



Vol.82  
2025年 秋号



医療法人紀典会  
北川病院 広報委員会

〒709-0497  
和気郡和気町和気277  
Tel: 0869-93-1141

- ・医療介護フェスタ開催のご案内
- ・認知症カフェつむぎのご案内
- ・栄養科からのご案内
- ・歯科の一コマ

## 医療介護フェスタ 2025

2025.10.26(日) 9:30~14:00  
(9:10~受付開始)

北川病院、エスペランスわけ

※初めに北川病院正面玄関  
総合受付へお越しください



- ・レントゲン撮影体験
- ・看護師体験
- ・お口の細菌チェック
- ・血圧、血糖測定
- ・歩行分析とトレーニング指導
- ・防災グッズ・避難グッズ作り等

ブースによっては  
お土産もあります♪



先着順で景品有り  
大人 200個 子供 100個



キッチンカーによる  
飲食販売



消防車&救急車  
集合!



※当日、出動要請があった場合は  
中止となります。



より詳しい内容は  
北川病院HPから  
ご確認ください。

# 今どき低栄養なんて…と思っていませんか？

低栄養とは、健康な体を維持し、活動するのに必要な栄養素が足りない状態を言います。高齢になると、うまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたりして、栄養も水分も十分に摂れなくなることもしばしばあります。

## 低栄養によっておきやすくなる症状

- ・病気にかかりやすい
- ・骨量減少、骨折の危険増
- ・免疫力や体力の低下
- ・筋肉量や筋力の低下
- ・認知機能の低下

## こんな時に低栄養に注意！

- ・食べ物の好き嫌が多い
- ・食べる機能(摂取・嚥下機能)の低下
- ・肥満を気にして油脂や卵を控えている方
- ・糖尿病などで食事療法をしている方
- ・下痢やかぜのあと

低栄養を予防するためにも、毎日必要な栄養素をしっかり摂取出来るよう1日に摂りたい食品を覚えましょう。

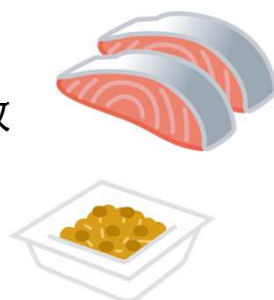
### 1. 骨を強くし、体の力を高めるもの (卵・乳製品)

- |       |      |
|-------|------|
| 卵     | 1個   |
| 牛乳    | 1～2杯 |
| ヨーグルト | 1個   |



### 2. 体を作るもの (肉・魚・大豆製品)

- |      |      |
|------|------|
| 薄切り肉 | 1～2枚 |
| 切り身魚 | 1切れ  |
| 納豆   | 1パック |
| 豆腐   | 1/6丁 |



### 3. 体の調子を整えるもの (野菜・芋・果物)

- |            |      |
|------------|------|
| 緑黄色野菜      | 100g |
| 淡黄色野菜      | 250g |
| (海藻・きのこ含め) |      |
| じゃが芋       | 小1個  |
| りんご        | 1/2個 |



### 4. エネルギー源になるもの (穀類・油脂・砂糖)

- |       |        |
|-------|--------|
| ごはん   | 1食に1杯  |
| 油やバター | 約大さじ1強 |
| 砂糖    | 約大さじ1  |



参考文献: 上手に食べて元気に長生き 低栄養予防のお助けブック 女子栄養大学出版部

北川病院 栄養科では、外来を受診された患者様を対象に医師の指示のもと、栄養指導を行っております。お食事のことで気になる事がございましたら、お気軽にご相談ください。



## エスペランスわけより ー認知症カフェつむぎのご紹介ー



認知症カフェつむぎは「地域の方とのつながりの場であること」・「介護などの困りごとがあれば駆け込んでいただき力になりたい」という思いを持ち運営しています。

今年度は「人生100年時代-高齢世代を楽しむ」をテーマに、エスペランスの特性を生かしながら、医療・介護・福祉などの情報提供や北川病院のリハビリ職員、和気町役場職員、警察署など、外部の方にも来ていただき、様々な情報提供を行っています。

