

# 卵のお好み焼き



## 作り方

- ① 豚バラ肉は1cm程度に切っておく。
- ② 長いもはすりおろしておく。
- ③ キャベツはみじん切りにしておく。
- ④ ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤ 熱したフライパンに植物油をしき、①の豚肉とむきエビを炒め粗熱をとる。
- ⑥ ポウルに溶き卵と②③④⑤を入れ塩こしょうで味付けし混ぜる。
- ⑦ 熱したフライパンに植物油をしき、中火弱めで⑥を流し入れ焼き目がつくまで焼く。裏返して弱火で5～6分焼く。
- ⑧ 中まで火が通ったら皿に盛り付け、とんかつソースをかける。かつお節、青のりをふりかけ出来上がり。マヨネーズは好みで。

## ひとくちメモ

小麦粉が入っておらず低糖質のお好み焼きです。卵のコクと豚肉とえびの旨味、シャキシャキとしたキャベツの食感がたまりません!!

〈栄養量(1枚当たり)〉 エネルギー:274kcal、たんぱく質:17.8g、食塩:1.2g、食物繊維:1.2g

材料名	分量(4人分)
卵	5個
豚バラ肉スライス	100g
むきエビ	80g
植物油	大さじ1
長いも	100g
キャベツ	80g
ねぎ	15g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
青のり	適宜
かつお節	適宜
紅しょうが	適宜
とんかつソース	適宜
マヨネーズ	適宜

## 外来

# 三愛病院 外来担当医表

令和6年7月4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)

※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	中川 治	森下 美智子 (リウマチ膠原病)	猪狩 俊介	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
	2診	上村 千鶴子	品原 正幸	井萱 俊希		津下 典子	上村 千鶴子 ～16:30まで	小野寺 真智	北岡 佑介	安田 早耶香	澤村 大造	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	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	横島 悦子				横島 悦子		横島 悦子		横島 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 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

# せんだん便り

2024 夏号 vol.163

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/>



# 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。

## ご挨拶

# 消化器外科 溝渕 俊二 副院長 着任

令和6年4月1日より副院長を拝命し、介護医療院さんあいを担当します。溝渕俊二です。高知医科大学を1期生として卒業し、23年間消化器外科医として臨床に携わりました。平成19年5月から、高知大学医学部看護学科の教授として看護学生の教育を担当し、はつらつとした看護師を養成することを目標に17年間教育に邁進してまいりました。

これから三愛病院でお世話になっていきますが、各医療専門職の連携を大切に、患者さんに寄り添って診療に携わっていきたくと思っています。よろしくお願いいたします。



三愛病院 副院長  
溝渕 俊二

# 内科 猪狩 俊介 医師 着任

令和6年4月1日より三愛病院で勤務させていただくことになりました。猪狩俊介と申します。この度細木病院から異動させていただくことになりました。一般内科の外来、入院管理を担当します。「様々な疾患・症状に対して標準的な医療を提供すること」、「専門医の介入が必要な際にはタイミングを間違えることなく紹介すること」、「患者の意向を尊重した医療を提供すること」などを念頭に置き取り組んでいこうと思います。まだまだ未熟な点が多く、ご迷惑をかけることも多々あると思いますが、ご指導・ご鞭撻の程をよろしくお願い申し上げます。



猪狩 俊介

## 外来診察日

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	〈受付時間〉 8:30～12:00	/	/	/	○	/	○
	〈診療時間〉 9:00～12:30	/	/	/	○	/	○
午後	〈受付時間〉 12:00～17:00	/	/	/	/	/	/
	〈診療時間〉 13:30～17:30	/	/	/	/	/	/

# 作業療法室の取り組み

当院では長期療養されている患者さんが多くいらっしゃいます。入院患者さんは外に出る機会もほとんどなく、季節を感じにくかったり、生活は変化が少なくメリハリがないものとなりがちです。

リハビリテーション課では作業療法士が主体となり、運動会や夏祭り、クリスマス会等の行事や壁面を使った季節の飾り付けを行っています。行事や飾り付けで使用する物品は、作業活動として患者さんに作ってもらうこともあります。

