

# えんがわ

第 9 号

2007年12月発行

発行元  
衣笠病院グループ  
横須賀市小矢部  
2-23-1  
Tel.046-852-1182

## ジングルベル ♪鈴が鳴る

ジングルベル♪ジングル  
ベル♪鈴がなる♪

十二月といえはクリスマス  
ス☆★私は教会の幼稚園  
にかよっていたので、クリ  
スマス礼拝やクリスマス  
劇で羊飼いの役になったこ  
と、園長先生のサンタさん  
姿など、思い出はいっぱい  
あります。

クリスマスの意味も知ら  
ないけれど、プレゼントを  
楽しみにして、夜には枕も  
とに靴下を置いたもので  
す！素直な良い子だったか  
らネ？！

今はすっかり親父とな  
り、娘たちにクリスマス  
のプレゼントは何が良い？と



聞くと、すかさず「お金！  
！」なんとも夢がないです  
ね！  
さあ、皆で「きよしこの  
夜」「もろびとこぞりて」  
を賛美して、美味しいケ  
ーキと心のこもったプレ  
ゼントを準備して、家族一  
緒に楽しいクリスマスを  
過ごしませんか。メリー  
クリスマス！！  
衣笠病院ケアセンター  
事務長 柳井芳明

## えんがわ 在宅 ひとくち

### 栄養ひとくち

初めまして病院の栄養士  
です。管理栄養士がなんで  
在宅かわらばんにお思い  
ですか？管理栄養士は患者  
様・利用者様に対して栄養  
状態がどうなのかを身長・  
体重・血液データをもとに  
調査して、医師・看護師等  
と共にその方々の現状把握  
し、今後の栄養管理の計画  
を立てます。在宅の栄養指  
導も徐々に行っています。

家庭にいてもできる栄養  
状態チェックをしてみまし  
よう。

●低栄養セルフチェック●  
Q1 BMI 体重キ・身長ロ・身長ハ

例：身長 1.5ハ 体重 40キ  
計算：  $40 \div 1.5^2 = 17.8$

Q2 6ヶ月間で2〜3kg  
よいクリスマスとよいお年  
をお過ごし下さい！

g 体重減少がありました  
か？ はい・いいえ

### ●評価●

Q1でBMIが「18.5  
未満」Q2で「はい」と  
答えた方は「低栄養状態」  
になっている可能性があります。

在宅予防をする上で、低  
栄養状態になると、生活で  
の活動が低下し、筋肉・内  
臓・免疫の低下につながり、  
元氣ハツラツで毎日過ごせ  
なくなってしまうます。こ  
れからの季節、かぜ・イン  
フルエンザなどにも感染し  
やすくなりますので、チ  
ェックをしてみましよう。  
寒い季節になりました。う  
がい・手洗い・きちんとし  
た食事を忘れずに、いきい  
きとお過ごし下さい。

衣笠病院  
栄養科室長 龍崎桂子