

## 市民公開講座を開催しました



2月18日(土)「今日からはじめるフレイル予防」からはじめるフレイル予防「年齢に負けない身体と心をつくる」をテーマに市民公開講座を開催。フレイルとは、要介護になる一歩手前の状態のこと。その予防や改善のために日常生活の中でできることをお話ししました。講演中には、参加者全員でゴムバンドを使った体操や、脳トレのためのじゃんけんなど、実演を交えながら学んでいただきました。

講演終了後には、体力測定をする体験コーナーや、飲み込みレベルに合わせた形態の当院の嚥下(えんげ)調整食等の展示コーナーにも参加いただきました。

## 産後食試食会を開催

島根県立大学 健康栄養学科の学生さん10名から提案された「産後食」16品の試食会を開催。学生さんと県立大学の先生も参加しました。産後に不足しがちな鉄分やカルシウムなど、栄養補給を考えつつ、若い人の感覚をとりいれたメニューで大変おいしいと好評でした。

参加した職員約70名からたくさんのお意見が出ました。今回の結果をもとに、出産後のお母さんを食事から応援できるように、産後食プロジェクトを進めていきます。



## ご報告

2月16日、島根タオル帽子の会（代表下井直美様）から、抗がん剤の副作用で起きる脱毛に悩む患者さんにと、200枚のタオル帽子をいただきました。

思いを込めて一針一針縫いで製作されたタオル帽子。日常でよく使うタオルで製作されており、かぶれなどが少なく長時間の着用ができます。柄や色もさまざまで、一昨年いただいた際も患者さんから大変好評でした。外来と8階病棟でご希望がある患者さんにお配りします。



【山崎節子様より】

小児病棟へクラリネットを寄贈していただきました。来院される皆さんにもぜひご覧いただきと思います。すこやか病棟のカウンター上に飾りました。これから小児病棟の子どもたちに音楽に触れる機会が増えてほしいです。

## 行事食「ひなまつり」

3月3日に提供した行事食！  
季節の食材をふんだんに使用しました



## 小児病棟のうちわアート

小児病棟の廊下に飾っている「うちわアート」の新作をご紹介します。子どもたちに人気のキャラクターが餅つきをしているものや、ひな人形、春日和のものなど、ひとつひとつ季節を取り入れながら職員が心を込めて制作しています。



お知らせ

公式 島根県立中央病院  
Instagram  
はじめました！



Follow us!!

当院に関する様々な情報をお届けします!!

## 島根県立中央病院

〒693-8555 島根県出雲市姫原四丁目1番地1  
TEL:0853-22-5111 FAX:0853-21-2975  
URL: <https://www.spch.izumo.shimane.jp/>  
Mail: [spch@spch.izumo.shimane.jp](mailto:spch@spch.izumo.shimane.jp)  
【問合せ先】島根県立中央病院 広報室



公式Facebook