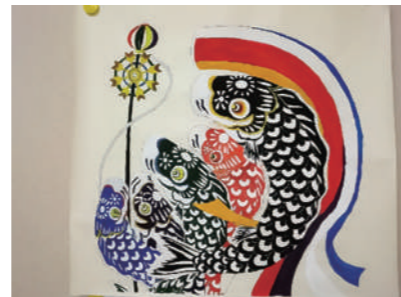
行事は企画段階から、患者さんの身体機能や認知機能、コミュニケーション能力等を考慮しメンバーやプログラムを決めます。さらに、個々の主体性や協調性が引き出されやすいようなチーム分け、席順、役割り等を考え、リハビリ的な要素を盛り込みます。準備は大変ですが、普段は見られないような患者さんの反応が引き出せることも多く、得られるものは大きいです。



あじさい



いちじょうの葉作り



こいのぼりの壁飾り



運動会

# あうん高知で口腔ケア研修

介護保険では近年、リハビリ(運動)、栄養、口腔の取組は一体となって運用されることで、より効果的な高齢者の自立支援・重度化予防につながることが期待されています。

あうん高知でも令和6年3月より歯科衛生士が配属されました。あうん高知の入所・通所の利用者それぞれの口腔内の状態の把握、口腔ケアの実践だけでなく、必要に応じて歯科医師との連携などの業務を行っています。また、日々のケアを行う看護・介護スタッフの口腔ケア技術や能力向上のための指導も役割となっています。その一環として、日々の現場での指導だけでなく、職員に向けての研修を実施しました。

第1回である今回は「口腔ケアの必要性と多職種協働の意義」と題して、①口腔ケアを行なわないとどうなるか、必要性の再確認②歯科衛生士本人の経験も踏まえた、口腔ケアにおける多職種協働の必要性③口腔内評価の仕方、と基礎的な内容の振り返りが中心の内容でした。あうん高知の職員だけでなく三愛病院在宅部の職員を対象に、できるだけ多くの職員が参加できるように複数回実施しました。

今年度は第2回、3回と追加研修を企画しており、内容もステップアップする予定です。



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。

# 紫陽花見学

6月7日金曜日 三愛病院中庭に、入所者さんと紫陽花見学に行きました。天気はあいにくの曇りでしたが、ピンクや水色に咲いた可愛い紫陽花の花を見て、ニコッと微笑む入所者さん。隣にいた入所者さんは、花びらを一つ一つ手で確認しては「きれいやねー」と微笑んでいました。久しぶりに外に出て、元気に咲いた紫陽花を見たり触れた入所者さんの表情は、いつもより明るく元気に見えました。

コロナも流行期でない限り、出来る限り外に出て、外の空気や季節をもっと感じて頂きたいです。また来年も、可愛く咲いたピンクの紫陽花の花を見に行きましょう。

新型コロナ感染対策でまだ面会に制限もあり、長期間ご家族・入所者の方には、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お願いたします。



# 入院の食費、入所の居住費が変わります。

診療報酬改定のため、医療保険での入院の食事代が6月1日より引き上げられています。また、介護報酬の改定のため、介護保険での施設入所(特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護医療院)の居住費も8月1日より引き上げられます。

〈医療保険での入院時の食費:1食あたり〉令和6年6月1日～

		令和6年5月31日まで	令和6年6月1日から
一般		460円	<b>490円</b>
市区町村民税 非課税世帯	低所得所Ⅱ	210円 (91日目から160円)	<b>230円</b> <b>(91日目から180円)</b>
	低所得者Ⅰ	100円	<b>110円</b>
指定難病・小児慢性特定疾患の患者		260円	<b>280円</b>

※当法人の場合は、障害者病棟(愛1病棟・愛2病棟)、地域包括ケア病床(愛1病棟)へ入院されている患者さんです。

〈介護保険での施設入所時の居住費:1日あたり〉令和6年8月1日～

		令和6年7月31日まで	令和6年8月1日から
現役並み所得者		377円	<b>437円</b>
市区町村民税 非課税世帯	課税世帯 第4段階	377円	<b>430円</b>
	第3段階② (年金等合計所得年額120万円超)	370円	<b>430円</b>
	第3段階① (年金等合計所得年額80万円超～120万円以下)	370円	<b>430円</b>
第2段階 (年金等合計所得年額80万円以下)		370円	<b>430円</b>
第1段階(生活保護受給者等)		0円	0円

※当法人の場合は、介護医療院さんあい、介護老人保健施設あうん高知へ入所されている利用者さんです。

入院・入所費用でご不明な点はいつでもお問合せください。