

# 野菜の肉巻き

## 作り方

- ① にんじんは1cmの太さ、6cmの棒状(12本)に切る。エリンギは6cm程度の長さに切り12等分に裂く。
- ② いんげん豆と①のにんじんを下茹でしておく。
- ③ 豚肉を広げ、①のエリンギと②のいんげん豆、にんじんを3本ずつのせ芯にして巻く。
- ④ ③に片栗粉を薄くまぶしておく。
- ⑤ 熱したフライパンに植物油を入れ、中火で④をきつね色になるまで転がしながら焼いていく。
- ⑥ ⑤にAの調味料を加えて煮立たせ、少し煮詰める。
- ⑦ 皿に盛り付けて出来上がり。



材料名	分量(4人分)
豚もも薄切り肉	12枚 (300g)
いんげん豆	12本
にんじん	1/2本
エリンギ	2本
片栗粉	大さじ1/2
植物油	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

## ひとくちメモ

簡単で美味しい野菜の肉巻きは、お弁当のおかずにもおすすめです。

(献立量(1人分)) エネルギー:213kcal たんぱく質:17.09g、食塩:0.8g、食物繊維:3.5g

## 外来 三夏病院 外来担当医表

令和6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)

【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)

※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 (医師/外科)	小野寺 真智	中村 寿宏 (医師/外科)	細木 秀美 (医師/内科) ※2診・予約のみ	中川 治 予約のみ	森下 美智子 (リウマチ科)	岩崎 俊介 (リウマチ科)	森下 美智子 (リウマチ科)	上村 千鶴子 (リウマチ科)	品原 正幸	岩崎 俊介
	2診	上村 千鶴子	品原 正幸	井重 俊希			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 代理
	3診			小笠原 史也 渡部 伸一朗 ※2-4診								
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～											泉 仁 9:30～
小児科	榎崎 登 13:30～15:00予約制 (予約制)		上村 智子・演田 朋弥 交代 13:30～15:00予約制 (予約制) ※上村医師は診察16:30まで		榎崎 登 13:30～15:00予約制 (予約制)		榎崎 登 13:30～15:00乳児科 (予約制)		榎崎 登 13:30～15:00予約制 (予約制)		榎崎 登	
耳鼻咽喉科	横島 悦子				横島 悦子		横島 悦子		横島 悦子		高知大学病院	
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～ ※3診15:00～	油田 光隆	
泌尿器科				山本 志雄					山本 志雄			
精神科 (完全予約制)							森田 晋史					
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
歯科	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		

インフルエンザ、コロナワクチンのお問い合わせはこちら!! ☎ 088-845-5291

# 広報誌 せんだん便り

2024 秋号 vol.164 発行: 社会医療法人仁生会三夏病院 印刷: 五洲印刷

http://www.senai-hospital.jp/top/

社会医療法人 仁生会  
三夏病院  
あろん高知

三夏病院 ☎ 845-5291 グループホームいろは丸 ☎ 846-0188 高知市布田一宮地域包括支援センター ☎ 845-6382  
あろん高知 ☎ 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夏 ☎ 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。

## 居宅介護支援事業所「一宮」

### 100歳超えても元気でイキイキ!!

101歳の山本富美様をご紹介します。通所リハビリデイケアファイトを利用中です。  
定年退職後から始めた登山では、カメラを持参し日本中の名山を制覇！海外にも行かれたそうです。最近では庭の築山の手入れなどを楽しみに過ごしておられます。  
そんな山本様からは、「ファイトのリハビリや運動のおかげで元気に過ごせています。」という温かいお言葉をいつも頂いています。101歳になられても前向きに過ごしておられる山本様は、他の利用者の皆さんや私たち職員の憧れです。これからもよろしくお願いします。



一番印象に残っている  
マッターホルン

## 《奇跡の一枚》 北海道成吉思汗湖にて



高知市北部作品展(令和6年8月)

居宅介護支援事業所「一宮」では、介護保険についての相談を受け付けております。  
山本様から頂いたアクリルたわしを「一宮」の玄関に飾っていますので、お越しの際はぜひご覧ください。

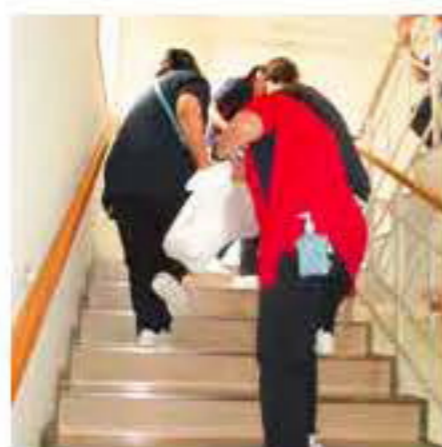


# あうん高知風水害訓練報告

令和6年9月27日(金)、あうん高知入所、通所リハビリ合同の風水害避難訓練を行いました。訓練想定は、台風接近に伴い、高知市全域に大雨警報、暴風警報、竜巻注意情報が発表されたとして、竜巻や暴風に備えての水平移動(窓側から離れる)と水害に備えて垂直移動(低層階から上階へと移動)を行いました。上階への移動手段として、①エレベーター(大規模災害時とは異なり、エレベーターも一部使用できる状況下)②ソフト担架③シーツ



