



早いもので今年も折り返し地点の頃となりました。梅雨明けの待たれる今日この頃ですが、くれぐれもお身体にはご留意ください。

< 栄養管理科 >

今回は、「低栄養の予防」についてお話しします。

みなさん、「低栄養」について意識したことはありますか。

「低栄養」は、「フレイル」を招く重要な因子です。

* **フレイル**・・・体重減少、疲れやすさの自覚、活動量の低下、歩行速度の低下、筋力低下の5項目のうち3項目以上該当することによって診断される低栄養の予防は、転倒・介護予防、健康寿命の延伸につながります。

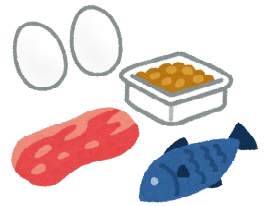
低栄養の予防のポイント！

筋肉量を維持することが大切！

たんぱく質を摂取すること



肉、魚、卵、乳製品、大豆製品



簡単にお茶漬けやパン、食べやすい麺類だけで済ませてしまうとたんぱく質が不足してしまう・・・

おすすめプラス1品！

- お茶漬け＋冷奴（豆腐）
- 冷たい麺類＋温泉卵
- 食パン＋ゆで卵＋ツナ



* 腎機能が弱っている方などのたんぱく質の摂取はかかりつけに相談しましょう。

その他のポイント！

- ・ なるべく1日3食食べる
- ・ 主食（米、パン、めんなど）を欠かさず食べる
- ・ 定期的な運動を心がけましょう



●大東病院支援ボランティア団体による環境整備が始まりました●

今年度も大東病院支援ボランティア団体による環境整備が始まりました。ボランティアの皆様、いつもありがとうございます。



●企業・団体向け『出前健康講演会』のご案内●

出前で健康講演会を実施します。職場で健康診断は毎年実施されていますが、「要治療」「要精密検査」の項目がありながら受診せず放置している方はいませんか？従業員の健康を守るためにも、健診後のフォローが大切です。少しでも受診勧奨の手助けになればと思いますので、是非ご活用下さい。



- ・経費は無料
- ・夕方の概ね1時間程度の講座を予定
- ・開催場所は、企業等内の施設をお貸し下さい（会議室など）



大東病院 外来診療予定表

【受付時間】午前 8:30 ~ 11:00

【休診日】土・日・祝祭日、年末年始

(令和8年6月1日現在)

診療科	午前 午後	月	火	水	木	金
内科	午前	石川 徹	石川 徹	石川 徹	石川 徹	石川 徹
		田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史
		勝又 宇一郎 (応援:胆沢病院) ※第2・4週	杉山 照幸 (高田診療所)	佐々木 崇 ※第2・4週	佐々木 崇 ※第2・4週	千厩病院 ※第5週を除く
		千葉 周平 (応援:磐井病院)	佐藤 光信 (応援:磐井病院)		下沖 収 (応援:岩手医大) ※第1・3・5週	
外科	午前	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
		—	—	阿部 隆之 (応援:磐井病院) (予約診療) ※第1・2・3・5週(オンライン) ※第4週(対面)	—	—
皮膚科	午前	—	—	見坊 公子 (予約診療)	—	—

- 当院では、予約診療を実施しております。（電話でも予約できます）
- 当日受診希望の方は、受付時間内（午前8時30分から午前11時）にお電話ください。
- 予約のお電話は、**平日の午後2時から午後4時の間で**受け付けております。
- 受付時間外の診療につきましては、電話でお問い合わせください。
- 他の医療機関で治療中の方が当院で引き続き治療を希望される場合、紹介状をお持ちくださるようお願いいたします。
- 当院は、血液検査装置、超音波検査装置、CT装置等を有し、各種検査に対応しております。

※ 受診についてご不明な点など、お聞きになりたい方はお問い合わせください。