



訪問リハビリテーションからのご案内

この度、平成27年2月に訪問リハビリテーションを開始致しました。

訪問リハビリテーションとは病気やケガによって、自宅で療養を行っていないながら、通院や通所（デイサービス等）でリハビリを受けることが困難な方に対して、より快適な生活が送れるよう、当院のセラピストがご自宅に訪問し、患者さまに応じたリハビリを提供します。



●理念と運営方針

- ・心と技術の調和した、優しく信頼されるサービスを提供します
- ・自立した日常生活を営むことができるよう、心身の維持回復を図ります
- ・利用者さまの意思及び人格を尊重し、利用者さまの立場に立った事業の実施に努めます

●内 容

身体の機能改善

筋力増強運動
歩行、階段練習
生活動作練習など

動作・介護方法

移乗、移動時、
入浴、トイレの介助
指導など

福祉用具の選択、環境作り

福祉用具の選定
住宅改修のアドバイス

●利用対象者

- ・三木市在住で、介護保険の認定を受けておられる方が対象となります

★一定の条件のもとで医療保険をお持ちの方も対象となりますのでお気軽にご相談ください

《お問い合わせ先》

三木山陽病院

訪問リハビリテーション事業所

中谷

総合支援相談室 上園

TEL

(0794)85-3061

上記までお問い合わせください

●スタッフ紹介

責任者：中谷盛吾



高木秀典



佐藤修輔



さんサン健康ひろばのお知らせ

10月25日（日）に三木山陽病院とサンスマイル三木におきまして第2回目となる『さんサン健康ひろば』を行う事となりました。

一昨年6月に開催した第1回の来場者は300名を超え、「楽しかった」「また参加したい」との声をいただくことができました。

今回も地域の皆さまの『より健やかな生活』を目指して開催します。

世代を問わず楽しく過ごしていただけるよう、催し物などを考えています。

普段はあまり当施設に縁がないという方も、お気軽にお立ち寄りください。

三木山陽病院やサンスマイル三木のことを少しでも知っていただき、皆さまの健康づくりのお役にたてればと思います。

第2回 さんサン健康ひろば

2015年10月25日（日）10:00～14:00

会場：三木山陽病院 外来ロビー
サンスマイル三木2階

どなたでも参加できます
無料です（申込み不要）

お弁当を用意しています
好意でっぴりで健康を
意識したお弁当です

～地域のみなさまの『より健やかな生活』を目指して～

検査・測定	体験	相談
- 血液検査 - 血圧 - 骨密度 - A・B・C検査 - 身長・体重 - 体脂肪率	- ヘルシー菓子作り - こども白衣体験 - こどもおくすり調剤体験 - 手洗い体験 - 白内障体験 - 大腸カメラ検査試食	- 医療相談 - 何でも相談 - 看護部 - 栄養相談 - 薬剤相談 - 介護・福祉相談

運動

- 健康体操
- 筋力テスト
- 健康維持のための食事と運動

その他

- 自由が丘中学校吹奏楽部による演奏（フルート・クラリネット演奏）
- 地域同好会によるコーラス
- 地域同好会の作品展示
- クイズ大会

特別講演

時間：午前11時30分～
講師：森田順美香 病院長

（主 催）健康ひろば運営委員会（同合せ先）三木山陽病院 担当：栗・大野
TEL：0794-85-3061

前回のさんサン健康ひろばの様子





カロリーを抑える食べ方のポイント

秋といえば…食欲、行楽、スポーツ、読書、芸術の秋などが思い浮びます。過ごしやすい気候となり、色々なことに取り組みやすい季節です。秋刀魚、松茸、栗、柿など、秋には旬を迎える美味しい食材が豊富にあり、つい食べ過ぎてしまうこともあるでしょう。しかし、そんな日が毎日続くといつの間にか体重が増えていた…と残念な結果になってしまう可能性があります。当院の栄養士から肥満を予防するための“カロリーを抑えるポイント”についてお伝えします。

①主食（ごはん、パン、麺類）

主菜（肉、魚、卵、大豆製品）

副菜（野菜、海藻、きのこ）をそろえる

⇒ 食事の基本です。

自然に栄養バランスが整います。油を使った料理は1回の食事で1品までにしましょう。

②野菜を食べる



⇒ きのこと海藻類も含めて低カロリー。

ゆっくりよく噛むことで満足感が得られ、食べ過ぎ予防になります。

③肉の部位や魚の種類を選ぶ

⇒ 肉は脂肪の少ない部位を、魚は色々な種類を。
可食部 100gあたりのカロリーを示しています。

牛肉

もも肉
(赤身)181kcal

ヒレ肉
185kcal

もも肉
(脂身つき)209kcal



肩ロース肉
318kcal

サーロイン
334kcal

ばら肉
454kcal

白身魚



たら
77 kcal



かれい
95 kcal

青魚



さば
202 kcal



ぶり
257 kcal



さんま
310 kcal

④油は控えめにする

⇒ 調理方法によりカロリーが異なります。

外食、ナッツ類、洋菓子など、目に見えない油にも要注意！



豚もも肉(脂身つき)
100g 183kcal

ゆでる
135kcal

網焼き
145kcal

煮る
155kcal

炒める
190kcal

揚げる
340kcal



⑤アルコール飲料、菓子類はルールを決める

⇒ 休肝日を設ける、1日1回 週〇回と決めて毎日の習慣にしないようにしましょう。

小腹がすいたときには、牛乳やヨーグルト、果物がおすすめです。ショートケーキの半分以下のカロリーに。



～おいしく食べて健康的に～
毎日を過ごして頂きたいという思いを込めて
栄養だよりを作成しています！！

生活に役立つ知識や食材の紹介、
レシピなどを掲載しています。
栄養相談室前の情報コーナーより
ご自由にお持ち帰りください。



糖尿病教室からのご案内

《糖尿病患者さまの年末年始の過ごし方》

血糖コントロールが乱れやすい年末年始をうまく乗り切りましょう

日 時 : 12月17日(木)
12時~14時30分
会 場 : 当院本館3階 大会議室
参加費 : 無料
講 師 : 森田須美春院長

＜申込み方法＞

医事課受付・栄養相談室前にある申込み
用紙またはお電話(0794-85-3061)
でお申込みください。
開催日の1ヵ月前からの受付となります。

500 kcalの軽食を
ご用意しています

＜対象者＞

- ・糖尿病患者さま及びご家族さま
- ・糖尿病に関心のある方

＜申込み締切り＞

12月10日 先着100名様

＜問い合わせ先＞

栄養科 内線1190まで



インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月15日よりインフルエンザの
予防接種が開始になります。
出来るだけ11月中に予防接種をお受け下
さい。65歳以上の方には、公費負担補助
があります。

※神戸市在住で65歳以上の方は、
お住まいの区役所にて事前の
お手続きが必要になります。

詳しくは、外来受付まで
お問い合わせ下さい。



9月18日に病棟ホールにて行いました。
ボランティアの方によるフラダンスや保育
園の子供たちによる歌、職員からハンドベル
の演奏、歌を披露しました。
音に合わせて手を動かしたり、歌を口ずさん
だりされる患者さまの姿が見られ、楽しい
ひとときを過ごせました。



アクセス MAP



医療法人社団 朋優会

三木山陽病院

〒673-0501

三木市志染町吉田1213-1

TEL 0794-85-3061

FAX 0794-85-3582

<http://www.mikisanyo-hp.com>

E-mail: info@mikisanyo-hp.com