



栄養苦小牧 挨拶

(公社)北海道栄養士会苦小牧支部 支部長 斎 藤 幸 子

皆様におかれましてはご健勝にてご活躍のことと拝察申し上げます。また、日頃より当支部へご尽力ご協力をいただき、心よりお礼申し上げます。

昨年、9月6日に胆振東部地震が発生し、北海道全域がブラックアウトになるという今までに経験したことのないことが起きました。それぞれの立場で大変な思いをされたことと思います。被災された方々には、心よりお見舞い申し上げます。



今回の震災を経験し、みんなはどうしていたのだろう、こんな時はどうしたらよいのだろう、そんな思いになりましたか？一人より二人、三人と支えあう人が増えると、考えもいろいろ出てきます。考えが増えると、対応の方法も増えて今まで以上に仕事がしやすくなるのではないか？

私達が地域でつながることによって、仕事の幅が広がり、大きなことを言うと地域を支えていくこともできると思います。社会は変化していきますが、それに寄り添う為にもお互いに声をかけ、地域で何が行われているのか、何に取り組む必要があるのかと一緒に考えてみませんか？

今年は平成から新たな年号へと変化の年となります。皆様にとって実りある1年になりますように。

春期研修会「血糖変動に着目した食事・薬物療法」に参加して

平成30年4月21日（土）

社会福祉法人 緑星の里 白 井 優 子
障害者支援施設 やまぶき



春期研修会にて、北海道大学院 内科監／臨床研究開発センターの曹 圭龍先生に「血糖変動に着目した食事・薬物療法」について講演いただきました。

今回、「カーボカウント」という食事療法を初めて知りました。「カーボカウント」とは、炭水化物量（カーボハイトレイト）を計算（カウント）して糖尿病の食事管理に利用する方法です。

応用すると糖質摂取量に合わせてインスリンの量を調節することができるそうです。

インスリンの量を算出する計算は難しく、説明を聞きながらでもついていくのがやっとでした。

1型糖尿病の方や2型糖尿病でもインスリンを投与している方にはカーボカウントで自分の糖質摂取量を計算しながら食事をすることが、自分の命を守ることにつながる大切な療法などと感じました。

今回の研修に参加して、糖尿病の食事療法は食品交換表を使用するだけではないことを学び、まだまだ勉強不足だと実感したので、これからも研修会にも参加していきたいと思いました。

北海道社会貢献賞 受賞



池田 まる美さん 池田 美穂子さん

日 時：平成30年12月18日
場 所：胆振総合振興局保健環境部
苫小牧地域保健室 室長室
受賞者：池田 美穂子氏
池田 まる美氏
授与者：胆振総合振興局保健環境部
苫小牧地域保健室長
(苫小牧保健所長) 石井安彦

食生活改善功労者として北海道社会貢献賞を受賞されましたお二人からコメントを頂きました。

○池田 美穂子氏

業務向上及び地域住民の健康増進を目指して微力を尽くしてまいりましたが、その努力をお認めいただきたいことは、ひとえに、支部長はじめ会員の皆様のご指導の賜物と心から感謝しております。

思い起こしますと地域住民への栄養・運動教室、栄養改善学会発表、糖尿病療養指導士及び病態栄養士を目指した研修会、栄養士及び調理師対象の調理教室の開催準備などと、就業後遅くまで取り組んだ意欲に今更感心しております。

特に主軸になってくださった白老町立国民健康保険病院 多羅尾 博子さん、植苗病院 戸梶 恵美子さん、苫小牧市立病院 坂口 真由美さんをはじめ、各病院の管理栄養士の皆様のご尽力に心より感謝申し上げます。

もとより、浅学非才なる私でございます。

今後とも、皆様から温かいご指導、ご鞭撻をいただけますようお願いいたします。

○池田 まる美氏

最初に、昨年9月に私たちの住む地区に発生した胆振東部地震に際し被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

この度、北海道社会貢献賞と言う名譽ある賞を受賞することができまして心より光栄に存じます。これも諸先輩方、後輩、仲間のご支援あってのこと、そして齊藤苫小牧支部長のご推薦あってのことです。本当にありがとうございます。

最後に私の栄養士としてこれまでの集大成を、尊敬する池田美穂子先輩と共に社会貢献賞と言う形で受賞できましたことが一番の喜びです。

今後も栄養士会の益々の発展と皆さんのご活躍を心より応援しております。

皆様の活動が、現在の支部の基盤となっており、その功績が認められたことに大変うれしく思っております。また、その反面、皆様からみて支部の活動は足りない部分もあるかと思いますので、今後もご指導・ご助言を賜りますようお願い申し上げます。

