

やまざくら

師走に入って一段と寒く、年の瀬も押し追ってまいりましたがいかがお過ごしでしょうか？

今回のやまざくらは12月から始まる透析集団教室についてのご案内です。
透析教室ってなに？

透析教室では全患者さんのご家族の方を対象とし、30分～1時間程度透析の正しい知識を知り、他の家族の方やスタッフ、栄養士の方との情報交換を行います。「私の家ではこうしてますよ～」とか「この部分はどうしていますか？」などのご家族同士での意見交換などもおこなえたらと思います。

始めようと思ったきっかけ☆

透析センターで働いてから透析患者さんがよりよい日常生活を送る為にはどうしたらいいのか？ どうしたら上手く、患者さんに思いが伝わるのかを考えてきましたが、やはり透析についての理解と知識をもっと知ってみたい！と感じることが多くあります。御存じの通り、透析は日々の生活の中で水分食事制限等、自己管理がとても大切になります。しかし、透析の知識が必要になった時、自己管理が難しい時に1人で完璧に行うことは大変な事です。そんな時、ご家族の方の協力が重要となります。この透析教室を通じて、透析の食事、水分管理の方法、大切さをご家族の方にも知ってもらいたいと思います。

日程 12月22日(月) 9時半～ , 12月22日(月) 14時半～
12月23日(火) 9時半～ , 12月23日(火) 14時半～

場所 会議室4・ち **内容** 腎ぞうの働き, 情報交換(水分管理)

Pick up FOOD ほとんどの野菜は重量 = 水分量
 たっぷり多く摂ってほう野菜には注意!!

白菜1枚80g トマト150g 小豆1枚60g
 大根3cm 100g