三重病院レポート

Healthy Camp

2日間でこんなことしました

8月５日～８月６日 Healthy Camp（夏の子ども健康教室）を開催しました。今年度は、三重県内の小学生とそのご家族14組が参加されました。

1日目

★血液検査やCT検査などの健康チェック。採血がんばりました。

★昼食は、「選べるランチ」で、食事のバランス・自分の適量を知りました。

★栄養学習会では、バランスよく食べること。食べ過ぎないことを、学びました。

★午後は、理学療法士指導のもとドッジボールやアルティメットで体を動かしました。

★夜は、スヌーズレンとみんなで語ろう会をしました。

2日目

★朝からみんなで、ラジオ体操、お散歩しました。

★2日間学んで、最後に自分への目標作りをしました。

ご家族様には、健康障害の原因となる肥満の原因や治療、栄養について医師と栄養士からお話をさせていただきました。

2日間、天気もよく暑い日だったので、汗をたくさんかきながら一生懸命体を動かしていました。参加者からは、「お友達が出来た」「また参加したい」「とても勉強になった」など好評で、楽しく参加していただけたと思います。

（退院調整看護師長　仲野 里美）

三重病院のサラメシ③ ～薬剤科編～

薬剤科では現在６名の薬剤師が在籍し、患者さまの薬・注射の調剤、治験、病棟での薬の説明などお薬に関する様々な業務を行っています。

お昼の休憩は交代で取っていますが、お昼ご飯はそれぞれ愛妻・愛夫・愛家族・愛コンビニ弁当を食べ、さらにテレビから医薬品情報ならぬ経済情報、芸能・スポーツ情報などを収集しています。この写真の頃は、オリンピックや高校野球の応援をしていました。そして食後には欠かせないお菓子を食べしっかり糖分を取り、午後の業務に励んでいます。

（薬剤科　山内 貴子）

山下 由季子さんの愛夫弁当です

ひとこと

栄養士さんからのコメント

彩もよく、野菜も豊富ですね。彩が良いと、この季節、食欲upにつながりますね。