

栄養管理室

野菜たっぷりエスニック風つくね

作り方

- ① 長芋と玉ねぎは皮を剥いておく。
- ② 筍と長芋は 5～7mm 角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。大葉は粗く刻む。
- ③ ボウルに豚ミンチと②の野菜、A の調味料、卵、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ④ ③を一口大の楕円形に丸める。
- ⑤ フライパンに油を引き、丸めたつくねを入れ中火で両面を焼く。
- ⑥ 付け合わせのサニーレタス、レタス、トマトを切る。ピーナッツは刻む。レモンはくし切りにする。
- ⑦ 器に付け合わせの野菜と焼き上がったつくねを盛り付け、上から刻んだピーナッツをふりかけて出来上がり。



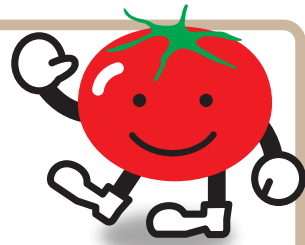
材料名	分量(4人分)
筍の水煮	80g
長芋	80g
玉ねぎ	1/2個
大葉	10枚
豚ミンチ	300g
A	
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
コショウ	少々
ナンプラー	大さじ1/2
卵	1個
片栗粉	大さじ1
植物油	適量
＜付け合わせ＞	
サニーレタス	4枚
レタス	4枚
トマト	1個
ピーナッツ	12粒
レモン	1/2個(縦)

ひとくちメモ ナンプラーが苦手な方は、「薄口しょうゆ 大さじ1杯」に変えると和風になります。

＜栄養量(1個当たり)＞ エネルギー:264kcal、たんぱく質:18.1g、食塩:1.2g、食物繊維:2.1g(1人分)

健診室よりお知らせ

健康診断を当院で受けませんか?



＜実施日＞ 月曜日～金曜日(木曜日のみ午後休診)
 ＜実施時間＞ 午前→9時～11時30分 / 午後→13時30分～15時30分

お申し込み方法

予約制となっております。事前にお電話または、窓口にてお問合せください。

予約受付時間:月曜日～金曜日 8時30分～17時

予約受付電話:088-845-5291(代表)

健診内容	協会けんぽ	Bコース	Aコース
身長・体重・血圧視力・腹囲	●	●	●
検尿(尿糖・尿蛋白・(協会けんぽのみ潜血あり))	●	●	●
胸部レントゲン	●	●	●
心電図・聴力	●	●	
採血(貧血・血糖・肝機能・コレステロール)	●	●	
大腸がん検査(便検査)	●		
胃検査(胃透視または胃内視鏡)胃内視鏡:¥2,200-追加	●		
健診料金(税込)	¥5,282-	¥8,500-	¥4,000-

☆令和6年4月現在の料金です。その他オプション等もございますので、健診室までお問い合わせください。

広報誌

せんだん便り

2024 春号 vol.162

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。

外来

三愛病院 外来担当医表

令和6年4月1日更新

令和6年4月より下記のとおり外来担当医表が変更となりました。

＜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)

※小児科以外は予約制です。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。

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) ※第2週・予約のみ	猪狩 俊介 いかり	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)	上村 千鶴子	品原 正幸	猪狩 俊介 いかり
	2診	上村 千鶴子	品原 正幸	井萱 俊希 いかり		つげ 津子	上村 千鶴子 ～16:30まで	小野寺 真智	廣瀬 友佳	安田 早耶香	澤村 大造	岩崎 泰正 担当交代
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	田所 伸朗 9:30～				森田 穰二 9:00～				森田 穰二 9:00～			泉 仁 9:30～
小児科	橋詰 稔 13:30～15:00 予防接種 (予約制)		上村 智子・濱田 朋弥 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		高知大学医師	
皮膚科	安井 喜美		安井 喜美 14:00～		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					
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

☎ 088-845-5291

あうん高知(入所)

老人保健施設 あうん高知で ICT (情報通信技術) 機器の導入推進中!!

