青森県立つくしが丘病院
認知症疾患医療センター通信
令和５年３月９日発行　第１４号

給食について

管理栄養士：長内

皆さん、初めまして。
青森県立つくしが丘病院で管理栄養士をしている長内と申します。
寒い日々が続いております。皆さん体調を崩されたりしていないでしょうか？
さて、寒い冬こそ栄養をしっかり摂って元気に過ごしていただきたいのですが、皆さんどんなものを召し上がっていますか？
私たち栄養士は元気に過ごすために『バランスの良い食事をしましょう！』というお話をよくします。
では、バランスの良い食事ってどんな食事？ということから今回お伝えしたいと思います。

主　食（毎食１品が目安）：ごはん、パン、麺
主　菜（毎食1～２品が目安）：お肉、お魚、大豆製品（納豆や豆腐）、玉子
副　菜（毎食１～２品以上が目安）：野菜、海藻、きのこ、こんにゃく
その他：牛乳や果物は１日１品程度
これら『主食』『主菜』『副菜』をバランスよく取り入れることでバランスの良い食事となります。

当院ではバランスの良い食事を基本として、目でも楽しめる食事を提供しております。
最近ですと、冬至に柚子ゼリーを提供したり、クリスマスにはクリスマスメニューを提供させていただきました。

主食：ごはん
主菜：カレー（豚肉入り）
副菜：レタスとりんごのサラダ
デザート：クリスマスチョコムース

ただ『食べなくては』と思って食べるだけではなく、目で見て楽しめるものを取り入れることで食欲もUPさせることができると思います。
寒い日がまだまだ続くと思いますが、栄養をしっかり摂って、皆さん元気にお過ごしください！！

つくしが丘病院認知症疾患医療センター

平成21年度より青森県の指定を受けて設置され、保険・医療・福祉の各機関と連携を図りながら、認知症について、専門相談をお受けしたり、鑑別診断や急性期治療を行っています。その他、地域包括支援センター職員などの地域保健医療、介護関係者への研修会の開催や情報提供を行っています。

相談窓口017－788－2988（医療連携室内センター直通）

平日9：00～16：00※土曜、日曜、祝祭日、年末年始（12/29～1/3）はお休みとなります。

電話あるいは面接にて、ご本人・ご家族・関係機関の方からのご相談をお受けしています。

・物忘れ、受診希望
・対処方法
・研修会等講師依頼　などなど

匿名での相談にも対応しております。
ご相談内容は、第三者にもれることはありません。安心してご相談ください。

感染防止対策

*衛生
院内では手指の消毒、マスクの着用、設備等消毒などの環境整備を徹底しています。来院者にもマスクの着用や待合室の椅子は間隔を空けてのご利用をお願いしております。
*患者様、来院者の健康観察、職員の健康管理
正面玄関と夜間休日入り口に非接触体温検知システムを設置し、来院者の検温を実施しています。入院患者様には毎日の検温、体調確認と併せて不要不急の外出・面会の自粛をお願いしております。
*院内感染対策のための委員会を設置し、毎月1回会議を行っています。委員会内に感染制御チームを設置し、感染防止対策の実務を行っています。
*全職員対象とした研修会・講習会を年2回以上開催
*感染症の発生状況の報告や院内感染発生時の対応についてなど基本方針やマニュアルを定めています。

電話：017-788-2988（センター直通）

発行者：青森県立つくしが丘病院認知症疾患医療センター運営チーム
〒038-0031青森市大字三内字沢部353-92