

チキンの大葉チーズロールフライ

作り方

- ① 鶏むね肉は縦長に厚さ5ミリ程度のそぎ切りにし、両面に軽く塩こしょうをふっておく。
- ② 大葉とチーズは縦半分に切っておく。
- ③ 鶏むね肉の上に大葉とチーズをのせて巻き、楊枝でとめる。
- ④ ボウルにAの材料を入れてよく混ぜてバター液を作る。
- ⑤ ③をバター液につけてパン粉をまぶす。
- ⑥ 170℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ 粗熱を取り、楊枝を取り除き、半分に切る。
- ⑧ キャベツは千切り、きゅうりはスライス、プチトマトは半分に切る。
- ⑨ 皿に⑦と⑧を盛り付け出来上がり。



材料名	分量(3人分)
鶏むね肉	1枚
大葉	6枚
とろけるスライスチーズ	3枚
塩	少々
こしょう	少々
A	
溶き卵	1個
小麦粉	大さじ3
水	大さじ1
パン粉	適量
植物油(揚げ用)	適量
キャベツ	120g
きゅうり	45g
プチトマト	3個

ひとくちメモ 大葉とチーズをくるりと巻いたチキンカツ。鶏むね肉もしっかり柔らかく美味しい一品です。お弁当のおかずにもおすすめです。

栄養量(1人分) エネルギー:341kcal たんぱく質:29.3g 脂質:17g 食物繊維:1.6g 塩分:0.8g

外来

三愛病院 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 予約のみ	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			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
	3診			小笠原 史也 渡部 伸一朗 第2・4週								
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	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	
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	

☎ 088-845-5291

せんだん便り

2025 冬号 vol.165 発行：社会医療法人仁生会三愛病院 印刷：近森謄写堂

<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
F A X 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

第21回 一宮ふれあいまつり

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6年11月30日(土)天候にも恵まれ、無事開催しました。三愛病院・介護医療院・あうん高知・在宅部は、救護所・介護相談コーナーの担当をしています。また、通所・入所系の利用者さんには、展示をする素敵な作品を制作して頂いています。今年度は高知市長のお祭り参加もあり、おもちゃ投げ等でも盛り上がりました。参加された地域の皆様には楽しんで頂け、安全にお祭りは終了しました。次年度も同様に継続していけたら良いと思います。



大谷選手が小学校に寄贈してくれたサイン入りのグローブと、レスリングの清岡選手のユニフォームです。

DSいろは

一宮ふれあいまつりにて、あうん高知入所・通所とGHいろは丸・DSいろは利用者さんの作品を展示する形で参加してきました。

例年同様展示ブースの受付を他事業所の方々と共に担当させていただき、スタッフとして参加されている地域の皆さんと協力してイベントの盛り上げに役買えたのではないかと思います。作品展示の受付をしながら会場内で行われているスタンプラリーの一角も担い、スタンプ目的で走り回るお子さんたちに声をかけ、スタンプを押しながら来場者から作品の感想なども伺うことが出来ました。最終的に作品展示ブースだけでも300名を超える方がご来場下さり、多くの皆さんに作品を鑑賞して頂くことが出来、「良く出来ている」「こんなのが出来たら楽しいらうね」等の声も聞かれ、非常に好評であったようでした。

このことを事業所に戻ってから作品に携わった利用者さんに伝えると、達成感や満足感を感じることが出来たようで意欲向上につながっている様子でした。地域の催し物に参加することで地域に根差した事業所として認知して頂き、三愛病院在宅部として地域に貢献できたのではないかと思います。

おしっこのお話

皆さん「快尿」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。旭川医科大学 松本成史先生により「ストレスが一切なく排尿できる状態」と定義されています。その条件は、①尿が膀胱に十分溜まること ②尿が膀胱から十分に出切ること とされています。

