



おおさき

発行日：令和 3 年 8 月発行

発行者：宮城県看護協会大崎支部

編集者：宮城県看護協会 大崎支部 広報委員会

大崎支部長あいさつ 遠山 優子

こんにちは。宮城県看護協会大崎支部の支部長 2 年目となります大崎市民病院の遠山です。今年度もよろしく願いいたします。

昨年度は新型コロナウイルス感染症の拡大により、支部活動はほとんど実施することができませんでした。コロナの収束はまだ見えず、様々な対策の継続と市民のワクチン接種の推進に向け医療職はまだまだ頑張らなければなりません。そのためにも私達自身の健康管理がとても大事であることを痛感します。

今年度の大崎支部総会は役員・委員だけでも集まって開催しようと考えていたのですが、宮城県の緊急事態宣言の最中でしたので急遽紙面審議に切り替えることになりました。それも皆さんのご協力により無事終えることができました。本当にありがとうございました。

7 月 8 日に第 1 回の役員委員会を参集で開催し、短時間で役員の引き継ぎも行い、今年度の活動について話し合いました。まだまだ不透明なところがあるのですが、人数制限をして研修会を実施しようとか、広報誌で何かしらの情報提供をしていこうという話が出ました。昨年度とはまた違う状況の中での支部活動となりますが、今できることを考えながらやっていこうと思いますので皆さんのご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

今年も「看護のひろば」を開催することはできませんでしたが、宮城県看護協会「看護の日・看護週間 2021」という看護職の仕事と魅力満載の DVD を作成しました。県内の支部から写真を集め、大崎支部からも 5 枚の写真が載っています。3 分 50 秒という見やすい長さですので、まだご覧になっていない方は是非宮城県看護協会のホームページにアクセスしてみてください。

大崎支部役員委員会開催 2021.7.8



7 月 8 日（木）「令和 3 年度宮城県看護協会大崎支部第 1 回役員委員会」が大崎訪問看護ステーションで開催されました。4 月の総会が参集中止となり、初めての顔合わせとなりました。短時間で旧役員・委員からの引き継ぎが行われ、その後今年度事業計画について話し合いました。

今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、まちの保健室事業など、例年行われているイベントが中止の予定ですが、感染に留意して支部研修会が出来ないか検討することになりました。今後も支部の皆様に広報誌を通して、情報提供・情報共有をしていきたいと思っています。



令和 3 年度 大崎支部役員 よろしくお願ひします (◎は各委員会委員長)

役職	職能	氏名	施設名	
支 部 長	(看)	遠山 優子	大崎市民病院	再
副支部長	(看)	瀬戸 恵子	古川民主病院	再
書 記	(看)	佐藤 澄子	大崎市民病院	◎
	(看)	菅原 良美	古川民主病院	新
会 計	(保)	石澤 みゆき	大崎市民病院健康管理センター	◎
	(看)	齊 仁美	永仁会病院	新
職能委員	(保)	中澤 みき子	涌谷町町民医療福祉センター	新
	(助)	袋 祥子	大崎市民病院	◎
	(看)	田村 理佳	大崎市民病院 鹿島台分院	再
	(准)	菅原 かおり	大崎市民病院 岩出山分院	新
推薦委員	(看)	多田 かほる	片倉病院	再
	(助)	伊藤 彩	大崎市民病院	新
	(看)	日野 泰宏	古川星陵病院	◎
	(看)	大沼 かおり	公立加美病院 (加美老健併設)	新
広報委員	(看)	早坂 修	美里町立南郷病院	再
	(看)	伏見 千秋	大崎市民病院	◎
	(看)	佐々木 りえ	古川星陵病院	新
	(看)	伊藤 里美	大崎市民病院 鳴子分院	新
教育委員	(保)	浅野 葉子	色麻町保健福祉センター	新
	(看)	佐々木 明子	みやぎ北部循環器科	◎
	(看)	平野 忍	大崎市民病院 岩出山分院	新



食べて免疫力を強くする!!

4つのポイント



① 腸管免疫を強化

【発酵食品】×【食物繊維・オリゴ糖】で
腸内の免疫細胞を元気に！

【発酵食品】納豆、ヨーグルト、チーズなど
【食物繊維・オリゴ糖】海藻類、キノコなど

② 平熱を 36℃台にキープ

体温 1℃低下で免疫力が約 30%もダウン！

- 冷たい食べ物・飲み物を摂りすぎない
- 熱産生を促し、体を温める食材を取り入れる
…唐辛子、しょうが、シナモンなど



③ 筋肉量を増やす

基礎代謝量が低いと体温・免疫力がダウン！

【タンパク質】肉、魚、卵、乳製品、大豆製品
【ビタミン B₆】大豆製品、にんにく、ごま

④ ストレス耐性を高める

ストレスで発生する活性酸素から体を守る！

【ビタミン A・C・E (エス)】
…緑黄色野菜(A)、柑橘類(C)、ごま(E)
【抗酸化食品】緑茶、青魚、オリーブ油など

美里町立南郷病院 栄養科

編集後記

いまだコロナ禍の状況が続いていますが、患者さんの為にも私たちが健康でいる必要があります。
「食べて免疫力を強くする!!」を参考に、まずは体の中から元気に過ごせたら良いですね。