



熱中症予防を心がけましょう

佐潟公園病院 栄養課

暑さで食欲がなくなりやすい夏場は、ついつい食事を抜いたり、のど越しがよい麺類ばかり食べたり、冷たい飲み物、アイスを食べてしまいがちです。しかし、このような食事ばかりだと栄養のバランスが偏り、体力低下につながる恐れがあります。体力低下は熱中症を引き起こしやすくなるので注意が必要です。熱中症対策として、免疫力を高め、対処法を知り、暑い時期を安全・快適に過ごしましょう。



まず、喉が渇かなくても水分補給が必要で起床時（寝ている間に約 500ml の水分が汗などで失われているといわれています。）や入浴前後などこまめに水分補給をすることが大切です。たくさん汗をかいた時は吸収率の高いスポーツドリンクや塩飴で適度な塩分と水分を補給するようにしましょう。

朝ごはんを食べることは朝一番の熱中症対策になります。おかずや汁物を摂ることで水分・塩分を補うことができ、野菜や生の果物で水分・ビタミンを摂ることができます。朝、食欲がない人は果物と牛乳を摂取することをおすすめします。ミキサーにかけスムージーにして摂ってもいいと思います。偏りなくいろいろな食材を摂取することで、熱中症を予防しましょう。

4 年ぶりに開催します！病院祭！

佐潟公園病院 病院祭実行委員会

コロナ禍により自粛をしていました病院祭ですが、今年満を持して開催することとなりました。10月19日（土）に佐潟公園病院駐車場内にてイベントを行う予定です。（雨天時はリハビリ棟内体育館）

過去には 500 人を超えるお客様に来ていただきました。もっと多くの方に病院を知っていただき、楽しい 1 日になるよう、現在委員一同準備をがんばっております。

MC には病院祭ではお馴染みとなりました中沢佑香さんと、タレント・ラジオパーソナリティとして活躍されている、さとちゃんをお迎えし盛り上げていただきます。豪華 MC 陣の他、近隣の飲食店、キッチンカーもフードブースに参戦が決定。ステージイベントではダンスあり、鬼太鼓あり、ライブあり、近隣企業のオリジナルグッズや飲食店で使えるクーポンチケットが当たる抽選会もあり。これは今までの病院祭とはちがう雰囲気があります…！

もうすぐポスターが完成予定、院内にも掲示させていただきます。乞うご期待です！



MC
中沢佑香



MC & LIVE
さとちゃん



ステージイベント多数！

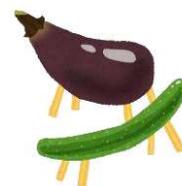


豪華景品をゲット！？
抽選会もあり！

佐潟公園病院休診のお知らせ

8月13日（火）は全ての診療科が休診となります。予めご了承ください。

8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)～
休診	休診	休診	通常診療



佐潟公園病院野球部通信

佐潟公園病院 野球部

佐潟公園病院野球部です。私たち野球部は少数精鋭ではありますが、年間を通して市内の大会に参加しています。

部員は看護師、作業療法士と職種は様々ですが普段の業務中からのチームワークを活かし、いい雰囲気の中活動出来ています。

私たちの一番の目標は新潟市内病院対抗野球大会で優勝することでしたが、近年は新型コロナウ



イルスの影響もあり大会自体が中止となり、目標を達成する事が出来ていません。ですが活動は継続していて今年は新潟市西区の大会、エコスタ杯に参加しています。エコスタ杯は準決勝まで勝ち進むとプロ野球、高校野球でも使われるハードオフエコスタジアムで試合をすることが出来ます。やはり、プロ野球が行われるような球場での試合は格別。人工芝、ナイター照明、電光掲示板、気分

はプロ野球選手。そんな特別な球場で試合するためには何とか準決勝まで進まなければなりません。

まずは 1 回戦を突破できるよう取り組んでいます！目指せエコスタ！！



統合失調症家族教室へのお誘い

令和 6 年度も統合失調症の患者様のご家族を対象に、家族教室を開催しております。皆さまのご参加をスタッフ一同、お待ちしております。

お申込み・お問い合わせは、
佐潟公園病院
臨床心理室家族教室担当まで
☎ **025-239-2135**
(平日：8：30～17：30)

開催期日	テーマ	担当
5月10日(金)	統合失調症の基礎知識-患者さんの支えとなるために	精神科医師
6月14日(金)	薬の基本と向き合い方	薬剤師
7月12日(金)	統合失調症の方への接し方とサポート方法	看護師
8月9日(金)	精神科リハビリテーション	作業療法士
9月13日(金)	食生活で気をつけたいこと	管理栄養士
10月11日(金)	暮らしに役立つ福祉サービスと制度	精神保健福祉士