

おもいやり

新任 看護師の ご紹介



4西病棟 看護師 伊沢 一也



配属になった地域包括ケア病棟の4階西病棟では、患者さんや家族のニーズに対応し、病院と介護施設、在宅との橋渡しとして医師や看護師のみならず、介護福祉士・リハビリスタッフ・ソーシャルワーカーなど、多岐にわたる職種と連携してケアを提供しています。そのため看護知識や技術のみならず、職種間のコミュニケーションを円滑に図ることの大切さも日々の業務の中で学ばせていただいています。

まだ、業務に慣れず、わからないことばかりで、日々学ぶことが多い毎日ですが、1日でも早く患者さんにとって安全・安楽な看護を提供できるように努力していきたいです。

努力不足を痛感することもあります、わからないことは先輩方に積極的に聞き、毎日振り返ったり自ら学習することを忘れず、できることを増やしていきたいです。

先輩方もやさしくフォローや熱心に指導して下さるので、この4階西病棟で看護師としての基礎を養ってまいります。

栄養室通信 / 食べ物で免疫力を高めよう

かぜなど、ウイルスに負けない強い体をつくるには、免疫力を高めることが大切です。食べ物に含まれる栄養素のビタミンA、C、Eはウイルスと戦うサポートをして、カラダを強くしてくれます。

そんな優れたパワーを持つ野菜が加賀市で作られています。その中から“ブロッコリー”と“かぼちゃ”をご紹介します。野菜を食べて、元気に過ごしましょう。



ブロッコリー

ブロッコリーは、野菜の中で上位に入るほど栄養たっぷり。中でもビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防・老化防止効果が期待できます。他にもミネラルや食物繊維、タンパク質などがバランスよく含まれています。味のせやアクも少ないので、スープや炒め物・サラダなど幅広く調理できる食材です。食事にも気軽に取り入れやすいですね。

美味しいものの選び方

つぼみの粒が小さく、しっかり密着したもの
茎の切り口がみずみずしく、ス(空洞)がはいっていないもの



かぼちゃ

ほくほくとした食感と強い甘みの特徴のかぼちゃにはビタミンCや便通を整えてくれる食物繊維など、たくさんの栄養素が含まれています。また、かぼちゃの色として特徴的なβカロテンは、体内でビタミンAに変わり皮膚や粘膜の抵抗力を高めてくれます。かぼちゃを食べると風邪を引きにくくなると言われるのは、この効果が関係しているのです。

美味しいものの選び方

丸ごと買う場合は、皮がゴツゴツしていて重いもの(実がぎゅっとつまっている証拠)
カットしてある場合は、色味が濃く種の部分がしっかり熟しているもの

編集後記

来院される皆様には、日頃から当院の感染対策にご協力いただきまして誠にありがとうございます。3密(密集・密接・密閉)を避け、手指消毒の徹底やマスクの着用に努めて、何とぞご自愛ください。(I・H)

加賀市医療センター 広報委員会



〒922-8522 石川県加賀市作見町36番地
TEL 0761-72-1188(代) FAX 0761-76-5263(代)
E-mail kikakukeiei@city.kaga.lg.jp

令和2年9月25日発行

目次 contents

- P2 新型コロナウイルス感染対策
- P3 テレビ電話でお見舞いしてみませんか? ちょっと一息!! リフレッシュ体操
- P4 新任看護師のご紹介 栄養室通信



くず

おみなえし

ふじばかま

なでしこ

はぎ

ききょう

おばな

秋の七草

基本理念

「おもいやり」
私たちは、市民とともに、市民中心の医療を提供し、市民の健康を守ります



基本方針

1. 信頼される最適な医療を提供します
1. 救急搬送をことわらない体制を目指します
1. 将来を担う優れた医療人を育成します
1. 地域に根付いた医療を実践します