「快尿」を目指し「尿活」してみませんか。

排尿障害の代表的な疾病の一つ、過活動膀胱について紹介したいと思います。





【過活動膀胱】急に起こる我慢出来ないような強い尿意を主症状とする症候群

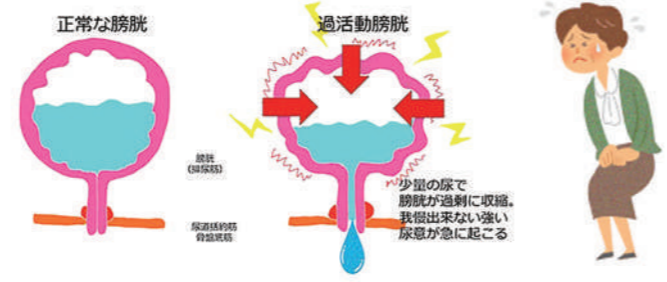
- ① 頻尿
- ② 夜間頻尿
- ③ 切迫性尿失禁

○過活動膀胱の検査と治療

検査:問診、尿検査、血液検査、超音波検査など
治療:薬物治療、膀胱訓練*、骨盤底筋体操など
※膀胱訓練:尿意をもよおしても、できるだけ我慢し、

○日常生活で注意するポイント

 寒い場所は避け、身体を冷やさないようにしましょう	 水分摂取の管理をしましょう
 外出時はトイレの場所を確認しておきましょう	 便秘や太りすぎに気をつけましょう



膀胱の容量を広げる訓練
○尿活のすすめ
筋肉の力を取り戻すことによって尿トラブルを予防・改善していく

尿活トレーニングでスッキリ笑顔の生活を

※「おしっこ新ライフ」KISSEIより

○自宅で出来る簡単エクササイズ

- 足首の運動(血行改善&むくみ改善):踵の上げ下ろし運動
 - 肛門エクササイズ(血行改善&膀胱の柔軟性復活):肛門を5秒ほど締めた後緩めるを繰り返す
 - 尿道エクササイズ(おしっこをスッキリ出し切る):排尿の際に3～5秒止めてみる
 - スクワット運動(便秘・尿モレ・残尿の予防改善):肛門を締めお尻を後ろに引き踵に体重をのせる
- おしっこトラブルで見られる症状の多くは、適切な治療や処置で悪化を防いだり改善したりできる可能性が高いものです。尿活で毎日を笑顔でスッキリ、よりアクティブに過ごしていきましょう！
気になる点がある方は、早めの泌尿器科受診をお勧めします。

2025年お正月

今年のお正月の食事は少し趣を変えて… 朝食はお正月を感じる伊達巻や黒豆と巻物で元日を迎え、昼食は「カツオのたたき」などお魚類を中心に、皆さんが大好きな「ちらし寿司」を準備すると美味しく食べて頂きました。

また午後からは三愛病院敷地内の三愛神社へ「初詣」に向かい、寒さのため行きたくないと言われていた入居者さんも熱心に参拝され「外出は楽しい」の声を聞く事が出来ました。参拝後はいろは丸に戻り順番におみくじを引きました。年始めの運勢で大吉を引いた入居者さん、職員の「凄い！」と喜ぶ声に食堂は賑やかな笑い声が飛び交うなど和やかな初詣となりました。皆さんおみくじに書かれた文字を集申し見ていました。



放射線室で行っている検査について

X線を使った検査(よくレントゲンと言われていますが正式にはX線です)

X線を照射して体の組織の密度の違いによってできるX線の吸収差を利用して画像を作ります。

- ① 一般撮影検査(胸部、腹部、腰椎、膝、足、手などの写真撮影をします。主に肺の病変やお腹のガス、骨折などが分かります。)
- ② CT検査(頭部や胸部、腹部などを主に検査します。以前は体の内部を輪切りにした画像しか表示出来ませんでした。撮影した範囲であれば、好きなように画像を構築することが出来ます。(1)冠状断面、(2)矢状断面の画像など)。一般撮影検査で病変が分かりにくい場合や精査で撮影します。)
- ③ 透視検査(主にバリウム(造影剤)を使った健診の胃透視検査です。)



超音波検査

X線を使わず超音波(人の耳で聞き取れないくらい高い音)を使って検査を行います。自然界ではコウモリやイルカなどが使っています。見たい場所に超音波をあてて跳ね返ってくる反射波を利用して画像を作成します。リアルタイムに画像を観察し、腫瘍や結石、ポリープなど1cm以下の小さい病変も分かります。

- ① 腹部(肝臓、胆のう、腎臓、脾臓、膵臓などが分かります。)
 - ② 頸部(甲状腺など)
- 腹部の検査の場合、腸や胃などにガス(空気)が多い場所や体格がいい人などでは、見にくい場合があります。

どうして検査をするの? 検査によって得られる情報は? 被ばくしても大丈夫なの?

どうして検査をするのか	①病変の有無や状態を知ることができます。 ②被ばくのリスクよりも検査による利益、情報量のほうが大きいからです。
検査によって得られる情報としては	①病変の有無を知ることができます。 ②病変の大きさ、形、場所を知ることができます。 ③病気の診断や治療、経過観察に役立っています。
その他	病院で使うX線は撮影時(ボタンを押している間)X線が発生しますが、ボタンを押していない時はX線は出ていません。一般撮影検査に関しては、撮影時間が(1/100～1秒)と短く被ばく量は少ないです。仮に機器が壊れた場合にはX線は出ません。

クリスマスレクリエーション

寒い季節になり、市中ではインフルエンザ等の感染症の流行も多くなってきています。

現在、入所者の方は感染症に罹患することなく過ごされています。今後も十分に感染対策を行いながら関わりをもっていきます。面会に一部制限があり、ご家族の方にはご心配をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしく申し上げます。

令和7年1月中旬には、天気が良ければ三愛病院中庭の三愛神社に初詣に行く予定にしています。皆様にとっても良い一年でありますように。

これからも介護医療院さんあいをよろしく願いいたします。