話を聞くだけでも有益な情報を入手できる機会となっていますので、どなたでもお気軽にご参加下さい。Instagramに開催の様子を載せています♪

【毎月第3日曜日／9時30分～12時頃／小規模多機能型居宅介護「和が家」にて開催／参加費として50円頂戴しています】

問い合わせ先：エスペランスわけ 小林 美紀（0869-93-1001）



エスペランスわけの  
Instagramも  
ぜひご覧ください♪



## 歯科の一コマ

歯科では入院・入所されている方にも季節を感じていただけるように飾り付けをしています。以前は歯科診療室内だけでしたが、最近は歯科診療室前にも少し飾るようになりました。

正月、節分、桃の節句、端午の節句、口と歯の健康習慣、七夕、ハロウィン、クリスマスなど。特に七夕ではたくさんの短冊があり、とても賑やかで楽しいです。短冊はエスペランスわけで行われるどんど焼きへ書初めと一緒に持っていくまで、大切に保管しています。

来年も飾る予定なので良かったら短冊を書きにだけでもお越しください。

歯科 四井理恵



# 発熱外来のご案内

- 風邪・発熱症状のある方
- 下痢、嘔吐症状のある方

受付で問診票にご記入いただき、一旦お車で待機していただきます。

受付時間 9時～11時 14時～16時

土曜午後、日、祝、時間外は発熱外来としての診察はお受けできません。

## 外来診療予定表

|               | 月   |    | 火   |    | 水   |    | 木  |               | 金  |          | 土   |     |
|---------------|-----|----|-----|----|-----|----|----|---------------|----|----------|-----|-----|
|               | 午前  | 午後 | 午前  | 午後 | 午前  | 午後 | 午前 | 午後            | 午前 | 午後       | 午前  | 午後  |
| 内科①           | 北川貴 |    |     | 井戸 | 北川貴 |    |    | 北川貴<br>15:00～ |    | 北川貴      | 北川貴 | 担当医 |
| 内科②           | 大和  |    | 井戸  | 大和 | 大和  | 渋谷 | 服部 | 大和            | 大和 | 石黒       |     |     |
| 内科③           |     |    | 吉田俊 |    |     |    |    |               |    |          |     |     |
| 総合診           |     | 和又 | 和又  |    |     |    | 和又 |               | 和又 |          |     |     |
| 外科            | 北川  | 毛利 | 北川  | 大島 | 谷口  | 谷口 | 北川 | 谷口            | 北川 | 北川       | 北川  | 交代制 |
| 整形外科<br>リウマチ科 | 橋詰  |    |     | 橋詰 |     |    | 橋詰 |               | 橋詰 |          |     |     |
| 皮膚・肛門         | 北川  |    | 北川  |    |     |    | 北川 |               | 北川 | 北川       | 北川  |     |
| 麻酔            | 北川  |    | 北川  |    |     |    | 北川 |               | 北川 | 北川       | 北川  |     |
| 歯科            | 上原  | 上原 | 上原  | 上原 | 石橋  | 石橋 | 上原 | 上原            | 松永 | 上原<br>松永 | 上原  | 上原  |
| 泌尿器           |     |    |     |    | 津島  |    |    |               |    |          | 交代制 |     |

午後の診察は手術等のため、予定を変更することがあります。事前にお電話でお問い合わせいただくか、病院受付前の掲示板、ホームページの休診カレンダーをご確認ください。

内科・外科（月～土）

歯科（**予約制** 月～土）

整形外科・リウマチ科（月・木・金曜午前 火曜午後）

【受付時間】

泌尿器科（水・土曜午前）

午前の診察 9:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 14:00～16:30 開始 14:00～

【受付時間】

午前の診察 7:00～12:00 開始 9:00～

午後の診察 7:00～17:00 開始 14:00～

※土曜は受付時間16:00まで

当院ホームページのURL: <http://www.kitagawa-hp.jp>  
 発行所 医療法人紀典会 北川病院 広報委員会  
 〒709-0497 岡山県和気郡和気町和気277  
 電話 0869-93-1141 Fax 0869-93-1200



スマートフォン  
 からでも、ホーム  
 ページにアクセス  
 できます。左のQR  
 コードを読み込んで  
 ください。