



～ 感染症から身を守る食生活 ～

新型コロナウイルスをはじめ、さまざまな感染症から身を守るため、今、免疫力が注目されています。この免疫力を高めるには、バランスのとれた食事、適度な運動、睡眠など、規則正しい生活習慣が大切です。ここでは、食品と、その働きについて、いくつかお伝えしたいと思います。

○肉・魚・卵・大豆製品

たんぱく質は、免疫細胞を含む、全ての細胞の材料となる大切な栄養素です。不足すると、体力や免疫機能の低下などが起ります。

○緑黄色野菜

ビタミンA、C、Eは、活性酸素の働きを抑える抗酸化作用を持ち、免疫機能の低下を防いでくれます。また、ビタミンAは、細菌やウイルスが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を保護する作用があります。

○きのこ

きのこ類に多く含まれるβ-グルカンという食物繊維は、腸内の免疫細胞を活発にするとされています。

○発酵食品

納豆、ヨーグルト、漬物、味噌、醤油などの発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、腸内細菌のバランスを改善する働きがあります。体全体の免疫細胞の6割から7割が腸内にあると言われており、腸内環境を整えることは、免疫力アップにつながります。



以上のように、いろいろな成分が免疫機能にかかわっていますが、これさえ食べれば大丈夫・・・といった特別な食べ物はありません。免疫力を高めるには、「一日三食、主食・主菜・副菜がそろった食事をする事」がいちばん重要と言えるでしょう。

レクリエーション行事

～ 夏祭り ～

令和3年7月28日に行われた夏祭り。コロナ禍であり、今年度も残念ながら例年通りの夏祭りの開催とはなりませんでしたが、作業療法室に夏祭りの雰囲気作りの為に飾り付けをし、BGMを流して、人数制限をしてくじ引きやお菓子、飲み物が振る舞われました。

また今年度は、盆踊りの曲を流して各病棟で一通り盆踊りを踊ってもらいました。小さな夏祭りでしたが、患者様からは、「楽しかった。」「おやつが美味しかった。」等、笑顔で感想が聞かれました。来年こそは、規制のない夏祭りの開催を願っています。



お知らせ

外来お正月休みについて

令和3年12月29日（水）～令和4年1月3日（月） 外来診療はお休みです。

◎初めて受診される方へ

初めての受診の時は、電話予約をお願いいたします。予約が無い場合、ご希望の日に受診できない事もありますので、ご注意ください。

～こころの相談室よりお知らせ～ ～こころの悩みは十人十色、あなたの心に寄り添います～



平成23年10月1日から法人公益事業として、さくら病院相談室内に「こころの相談室」を開設し、多くの方から様々な御相談が寄せられています。今後も、是非お気軽に活用していただきたく、改めてご案内をいたします。

- ※ 予約受付日 毎週月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
- ※ 予約受付時間 午前9時30分～午後3時30分（昼休み午前12時～午後1時）
- ※ 申し込み 事前に電話で御予約ください。電話 0178-70-2011
- ※ その他 ①電話相談は行っておりません。
②御相談内容の秘密は、厳守いたします。
③精神保健福祉士が対応いたします。

外来担当医師予定表

月	火	水	木	金
青 木 青 木(啓)	青 木 青 木(啓)	休 診	奥 野 武 内	奥 野 木 村
診療時間	9:00 ~ 12:00 (午後の外来診療は、行っておりません)			
受付時間	9:00 ~ 11:30			
診療科目	精神科、心療内科、内科			
休 診 日	水・土・日、祝祭日			



当院へのご意見・ご要望について

当院では、院内4ヶ所〔外来待合ホール・各病棟デイルーム〕に投書箱を設置し、患者さんやご家族の皆様のご意見・ご要望が述べやすいよう工夫しております。入院療養に際しまして、当院へのご意見・ご要望などがありましたら、お気軽に投書箱をご利用してください。

なお、口頭でのご意見・ご要望にも病院スタッフが対処できるようにしておりますので、その際は、スタッフに直接申し出ください。

皆様から寄せられたご意見・ご要望は、専門の委員会(苦情処理対策委員会)にて、定期的に協議した後、院内4ヶ所の掲示板上に回答を掲示します。

さくら病院理念

- ・ 人間愛と科学的根拠に基づく医療

基本方針

- ・ 患者さんに安らぎと幸せを提供する病院
- ・ 地域に貢献する病院
- ・ 職員が誇りを持って働ける病院

〒039-1105

青森県八戸市大字八幡字上樋田8番地1

一般社団法人 信愛会



さくら病院

TEL 0178 (70) 2011

FAX 0178 (70) 2191

<https://sinai-sakura.com>

E-mail: sakurahp@circus.ocn.ne.jp

関連施設 社会福祉法人 ゆりの木園デイサービスセンター

編集後記

今号では、食事から免疫力を高めるという内容を取り上げさせていただきました。魚や野菜、きのこ類など、旬の味覚を楽しみつつ、健康にいいものを味わいたいものですね。そして、食事は内容も大切ですが、食べる時間も大切です。健康的に生体リズムを整えるには、起床、朝食、昼食、夕食、就寝の時刻をできるだけ一定にすることが大切です。ぜひ、心がけてみてくださいね。

編集スタッフ

発行責任者 青木 直人
 広報委員長 中嶋
 副委員長 櫻庭
 中村 松橋(加) 木村
 萬徳 鈴木(里) 笹本
 大久保(智) 工藤(彩)