



# たんぽぽ

第87号 三州病院広報誌 2021年新年号

## 緩和ケア～大切な方を亡くされたご家族へのお手紙

日増しに朝晩の寒さを感じる季節になりましたが、風邪を引かれたり体調を崩されてはいませんか？  
当院緩和ケア病棟では、緩和ケア病棟で旅立たれた方のご家族を対象に、大切な方の思い出をスタッフと一緒に語り合う場として、毎年10月に「家族会」を開催しておりました。今年は、新型コロナウイルス流行の状況で、「家族会」は中止となりました。

その「中止のお知らせ」と、「ご家族が辛いお気持ちでどうしようもないときは、緩和ケア病棟に連絡を下さるよう」とのお手紙を郵送させて頂きました。今回は『これからのとき～大切な方を亡くしたあなたへ～』というパンフレットも同封致しました。ご家族との別れはつらく悲しいことです。ご家族の想いが癒えるにはまだ多くの時間が必要だと思えますが、お辛い時には緩和病棟にご連絡をいただきお気持ちをお話してください。お気持ちを聞かせいただく事で私たちは少しでもご家族の支えになれたらと思っております。



お手紙とパンフレット

今回「家族会」は中止となりましたが、旅立たれた方やご家族の事を想い、大切な時間を共有させて頂いたことに感謝し、また今後もこのご縁を大切にしていきたいと思っております。

在宅・緩和ケア委員会  
松山 靖子

## クリスマスツリー

当院では外来に来られる患者さまや入院中の患者さま、また当院職員も季節の流れを感じられるよう、毎年クリスマスツリーを外来受付、急性期病棟、緩和ケア病棟に設置しております。  
クリスマスツリーに使われるモミの木は、冬でも葉を落とすことがなく「生命力の象徴」とされています。今年は新型コロナウイルスの影響で院内外の多くの行事が中止となり、また密を避けるために職員同士の交流も減りました。

寂しい思いもありましたがクリスマスツリーを通して、患者さまや職員同士の心の距離が少し近づければ良いと思います。2021年は「生命力」に溢れた、明るい一年になればと願っております。

レクリエーション委員会  
富村 真吾



3Fさくらホールのツリー

## 栄養室だより「高齢者の低栄養」

さも少しずつ厳しくなり、舞い散る枯れ葉や冷たい風に本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。今月は「高齢者の低栄養予防」についてのお話です。

低栄養とは、体に必要なたんぱく質・エネルギーが不足して、健康な体を維持することが難しい状態のことです。高齢になると、個人の差はありますが、基礎代謝量や活動量の低下、ものを上手に食べられなくなる、味覚や消化機能の低下などにより、食欲不振や少食になりやすく、栄養や水分を十分に摂れなくなることがあるため、低栄養に注意が必要です。

### 低栄養の症状

- ・体重減少
- ・筋肉量や筋力の低下
- ・免疫力や体力の低下
- ・傷や褥瘡（床ずれ）ができやすく治りにくい
- ・骨折しやすい
- ・下半身や腹部がむくみやすい



### 低栄養の予防

#### 1日3食食べる

活動量が減り、食欲も減退するため、食事の量が減りやすいため、1日3食食事をし、必要なエネルギーやたんぱく質不足しないようにしましょう。

#### 食欲がわくような工夫を

旬の食材や郷土料理を取り入れる、香りや彩り、食器や盛り付けなどに変化を持たせる。

#### 食べやすい調理法を心がける

硬いものや噛みにくいものは軟らかく煮たり小さく切ったりして食べやすくしましょう。

#### よく噛んでゆっくり食べる

消化に負担がかからないように、食べましょう。

#### 間食をとりましょう

間食で不足しやすい栄養素や水分を補給しましょう。

#### 栄養補助食品を活用する

食事や間食で十分でない場合は、市販の高カロリーの栄養補助食品を利用するのも効果的です。

低栄養に注意して元気に過ごしましょう。

栄養室長 有村 裕貴子

## 編集後記

新しい一年が始まりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。昨年は新型コロナウイルスに振り回された1年となり、当院も大きな影響を受けました。

しかし、どんな困難も、心と体が元気であれば乗り越えられると思います。当院がその支えになれば幸いです。「元気があれば何でもできる！」の気持ちで今年も頑張ってください。

HP/広報誌委員会 富村真吾



HP : <http://www.sanshu.org>  
HP・広報誌委員会委員長 富村 真吾



(財)日本医療機能評価機構 Ver.6 認定施設  
日本外科学会外科専門医制度修練施設  
(医)倫生会 三州病院 消化器病センター