

栄養管理室

揚げなすとかぼちゃの肉みそ添え

作り方

- ① なすはガクを取り除き、横半分に切る。さらに縦半分にきり、ガクの部分に向かい、3mm幅に切り込みを入れる。なすを上から軽く押し、切れ目を広げて形を整える。水にさらしアクをぬく。
- ② かぼちゃは1cm弱の厚さにスライスしておく。
- ③ 葉ねぎは、小口切りにしておく。
- ④ 肉みそを作る。合いミンチを植物油で炒め、Aの調味料で味付けし、③の葉ねぎを入れてさっと炒める。
- ⑤ なすは、しっかりと水気をきっておく。(水気があると油がはねるので注意が必要です)
- ⑥ 180度に熱した揚げ油で②のかぼちゃと⑤のなすを素揚げする。揚げあがったらバットに取りあげ、余分な油をきっておく。
- ⑦ ⑥を皿に盛り付け、④の肉みそを横に添えて出来上がり。



材料名	分量(4人分)	
なす	2本	
かぼちゃ	160g	
揚げ油	適量	
合いミンチ	40g	
植物油	小さじ2	
A	赤味噌	20g
	しょうが汁	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	みりん	小さじ1
葉ねぎ	4本	

〔栄養量(1人分)〕 エネルギー:198kcal 脂質:14.9g たんぱく質:4.0g 食塩:0.7g 食物繊維:3.0g

外来

三愛病院 外来担当医表

令和5年10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)
 〔診療時間〕【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 (糖尿病外来)	小野寺 真智	中村 寿宏 (糖尿病外来)	細木 秀美 (肥満外来)	坂本 賢司	森下 美智子 (リウマチ膠原病)	中川 治	森下 美智子 (リウマチ膠原病)	中村 寿宏 (糖尿病外来)	品原 正幸	坂本 賢司
	2診	上村 千鶴子	品原 正幸	安田 早佑理		津下 典子 大原 慶斗 交代	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	西本 美香											
整形外科	南場 寛文 9:30～					森田 稷二 9:00～			森田 稷二 9:00～			泉 仁 9:00～
小児科	橋詰 稔 13:30～15:00 予防接種 (予約制)		上村 智子・前田 美咲 交代 13:30～15:00 予防接種 (予約制) ※上村医師は診療16:30まで		橋詰 稔 13:30～15:00 予防接種 (予約制)		橋詰 稔 13:30～15:00 乳児健診 (予約制)		橋詰 稔 13:30～15:00 予防接種 (予約制)		橋詰 稔	
耳鼻咽喉科	横畠 悦子		横畠 悦子		横畠 悦子		横畠 悦子		横畠 悦子		横畠 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～ 【第3週】15:00～	池田 光徳	
泌尿器科			山本 志雄						山本 志雄			
精神科 (完全予約制)							森田 啓史 ひろみ					
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 秋号 vol.160

発行: 社会医療法人仁生会三愛病院
 印刷: 近森書写堂

<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。

介護医療院「さんあい」便り

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。

令和5年9月18日 敬老会

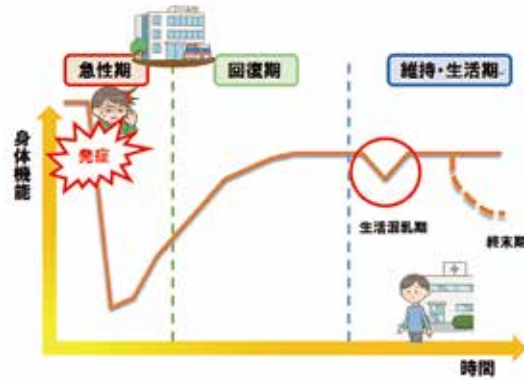
木枯らしに冬の訪れを感じる季節となりました。近年コロナウイルスのためレクリエーションを自粛しておりましたが、今年はコロナウイルス感染症も5類となり初めての敬老会を迎える事ができました。医療院さんあいでは喜寿(77歳)3名、米寿(88歳)1名、卒寿(90歳)4名、白寿(99歳)1名、百寿(100歳)2名、計11名の入所者様をお祝いすることが出来ました。レクリエーションを実施するにあたりベッドから離れ車椅子に乗れる入所者様は食堂ホールにて『スペシャルゲスト岩崎先生』のバイオリン演奏秋の童謡メドレーを聴き楽しまれました。入所者様の中には手拍子をされる方や、歌を口ずさむ方もおいででした。演奏会の後で長寿祝いを行い、車椅子に乗ることのできない入所者様は自室にてスタッフが伺い表彰式をさせて頂きました。スタッフ一同ご長寿の入所者様とレクリエーションを実施することにより高齢者の笑顔も増え、高齢者施設での働き甲斐、レクリエーションの重要性を再確認する事が出来ました。これからもレクリエーションを積極的に行う事で入所者様の体力、意欲、コミュニケーション力の向上に繋がる様努めていきます。



三愛病院 非常勤医師の
岩崎 泰正 先生です!!

