

芦屋セントマリアだより

平成25年 秋号

9月には救急の日があるのをご存じですか？

9月9日は「救急の日」というのは皆様ご存知でしょうか。

救急業務や救急医療について、市民に広く知っていただくために、消防局が中心として催しを行っています。

今年は9/8に芦屋市消防局で行われ、芦屋セントマリア病院も、救急病院として、院長がお話をさせていただきました。

催しでは、怪我や病気で、救急車を呼ぶための方法を、簡単な体操で覚えてもらったり、人工呼吸・AEDの講習等が行われました。

救急隊と常に連携を図っている私たちですが、市民の方々と講習を行いたくさんの人に対処法を知っていただけて良かったと思っております。



訪問リハビリテーションを始めました

訪問リハビリテーションとは、骨折や脳梗塞などで治療後にリハビリを行っていた方が、退院後に、理学療法士等がご自宅に訪問し、リハビリや指導、助言を行います。

芦屋市内以外にも、神戸・西宮(要相談)に訪問も可能です。

ご希望の方は、相談員までお声をおかけください。

(こんな方は是非お声かけください)

- ・骨折をして歩行が安定しないからこけないか心配
- ・病院のリハビリに行きたいけど、外出することが大変・・・
- ・家の中では動けるけど、外出できるほど元気になりたい



秋の栄養コラム ～さつまいもは元気の味方の巻～

日本には、春夏秋冬、食べ物にもそれぞれの旬があります。現在では年間を通じて様々な野菜が手に入るようになりましたが、旬の野菜をいただくことが最も自然で、私たちの体に非常に重要です。

秋の味覚は、米・芋類・栗などたくさんありますが、今回は、**サツマイモ**いいところをご紹介します。

サツマイモは芋類でありながら、甘味があり、ビタミンCやビタミンE・食物繊維が豊富な野菜です。

蒸すことで、他の芋や野菜よりビタミンCが多くなるのをご存知でしたか？

便秘解消や動脈硬化、大腸がんの予防にもつながる強い味方なのです。皮つきのまま食べると、胸やけ予防にもなります。

今年はぜひサツマイモを食べてみてください。

セントマリア栄養士



栄養指導を行っています。
お気軽にご相談ください！！



診療担当表

平成25年9月1日～

	月	火	水	木	金	土
内科	伊藤	小柴 リウ子	腎内：江口 循環器：松岡	松岡 (循環器)	伊藤	森川
外科	蔵満	伊藤	伊藤	伊藤	伊藤	森川
整形外科	中西			倉信	中西	担当医
内視鏡		岩倉				

芦屋セントマリア病院

〒659-0092 芦屋市大原町5-20

TEL 0797-23-1771

FAX 0797-23-1447

<http://www.ashiya-hp-maria.jp/>