●支部として委嘱を受けて出席している会議をご紹介します。

- ・ 苫小牧市食育推進協議会（主催：苫小牧市）
- ・ 苫小牧市健康づくり推進協議会（主催：苫小牧市）
- ・ 苫小牧市学校給食共同調理場運営審議会（主催：苫小牧教育委員会）
- ・ 東胆振保健医療福祉圏域連携推進会議（主催：苫小牧保健所）
- ・ 東胆振圏域地域医療構想調整会議（主催：苫小牧保健所）

すこやか北海道21 ヤクルト協賛事業研修会

「おなかの健康と乳酸菌」に参加して



平成30年8月25日(土)

社会福祉法人 緑星の里
障害者支援施設 永光 吉田美花



今回の研修では、「おなかの健康と乳酸菌」として腸内環境や乳酸菌の働きについてご講演いただきました。人は腸内の有用菌が多いと健康を維持することができ、有害菌が多いと疾病を引き起こしやすいなど、腸内環境が人体に及ぼす影響はとても大きいことを学びました。便の性状からも腸内細菌のバランスを知ることができますため、利用者様の健康管理情報の一つとして非常に役に立つと感じました。

“乳酸菌 シロタ株”が実際に大腸菌を減らしていく映像も見せていただき、その速さに驚きました。“乳酸菌 シロタ株”は、飲み続けることにより、免疫細胞が活性化したり、便秘の解消に繋がるなど、身体にとって良い働きばかりしてくれることで、私自身も腸内環境を常に意識しなければと考えさせられました。また、今回学んだことを仕事として活用するだけではなく、身近な方達にもぜひ教えてあげたいと思います。



苫小牧市主催『健康フェスタ苫小牧』に参加して

平成30年9月21日(土)

老人保健施設 ケアライフ王子 松本彩花

苫小牧市が主催するイベント『健康フェスタとまこまい2018』に参加させて頂きました。イベントでは『食育SATシステム』を利用した食事バランスチェックを行いました。SATシステムは、実物大のフードモデルから普段よく食べる組み合わせを選び、トレーに乗せることで1食の食事の栄養価計算とそのバランスが瞬時に分かる体験型教育システムとなっています。幅広い年齢層の方にご参加頂きましたが、SATシステムに関心を持ち、何度もフードモデルを選択して自分が選んだ物のバランスを確認する子供達の姿が多く見受けられました。料理の選択を繰り返すことで上手に選べるようになっていく様子を見て、この体験を通してバランスの良い食事に今後も興味を持って頂けたらと思います。



冬期研修会に参加して

平成30年12月1日（土）
苦都病院 管理栄養士 山内 さとみ



光陽荘の取り組みについて、ミキサー食やソフト食の方は麺が食べられないことが多いと思うので、ディスペンサーを使ってうどんを作るというのはとても良い取り組みだと思いました。

栄養管理情報提供書に関しましては転院してくる患者が多いので、提供書があると細かい情報を知ることが出来てとても助かっています。患者個人の状況をきちんと把握していないと作成するのは難しいとお話をありましたが、私の職場では作成する機会はほぼありませんが、機会の有無に

関わらず、日頃から他職種と連携して患者の状況把握に努めたいと思います。

ブラックアウトの対応ではライフラインが使用できない、食材が納品されないときの対応も勿論大変だと思いますが、災害時の指揮は誰が執るのか、他職種の協力体制はどうなるのかなどの人の動きに苦労した病院・施設が多かったように思います。

今回の経験を活かして、栄養士・調理員・他職種の動きを明確化したマニュアルを作成したいと思います。



冬期研修会後、幹事メンバーで懇親会を行いました！
坂口さん、重田さんにも参加頂きました！



～編集後記～

この度、編集を担当させて頂きました松本です。苦小牧支部幹事の一員として研修会や市のイベント参加などを通じて貴重な経験をさせて頂いていると感じております。

研修会では、より知識・理解を深める場としてだけではなく、日頃疑問に思っていることなどを話し合える機会も設けております。是非、多くの会員の方々にご参加頂きたいと思っております。最後に、原稿依頼にご協力頂きました皆様に感謝申し上げます。

編集委員

松本 彩花