リハビリ

地域につなぐリハビリテーション③



リハビリテーション(以下リハビリ)は急性期・回復期・維持生活期と病状に時期に合った対応を行っていきます。

今回は維持・生活期のリハビリについて紹介したいと思います。

維持・生活期のリハビリの目的は「可能な限りその人のもつ能力に応じ、自立した日常生活を送れるようになること」です。

身体の回復よりも、動き方や日常生活にまつわる工夫、その人の生活に合った動作の獲得が重要となります。

生活混乱期について

退院直後は環境の変化が大きいことから「生活混乱期」といわれます。入院中は設備の整った病院で毎日リハビリを続けていたものの、退院すると自宅では何もしなくなってしまうケースや、環境の変化に適応できず、だんだんと閉じこもりがちになることも珍しくありません。この時期をうまく乗り切らないと、日に日にからだの機能が低下し、入院中にはできたことが再び困難となってしまう場合があります。

これを防ぐために!!

退院前から退院後を考える!

- リハビリならびに病院スタッフが退院前の居宅に訪問し、環境調整や動作確認を行う
- 退院後に関わるサービススタッフと情報を共有し、入院中のリハビリ内容や注意点を伝える

日々の生活につながるリハビリ

退院後の生活では主に介護保険のサービス利用となります。自宅へ訪問し生活の場で実施する「訪問リハビリ」や設備の整った施設に通って実施する「通所リハビリ」などがあります。また、地域での健康促進事業への参加や100歳体操など保険サービス以外の事業もあります。

自分らしく幸せな生活の継続のため「自分に適した生活期リハビリの選択」は重要なライフデザインのひとつといえるのではないでしょうか。

薬剤室

まだ、ジェネリック薬の供給不足が続いています

現在ジェネリック医薬品(後発医薬品)メーカー 15社において行政処分が下されています。この様な事から、日本製薬団体連合会が行った2023年7月のアンケートによると、日本国内に流通している医薬品の17035品目のうち3811品目(22.4%)が限定出荷または供給停止となっており、全国の病院の薬局と調剤薬局で現在でも、医薬品の供給不足が続いています。全国的に不足している医薬品は解熱鎮痛剤、去痰薬、下剤や整腸剤、更には、一部の抗生物質などの医薬品が供給不足となっているのが現状です。当院でも発注しても在庫しにくい状態が続いていますが、今のところ、医師に相談して、同じ効果の医薬品に変更するなどを行って、患者様に迷惑をかけない様に頑張っています。



GHいろは丸

9月18日の敬老の日に



いろは丸3階では敬老の日に合わせ、「敬老弁当」と「美味しいあんみつ」でお祝いをしました。普段も職員手作りの温かい食提供に努めていますが、いつも以上に彩の良いお弁当を嬉しそうに、美味しそうに、食べて頂く事が出来ました。

食後には「風船バレー」で身体を動かし、空間に浮かぶ風船を追いかけて手を伸ばすことで自然と肩や腕のリハビリにもなり、風船を打ち返す様子や視線がいきいきとしていました。また、お祝いのプレゼントをお一人ずつお渡しすると素敵な笑顔が見られました。職員も笑顔がいっぱいの敬老の日を一緒にお祝いすることが出来て、とても幸せな気持ちになりました。来年もこの顔ぶれで笑いましょう。



あうん高知(在宅)

心からの感謝を込めて

令和5年10月7日土曜日、コロナ禍で開催できない期間が続いた「一宮交番祭り」が通常規模で開催されました。このお祭りを企画し、長きに渡り地域活動に尽力された前会長が8月に急逝されたことは、新聞紙上などでも取り上げられ、遺志を引き継いだ皆様のご苦勞と決断に胸を打たれました。

前会長とご縁は、まだ高知市布師田・一宮地域包括支援センターが「在宅介護支援センター」と呼ばれて居た頃迄遡ります。いつも地域の病院として、三愛病院に声を掛けてくださり、応援してくれました。あうん高知やその他の介護サービス事業所をオープンした後も「地域の病院や施設が元気でないといかん」といつも気にかけていただきました。ある会で少しゆっくりとお話を伺える機会があり、若い頃から補導員を引き受け、地域の子供達と向き合ってきたことを聞かせていただいたことを今も思い出します。複雑な環境に置かれながらも成長途中の子供達をいかに支え、自分や周りの人を今以上に傷つけることが無いように真摯に取り組んでおられた様子が浮かびます。

今年5月頃に会合のご案内をいただき、丁度市中でコロナ感染が増加傾向であったこともあり、「また次の機会に」と参加できずでした。いつでもまたお目にかかれると疑わず、結局感謝も伝えられないままお別れとなりました。これからも、元気に地域の皆さんと共に頑張っていきます!! どうぞ見守って下さい。

ありがとうございました。