

栄養管理室

うなぎの茶碗蒸し



作り方

- ① うなぎの蒲焼きは一口サイズの短冊切りに、かまぼこは厚さ5ミリに切り、しいたけは薄切りにする。
- ② みつばを小口切りにする。
- ③ Aをよく混ぜ合わせ、こし器でこす。
- ④ 器に①とぎんなん、ムキエビを入れて③を注ぎふたをして、蒸気の上があった蒸し器に入れ強火で2分間、弱火で10分間蒸す。
- ⑤ ④を蒸し器から取り出してみつばをちらしふたを閉めて蒸らして出来上がり。

材料名	分量(2人分)
うなぎの蒲焼き	40g
かまぼこ	20g
しいたけ	2枚
ぎんなん	4個
ムキエビ	2尾
みつば	適量
A	
卵	1個
だし汁	200ml
酒	小さじ1
塩	小さじ1/3
薄口しょうゆ	少々

ひとくちメモ うなぎには、ビタミンB1が豊富に含まれており疲労回復に良いと言われております。体力を消耗しやすい夏にも、うなぎは効果がある食材といえます。

【栄養量(1人分)】 エネルギー:125kcal、脂質:7.0g、たんぱく質:11.5g、食塩:1.8g

外来

三愛病院 外来担当医表

令和5年5月1日更新

【受付時間】【午前】8:30～12:00 【午後】12:00～17:00(※小児科火曜以外17:30まで) (※整形外科:森田医師のみ11:30まで)
 【診察時間】【午前】9:00～12:30 【午後】13:30～17:30(※小児科は15:00より) (※小児科:上村医師のみ16:30まで)

診療科	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	
内科	1診	中村 寿宏 (徳島県外来)	小野寺 真智	中村 寿宏 (徳島県外来)	細木 秀美 (徳島県外来)	坂本 賢司	森下 美智子 (リウマチ診療科)	中川 治	森下 美智子 (リウマチ診療科)	中村 寿宏 (徳島県外来)	品原 正幸	坂本 賢司
	2診	上村 千鶴子	品原 正幸	安田 早佑理		小笠原 史也	上村 千鶴子 ～16:30まで	小野寺 真智	廣瀬 友佳	寺田 潤紀	吉本 龍太郎	岩崎 泰正 担当医 交代
内視鏡			小野寺 真智		小野寺 真智							
循環器内科 (予約制)	西本 美香											
整形外科 (予約制)	予約制 南場 真文 9:30～					予約制 森田 穂二 9:00～				予約制 森田 穂二 9:00～		予約制 泉 仁 9:00～
小児科	橋詰 穂 13:30～15:00予約接種 (予約制)		上村 智子・前田 美咲 交代 13:30～15:00予約接種 (予約制) ※上村医師は診察16:30まで		橋詰 穂 13:30～15:00予約接種 (予約制)		橋詰 穂 13:30～15:00乳児健診 (予約制)		橋詰 穂 13:30～15:00予約接種 (予約制)		橋詰 穂	
耳鼻咽喉科	横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子 高知大学医師 交代	
皮膚科	安井 喜美		安井 喜美		安井 喜美				安井 喜美	安井 喜美 14:30～ 15:00	池田 光徳 (予約制)	
泌尿器科			山本 志雄						山本 志雄			
精神科 (予約制)							森田 穂史					
放射線科	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎	岩井 智郎
健診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医

※予約優先のため、予約外の患者さんはお待たせすることがあります。
 ※休診等変更がありますので、詳細は受付でご確認ください。

☎ 088-845-5291

広報誌

せんだん便り

2023 夏号 vol.159 発行: 社会医療法人仁生会三愛病院
 印刷: 近森博写真堂
<http://www.sanai-hospital.jp/top/>

社会医療法人 仁生会

三愛病院 あうん高知

三愛病院 ☎ 845-5291 グループホームいろは丸 ☎ 846-0168 高知市布師田一宮地域包括支援センター ☎ 845-6382
 あうん高知 ☎ 846-1515 デイサービスいろは ☎ 846-1681 訪問リハビリテーション三愛 ☎ 845-5291
 FAX 共通 ☎ 845-5611 居宅介護支援事業所「一宮」 ☎ 845-7107 介護医療院さんあい ☎ 845-5291
 各部署にお気軽にお問い合わせ下さい。

あうん高知(通所)
 DSいろは

理美容サービスで、 ますますキレイに、元気になろう

デイサービスいろは・あうん高知通所リハビリでは、5月より毎月2回トリNPOによる理美容サービスを開始しました。散髪をたくても家族都合や介護サービス予定との調整が煩雑であったり、体調との兼ね合いもあることから、つつい後回しになっている方がいらっしゃいました。そこで、出張理美容サービスを受けられるよう体制を整え、居宅の担当ケアマネの皆様にもご協力いただき、実施に至りました。元々の利用日が、理美容サービス実施日と合わない方もあり、担当ケアマネの皆様には細やかな調整に対応いただき感謝しています。ご利用者やご家族からは「スッキリした」、「(ますます)キレイになった」との感想も頂いています。また、他の方がカットしているのを見て、「私も」と手を上げる方もあり、毎回複数名の申し込みが続いています。

カット以外にも、カラーやパーマ、顔そりなど、店舗と変わらないサービスを受けることが出来、満足度も高いことが好評のポイントです。写真の笑顔をご覧ください。スタッフ一同ご利用者の笑顔に触れ、このサービスを取り入れたかいたったなあと幸せのおすそわけをいただいております。



BEFORE!