昨今、あらゆる業種・職場でICTの導入による事業の効率化が求められています。介護の現場も例外ではなく、特に少子高齢化による人材不足を補完し、業務の効率化や介護サービスの質を確保するために導入は必須、急務とされています。

そんな時流の中あうん高知では、令和5年末より順次介護ロボットの導入を行なっています。現在、あうん高知に導入されている機器は三種類で**移乗サポートロボット**、**見守り機器**、**インカム**となっています。これらの機器の導入にあたっては、令和5年1月よりICT利用促進検討チームを立ち上げ取り組みを行い、令和5年度高知県介護事業所デジタル化支援事業補助金の申請を行う事が出来ました。

導入までの取り組みでは、デモ器を使用し実際に触れてみる事も行いました。実際に使ってみると、その便利さに驚きましたが、多機能でもあることで使いこなせるか心配にもなりました。

見守り機器(眠リスキャン)はマットレスや敷布団の下に敷き、体動(寝返り、呼吸、脈拍など)を検出して睡眠状態を判定するセンサーです。検出されたデータはリアルタイムで確認でき蓄積もされます。あらかじめ設定すれば目が覚めたり、起き上がるなど状態が変化した時に通知もしてくれます。これまでは、夜間は利用者の様子を確認するためには訪室するしかありませんでした。それにより、せっかく眠っていた方を起こしてしまう事や、巡視の無い時間に目が覚める事で、転倒などに繋がった事もありました。リアルタイムで確認できることで、目が覚めた時に対応できるようになり、データを蓄積する事で、利用者個別の睡眠パターンを把握

できるようになりました。また、機器の使い方を習得し、理解を深めているところですが、実際に職員からも「目が覚めた時に対応出来た事で、その後の良眠に繋がった事がある」と感想もありました。

今後はケアだけでなく利用者やご家族にデータとして、目に見える形で説明できるように、機器を活かせるよう工夫していきたいと考えています。



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。

介護医療院さんあい・あうん高知 合同消防訓練

令和6年3月16日(土)三愛病院・介護医療院さんあい・あうん高知合同消防訓練を行いました。各個人の役割を把握するも、訓練開始となるとなかなか思ったように動けませんでした。

火災が発生したら第一に入所者さんを安全な場所に避難させることが大切であり、また私達が落ち着いて誘導する事で、安心感を与えることが出来ます。万が一火災が起きたときは消防隊が到着するまでの間、私達が初期消火～避難までを行うこととなるため、今後も継続して訓練する必要があると感じました。



桜鑑賞会

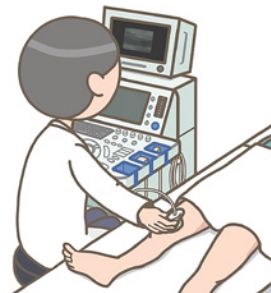
4月には中庭の桜を鑑賞し、「綺麗やねえ」と入所者さんと一緒に四季の移ろいを感じる事が出来ました。

昨年度は、入所満足度調査にご協力いただきありがとうございます。調査結果は、ホームページに掲載しています。今後とも、皆様に良いケアを提供できるように研鑽していきます。

検査室

このような症状はありませんか?

- 歩くと足が痛いけど、休むと治る
- 足に違和感がある ● 足がしびれる
- ▶ 下肢虚血
- めまいや吐き気 ● よく物を落とす
- ▶ 脳梗塞
- 胸のあたりが痛い ● 背中が痛い
- ▶ 心筋梗塞や狭心症



それってもしかして動脈硬化かもしれません!!

動脈硬化とは、血管(動脈)が硬くなり弾力が無くなってしまいう状態です。硬くなった血管には悪玉コレステロール(LDL-C)が脂肪の塊となって血管内にコブ(プラーク)を作ります。また動脈硬化は、糖尿病の方に多いといわれています。

糖尿病の人に多い理由は?

高血糖の状態が続くとタンパク質の糖質化によって血管壁にダメージをうけます。すると、内膜に炎症が起こり、コレステロールが引っ付きやすくなります。糖尿病の人が特に気を付けたい動脈硬化症ですが、実際は無症状の為、自分で気付くのは困難で、症状(胸痛や足の痛みなど)が出てからでは遅いのです。早めの段階で検査をしておきましょう。

当院では、**下肢・頸動脈エコー**を導入しています。
気になる方は、一度内科を受診のうえ医師にご相談ください。