

乳がん自己検診

～自分の乳房をみて・さわってみましょう～

- ・月に1回自己検診をしましょう
 - ・月経のある方は月経後1週間くらいの間に行いましょう
 - ・閉経後の方は、毎月日にちを決めて行いましょう
- 何らかの症状のある方は検診ではなく、すぐに受診することをお勧めします。



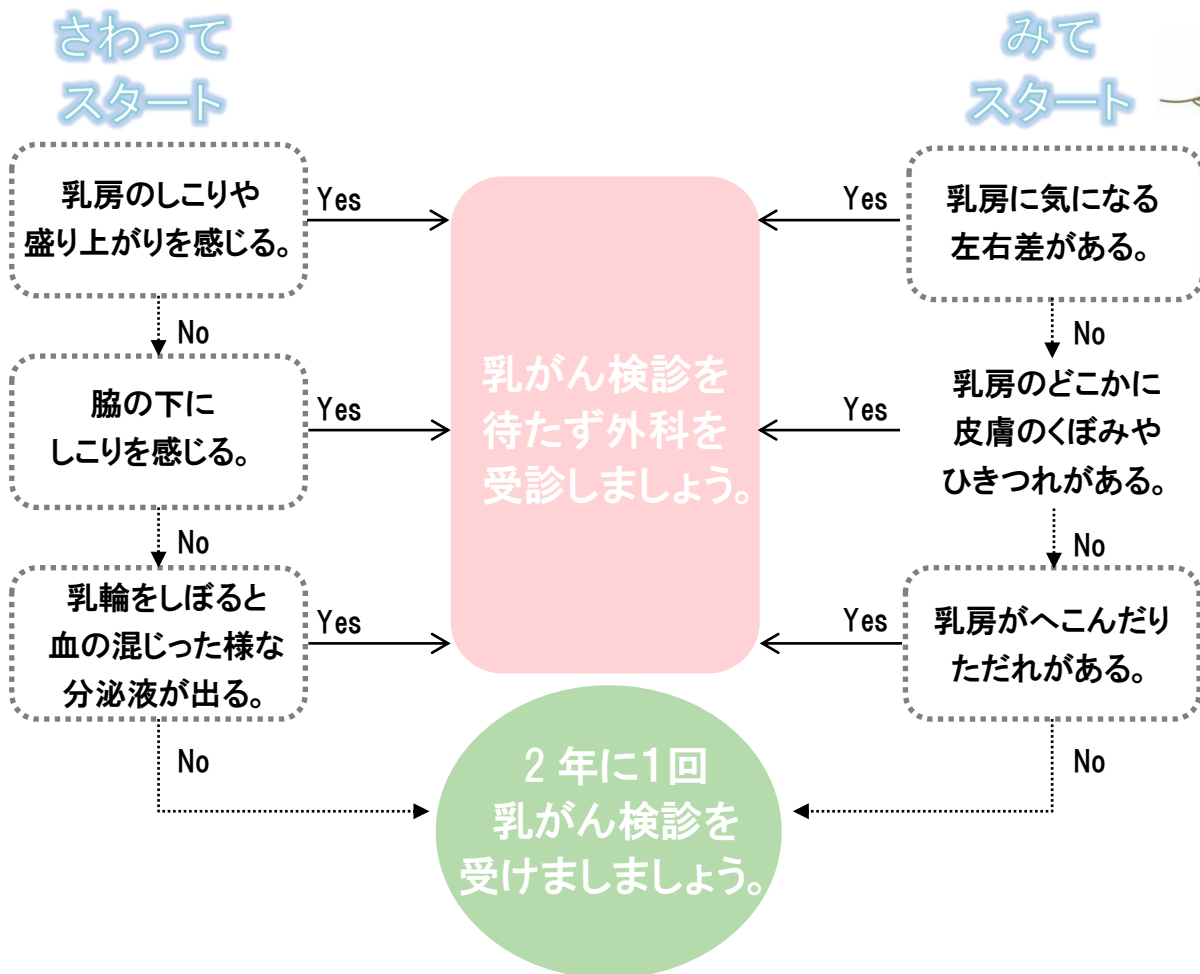
さわって
チェック

乳房全体を「の」の字を書くようにして、ゆっくり触ります。乳房の外側、脇の下も忘れずに！



みて
チェック

鏡に向かい両腕を高く上げたり、まっすぐに下ろしたりして、乳房の変化をチェックします。



認知症と「成年後見制度」

認知症をもつ人々は、判断能力が減退しているがゆえに、財産管理等が困難で、通常の生活を維持することが難しく、悪徳商法等の被害にあうことも少なくありません。判断能力が不十分な人を法的に支援する制度である「成年後見制度」では、市民後見人といって、同じ地域に暮らす住人としてご本人と同じ目線で考え、相談し合える後見人がいます。

9月19日に社会福祉協議会からの依頼を受け、市民後見人対象研修「認知症をもつ人との関わり」をラポール枚方で行いました。認知症をもつ人々が、住み慣れた地域で、役割を果たし、自分らしく暮らしていくためには、地域一丸となって取り組むことが大切です。



認知症看護認定看護師 佐藤 香



ヨーグルトでまろやか！かぼちゃサラダ



かぼちゃには腸内環境の改善に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。ヨーグルトを混ぜる事でマヨネーズの使用量も抑えられ、脂肪控えめに仕上げる事ができます。

栄養科 関

【材料(4人分)】

かぼちゃ	1/4 個
玉ねぎ(大)	1/4 個
きゅうり	1/2 本
塩(塩もみ用)	小さじ 1/2
(A)	
ヨーグルト(無糖)	大さじ 2
レモン汁	小さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 1
こしょう	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎは 5mm 幅の薄切り、きゅうりは 1mm 厚さの輪切りにする。
- ② ①に塩を揉みこみ、約 10 分置く。しんなりしたら水で洗い、水気をふき取る。
- ③ かぼちゃの種とわたを取り除き、一口大に切る。皮をむき、柔らかくなるまで 650W のレンジで 5~6 分加熱する。
- ④ ③を熱いうちに潰し、②、A を加えて混ぜる。

枚方公済病院

理念 医療への貢献と奉仕

基本方針

- 地域における中核病院として、快適な療養環境と高度な医療を提供する。
- 患者さんの立場を尊重した合理的かつ安全な医療を行う。
- 病院は働き甲斐のある職場を整備し、職員は知識と技術の研鑽に励む。
- 強く、優しく、頼れる病院を目指す。