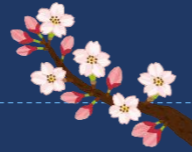




## 01 4月の行事食について



当院では行事食を月に1回提供させていただいております。4月の行事食は「さくらの日」ということで、「桜ちらし」や「若竹煮」、「菜の花ゆば和え」といった春を告げる食材を使用した献立となっております。

菜の花は2〜3月の早春にかけて出回り、春を感じさせてくれる食材として親しまれています。菜の花にはβカロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウム、カリウム、食物繊維など豊富な栄養素がバランス良く含まれており、特にβカロテンは体の抵抗力を高め、風邪やがんなどを予防すると言

われていたり、体内でビタミンAに変換され、視力維持や喉や肺などの呼吸器系統を守る働きがあるとされています。独特な苦味のある菜の花ですが、マヨネーズで和えたり、お肉と炒めたりするとお子様でも食べやすくなるそうです。今回、当院では「菜の花ゆば和え」として提供させていただきますが、菜の花は学校給食などでもよく使用されている食材です。

黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として色々な調理方法でより楽しんでみるのはいかがでしょうか。

## 02 脳ドックってどんな人が受けている？

当院で2024年度に脳ドックを受診された190名のデータを分析し、分かったことを紹介します。

### ① 受診者の割合は、男性と女性がほぼ「半々」！

受診された方の内訳は、女性96名(50.5%)、男性94名(49.5%)でした。脳卒中や脳動脈瘤のリスクに性別は関係ありません。「夫婦で一緒に受診」という方も増えています。

### ② 50代からの受診

受診者の平均年齢は61歳ですが、50代の現役世代から70代・80代の方まで、幅広い年齢層の方が受けています。40歳以上でこれまで脳の検査を行ったことがない方が脳ドックの対象ですので、ぜひご検討ください。ご加入の健康保険組合で補助がある場合がございます。

脳卒中は発症するまでほとんど自覚症状がありませんが、脳や脳または頸部の血管に異常が現れます。脳ドックではこの異常をとらえ、生活習慣改善や薬物療法、場合によっては手術することで、脳卒中の発症を防ぎます。

総合健診室では、予約を随時受け付けています。個人負担金については健康保険組合・会社等により異なります。



脳ドック・各種健康診断の予約電話  
0533-95-0030 (平日 8:30~17:00)

## 03 コグニティブフレイルをご存知ですか

コグニティブフレイルは、認知機能低下(軽度認知障害; MCI)と身体的フレイルの両方が合併している状態を指します(コグニティブ=認知)。コグニティブフレイルの人は、認知症になりやすく、要介護状態に陥りやすいことが知られています。フレイルの基準は①体重減少(半年で2kg以上減少)②筋力低下(握力が男性28kg未満、女性18kg未満)③疲労感(ここ2週間でわけもなく疲れた感じがする)④歩行速度の低下(横断歩道が渡り切れない)⑤身体活動量の低下(週に1回も運動・体操をしていない)です。

予防や改善には適切な運動習慣、十分な栄養摂取、口腔機能の維持、社会参加を継続することが重要とされており、特に知的活動や他者とのコミュニケーションを通じて脳に刺激を入れることで、認知機能低下を予防できるとされています。

## 04 ピアサポーターによるがんの相談会

がん患者サポートに関する総合的な研修を修了した「ピアサポーター」が、がんに関する情報提供やご相談に応じます。どなたでもご利用いただけます。予約は不要ですので、ご希望の方は直接お越しください。

- ◆日時：毎月第4水曜日 10時~12時
- ◆場所：2階中央エレベーター前
- ◆費用：無料
- ◆申込：直接、会場へ
- ◆協力：NPO法人ミーネット
- ◆問い合わせ：患者サポートセンター

NPO法人ミーネットは、行政や医療機関などと連携しながら、がんに関する情報提供や情報交流を通して、がん患者さんやご家族をサポートすることを目的として設立された団体です。

## 05 がん患者就労相談

療養中の収入はどうか、会社にはどう説明したらいいのかなど、がんの治療と仕事を両立するための方法や社会保険制度の利用方法について、社会保険労務士と当院スタッフが連携して相談に応じます。一人で悩まずご相談ください。

- 日時 毎月第3火曜日 10:00~12:00
- 場所 豊川市民病院 医療相談室
- 対象 がん患者さんとそのご家族
- 費用 無料
- 申込 予約優先。開催1週間前までに、電話で、患者サポートセンター患者相談グループ(0533-86-1111)(代表)へ。



- 予約優先ですが、空きがあれば当日でも対応します。
- 当院に通院していない方でも利用できます。

## 06 メッセージBOX 皆さまからのご意見と回答

院内各所に皆さんからのご意見やご要望をお受けする「メッセージボックス」を設置しています。ここでは、お寄せいただいたご意見、ご要望の一部を紹介します。

**Q** 障がい者駐車場に一般車両が駐車されました。必要な人が使えるように対応してほしいです。

**A** 当院では、障がいのある方等のための駐車スペースを適切に利用していただけるよう、職員が定期的に見回りをするとともに、チラシを配付して啓発を行っているところです。

これからも、こうした活動を継続し、真に必要な方にお使いいただけるよう努めていきます。