非常電源を用いたサーチライト照度訓練



シーツを利用した搬送訓練



ソフト担架を利用した搬送訓練

利用を訓練しました。水平移動についてはスムーズに行えたという意見が多く、垂直避難についてはエレベーター前の密集や、階段を使っ

ての移動の困難さや備品不足などの意見も出ました。一つ一つの課題を改善しつつ、利用者の皆さんにはいざという時に動けるための体力や脚力維持、その為のリハビリも意識してもらえようアプローチしていきます。

介護医療院さんあいでは、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。

## 敬老会

介護医療院さんあいでは、令和6年9月17日に敬老会を開催しました。今年の賀寿対象の方は8名で 傘寿:1名 卒寿:5名 白寿:1名 百寿:1名 でした。皆さんおめでとうございます。賀寿対象の方には、お祝いの表彰式を行い、参加者の皆さんからお祝いのメッセージを頂きました。車イスの3名の入所者の方は、表彰状を手持たれ嬉しそう(緊張?)なお顔で一緒に写真撮影され、他5名の入所者の方々は、自室でスタッフから表彰状を受け取られ写真撮影をされました。



ご長寿のお慶びを申し上げます!  
いつまでもお元気で過ごしてください。

## 病児保育事業ってなあに?

病中または病気の回復期にあるお子さんを仕事の都合のために家庭で保育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図りながら一時的にお預かりする事業です。



### 病児保育「愛あいルーム」って どんなところ?

愛あいルームでは、人気キャラクターの玩具や折り紙、ぬり絵など安眠に過ごせる遊びを多く取り入れ、お子さんが楽しく回復に向かえるように、サポートしています。途中で体調が悪くなったりした時は、静かに休める環境を整え、年齢や体調をみながら調整をして過ごしています。

また当院は、病院併設型病児保育室のため、お子さんの症状をごまめに観察して、小児科の医師・看護師と連携をとり、急変にも対応できる体制を取っています。

#### 1日のながれ

- 8:00~ 入室・検温
- 9:00 体調にあわせて自由あそび
- 11:00 昼食・検温
- 12:00 お昼寝準備・お昼寝
- 15:00 おやつ
- 16:00 体調にあわせて自由あそび
- 18:00 お迎え・保育終了

※年齢や体調をみながらながれを、調整しています。

病児保育「愛あいルーム」の利用をご希望の場合は、診察前にその旨を医師または、看護師にお伝えください。

### 小児科担当医師の紹介



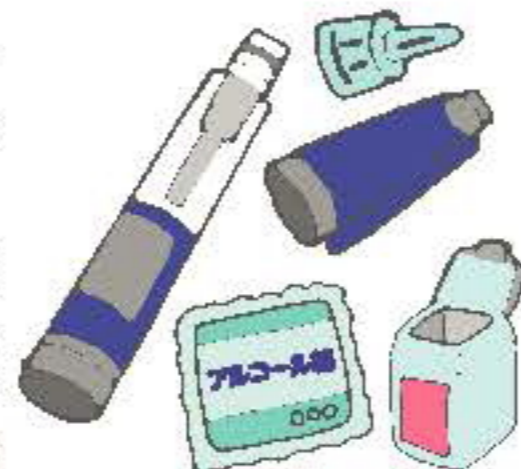
はしづめ みのる  
橋 詰 稔

専門分野:小児科一般、小児呼吸器

メッセージ:子育ては大変です。でも完璧な親はいません。みんな初心者なのです。ひとつひとつ学んでいけばいいんです。お子さんの体調で気になる事があれば、いつでも相談してください。

## 今の血糖値を下げる注射薬って、 どんな薬?

今から30年前、糖尿病の注射薬はインスリン製剤だけでした。インスリンは元々は膵(すい)臓から分泌されるホルモンで、血液中のブドウ糖の濃度が上昇すると分泌され、筋肉などの細胞の受容体にくっつくことで、細胞は血液中のブドウ糖を取り込み、細胞が働くためのエネルギーとして利用します。血糖値を下げる働きをするホルモンはインスリンだけなので、昔は糖尿病の注射薬はインスリン製剤だけでした。しかし、10年ほど前から新たな注射薬GLP-1受容体作動薬ができました。GLP-1受容体作動薬は次の4つの働きで血糖値をコントロールします。



- 1)膵臓からのインスリンの分泌を促す。
- 2)膵臓の別のホルモン(グルカゴン)の分泌を抑えて血糖値を上がりにくくする。
- 3)胃や消化管の働きを遅くしてゆっくりと消化させる。
- 4)脳に働きかけて食欲を抑える。

GLP-1受容体作動薬は血糖値が高い時だけ働き、低血糖の副作用が起こる心配が少ないとされています。しかし、インスリン製剤や内服薬と一緒に使用した時は、低血糖のリスクが高まるため注意が必要です。その日の調子の良し悪しで自己調整はしないでください。注射薬の保管方法は、使用中のものは直射日光をさけた涼しい室温で保管し、未使用・未開封のものは冷蔵庫の凍らない場所で保管してください。

最後になりますが、低血糖になると「手が震える」、「呂律が回らない」、ひどい時は「意識がなくなり倒れる」といった場合がありますので、医師や薬剤師に相談して、いざという時の対処法を知っておくことが大切です。