顔そりも丁寧に!!



AFTER!!

病児保育とは

病児保育「愛あいルーム」は、お子さんが病気にかかった時、又は病気の回復期にあるお子さんを、仕事などの都合のために家で保育ができない保護者に代わって、保育士と看護師が医師と連携をはかりながら、病児保育を行う場所です。

▶対象
高知市に住所があり、保育所などに在籍している、
または小学3年生までのお子さん

7月より、令和5年度の
登録申請が始まりました

コロナ禍に入職した経験を活かして

私は、2021年4月に三愛病院に病児保育士として入職しました。保育園の保育士、小・中学校の教育支援員としての経験があり、今までの経験を活かすことができると思っていました。しかし、コロナ禍による風邪症状の子どもの受け入れ制限や保育室の閉鎖もあり、保育士として働くことが難しい状況でした。病児保育の問い合わせ時の電話では、受け入れができない状況をお伝えすることは、とても辛い経験でした。このような中で、外来補助業務として受診時のお手伝いなどに携わり、医師や看護師の様子から、症状と病名について詳しく知ることができました。また、感染対策に関しては標準予防策の徹底を行うことの大切さを知り、貴重な経験をする事ができたと思います。これらの経験を活かしながら、病児保育士として子どもたちと関わっていきたく思います。どうぞよろしくお願いいたします。

保育士：福島 理絵

電話：090-3188-0260(通話) 月～土曜日 8時から18時
様々な経験を持つスタッフが働いています。お気軽にお問合せください。



あなたのその眠気 睡眠時無呼吸症候群かも？

最近の生活を振り返ってみて、
○日中いつも眠たい ○大きないびきをかく ○夜中何度も目が覚める
など、感じることはありませんか？
あなたの健康状態から簡単にわかるのでセルフチェックを試してみてください。

○状況居眠りの頻度

- 座って読書しているとき
- テレビを見ているとき
- 公の場で座って何もしないとき(観劇や会議など)
- 1時間続けて車に乗せてもらっているとき
- 状況が許す場合で、午後に横になって休息するとき
- 座って人と話しているとき
- アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っているとき
- 車を運転中、交通渋滞で2～3分停止しているとき

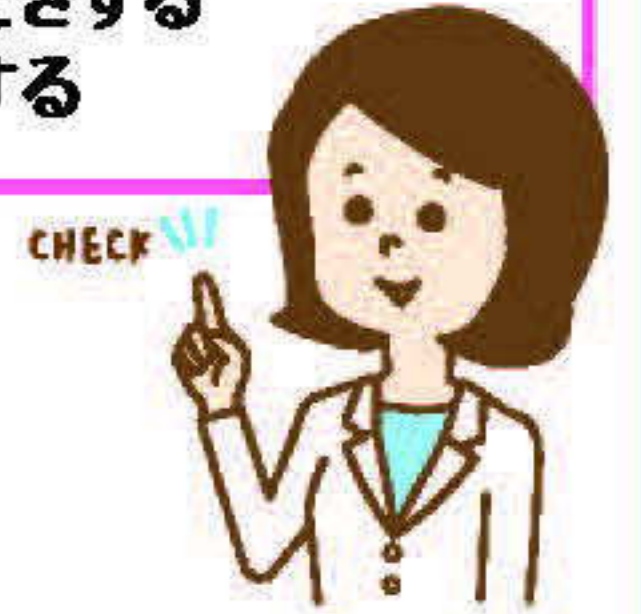
○合計点数の結果

- 1～4点 十分な睡眠がとれています
- 5～10点 問題ないですが、様子を見て気になれば相談してください
- 11点以上 眠気が強く、医師の診察を受けた方がよいでしょう

いかがでしたか？当院では睡眠時無呼吸症候群の簡易検査が可能です。気になった方は外来耳鼻科にてご相談ください。



当てはまる番号を
選んでください
0=居眠りをする事はない
1=たまにする
2=ときどきする
3=よくする



あじさい見学

梅雨の合間を見ながら、
一宮東町の一角にある
「あじさい」を見てきました。
久しぶりの外出で良い笑顔の花が咲きました。



介護医療院さんあいは、地域や家庭との交流機会の確保や患者さんの日常生活動作の維持・向上を目的に外出レクリエーションを行っています。

紫陽花特別お菓子

6月15日あいにくのお天気で残念ながらさんあい入所者と中庭にアジサイ見学に行くことができませんでした。待ちに待った年に一度の綺麗で可愛い紫陽花の特別おやつができました。可愛いおやつをみて入所者様はニッコリ(笑顔)嬉しそうに食べていらっしゃいました。今年は残念ながら中庭に出た紫陽花を見ることは出来ませんでしたが、天気の良い日に中庭にお散歩に行き季節を感じたいと思います。

新型コロナ感染対策で面会に制限もあり、長期間ご家族や入所者様にはご心配ご迷惑をお掛けしていますが、これからも介護医療院さんあいをよろしく願いたします。

