭インター線（中央通）周辺までの清掃活動を行いました。1時間ほどの活動でしたが、登別室蘭インターに近く交通量も多い地域ということからか、想像よりゴミが目立っていた印象でした。

今後も、地域の美化を意識しきれいな街づくりに貢献すべく、近隣住民の皆様と協力しながら、積極的な活動をすすめてまいります。



清掃活動の様子（中央通周辺）

納得!!

心と体・食べて元気!!

食事の知恵袋



Vol.2 その塩分補給は ほんとうに必要!?

【熱中症対策に塩分をとる必要は?】

Aさん「暖かくなってきたから、毎日ウォーキングをしています。」

Bさん「じゃあ、塩あめや梅干しで塩分をちゃんととらないとね。」

Aさん「そうだね。汗をかいたぶんは、きちんと塩分をとらないといけないからね。」



よく、汗をかいたら塩分をとらないといけないって聞くけど、
ほんとうに塩あめや梅干しを食べる必要があるの…?

【ひとが生きるうえで必要な食塩は「1日2g」です】

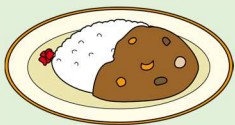
今の日本人は、3食の食事で10gほどの食塩をとっています。つまり、塩分はじゅうぶんにとっているといえるので、スポーツ選手のような強い運動や、2時間以上の長い運動でなければ「水分をとる」だけで大丈夫といえます。

逆に、塩あめや梅干しを食べてしまうことで必要以上に塩分が多くなり、血圧が高くなってしまったりすることがあるので、注意が必要です。

ポイント

軽い運動や普通の生活では、**塩分補給は必要ありません。**

熱中症にならないようにするには、**こまめな「水分補給」**が大切です。



カレーライス (塩分3g)



ラーメン (塩分6g)



そば (塩分4g)



定食 (塩分6g)



てんぷら (塩分4g)

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5月21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