

## 『健康フェア』を開催しました

寒さが随分とやわらぎ春らしくなってきましたが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか。奈良医療センター栄養管理室です。  
先月2/6(日)に病院主催の第5回健康フェアがありましたので、少しご紹介したいと思います。



病院食展示

(ディスプレイに苦労した)

この健康フェアは奈良医療センターを地域の方に広く知っていただきたいという趣旨で始められて、今回で5回目となります。今年のテーマは『いつまでも若くあるために』を挙げ、当日は春かと思わせるほかほか陽気に恵まれた気持ちのよい日の午後開催されました。

総合受付でスタンプラリーの用紙を貰った参加者の方が身体測定コーナー、緊急処置体験コーナー、検査科、リハビリ室のそれぞれ4カ所のポイントをまわりゴールに向かうという設定です。  
まず身体測定コーナーで腹部計測や体脂肪率を測定します。ご自身のメタボリック度のため息をつかれる方や、骨密度測定では看護師からの「骨は鍛えなきゃね」の言葉にうなずかれる方も数多く、「暖かくなってきたから、またウォーキング始めようかしら」と日頃の運動不足を振り返る方もいらっしゃいました。緊急処置体験コーナーでは奈良消防署によるAEDを使用した緊急処置の実演がありました。実際にAEDを使用してみた参加者の方は「いろんな場所でAEDを見かけるけど・・・何の機械かは知らなかった」との声も。一般の方がフツーに使いこなせるようになるにはまだまだ遠い道のりのようです。検査科のコーナーでは医師と臨床検査技師による、長谷川式認知症度チェックを行いました。ここでは高齢者というよりちょっと初老の参加者(ぶち認知症が心配?! )が多く、医師の指示を聞きながら検査用紙に記入されているのが非常に印象的でした。



にこやかに栄養相談に携わる表栄養士



ドック食を説明する上田栄養士

リハビリ室では腰痛予防コーナーが設けられ、理学療法士による腰痛予防体操が行われました。体操を終えられた参加者の方からは「腰が軽くなったわ～」の声も。また車イスや普段あまり見る事のない介護用品、自助具などの展示もありました。

上記各コーナーと並行して、大会議室では講演会が行われました。この講演会は『健康フェア』目玉とも言われ、毎年、講演会だけを聞きに来られる参加者の方もいらっしゃるそうです。今年度は脳神経外科医師、小児科医師、薬剤師、言語聴覚士による講演が行われました。中でも平林特命副委員長による「手術で治すパーキンソン病」は、パーキンソン病を患っておられる患者さんやご家族の方に非常に好評だったそうです。(残念ながら筆者は聞きもらしてしまいました・・・)。

健康相談コーナーでは内科医師による医療相談、感染管理や皮膚排泄ケア、呼吸療法士といった専門の認定看護師による看護相談、薬剤師によるお薬の相談、MSWによる介護相談、に加えて私たち栄養士も栄養相談コーナーを設けました(上記ピンク枠をみてね)。表栄養士が担当し、相談には糖尿や高血圧の食事指導に加えてご家族の在宅での嚥下食の調理についての相談もありました。患者さんの受診に付き添いで来られた家族の方にとって、栄養指導を受けたいけど、時間的に長くなるのは疲れてきた患者さんが気になって中々受けにくいよ・・・と話される方もおられました。もっと気軽に栄養指導を受けたいものです。

また今回は栄養管理室の初の取り組みとして、『病院フェア』会場のだ真ん中の一等地(?)を無理やり、陣取り、病院食の展示を行いました!(上記緑枠みてね)デジカメ画像の載ったリーフレットより、やはり実際の食事を展示したことで、足を止めて熱心に見られる方や、ご自身の普段の食事量や内容と比べたり、傍らにいた上田栄養士に日頃の食事に対する質問される方もおられ、参加された方の食事に対する関心の高さがうかがえました。さらに、人間ドックを受診された際に提供しているドック食も、入院中のお食事とは違った豪華さや華やかさが感じられ、「こんな食事が食べれるなら人間ドックを受けてみようかしら」といったうれしい意見も聞けました。その中で一番驚いた事は、私たち病院に勤める栄養士にとって、18時以降の配膳や温かいものは温かいまま、冷たいものは冷たいままでの温冷配膳車での配食、複数のメニューの中から好みのメニューを選ぶ事ができる選択食などは、ごく当たり前のようには思っていたのですが、ご自身や家族の入院の経験がない方は、未だ病院食を「早い、冷たい、まずい」との古〜いB A Tなイメージを持っておられるということです。まだまだ、私たち病院栄養士がアピールしていなければならない部分であると感じました(上記黄色枠みてね)。

今回の病院フェアでの栄養管理室の取り組みは非常に好評で、職員の方からも分かりやすく良かった!との意見をいただきました(手前ミソですみません)。来年も楽しい企画を考えて、

『病院フェア』を盛りあげ、地域の住民の方に奈良医療センターを知っていただけたらと思います。

奈良医療センター 栄養管理室



**左から魔法の手をもつ平林特命副院長  
NSTチームリーダー、我らの瀧外科医長  
辰巳副調理師と共に記念撮影♪**