

# ミルフィーユピカタ



材料名	分量(2人分)
豚ロース(薄切り)	6枚(120g)
塩	0.5g
こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
溶き卵	1個
粉チーズ	大さじ2
植物油	適量
パセリ	3g
ケチャップ	大さじ1
<b>&lt;添え物&gt;</b>	
キャベツ	60g
レタス	15g
きゅうり	20g
トマト	1/2個

- 作り方**
- ① 豚ロースに塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
  - ② バットに溶き卵、粉チーズを入れて混ぜ合わせ、①を絡める。
  - ③ 熱したフライパンに油を引き、②を3枚重ねたものを並べ中火でこんがり焼く。
  - ④ 焼き色がついたら裏返し中火のまま焼く。両面に焼き色がついたら火からおろす。粗熱をとり、食べやすい大きさに切っておく。
  - ⑤ パセリは、みじん切りにしておく。
  - ⑥ 添え物のキャベツは千切り、きゅうりはスライス、トマトはくし切りにしておく。
  - ⑦ 皿に添え物野菜とピカタを彩りよく盛り付ける。ピカタの上にパセリを散らし、ケチャップを添える。

**ひとくちメモ** お弁当のおかずにもおすすめ。薄切り豚肉を使ったミルフィーユピカタは、柔らかくジューシーに出来上がります。

**(栄養量(1人分))** エネルギー:287kcal、たんぱく質:18.5g、食塩:1.0g、食物繊維:1.4g

外来

## 三愛病院 外来担当医表

令和7年7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)	品原 正幸	中川 治	森下 美智子 (リウマチ膠原病)	小野寺 真智	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	鈴木 穂乃詩	細木 秀美 (第4週 予約のみ)	担当医	上村 千鶴子 ～16:30まで	担当医	祐盛 湧希	猪狩 俊介	前田 理沙	岩崎 泰正 交代
	3診			小笠原 史也								
内視鏡			小野寺 真智		小野寺 真智							
循環器内科	西本 美香											
総合診療科		溝淵 俊二										
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)		篠田 知周・入江 未希 交代 13:30～15:00予防接種 (予約制)		橋詰 稔 13:30～15:00予防接種 (予約制)		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	
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		安井 喜美				安井 喜美	安井 喜美 14:30～ (第3週15:00～)		
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
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		

9月まで休診いたします。  
10月1日から再開予定

☎ 088-845-5291

広 報 誌

# せんだん便り

2025 夏号 vol.167 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/

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。

あうん高知

## 老人保健施設あうん高知 開設30周年



老人保健施設あうん高知は平成7年8月1日、三愛病院の併設施設として開設しました。利用者の自立と潤いのある生活を営むことを支援しながら在宅復帰を目指し、「あうんの呼吸」で利用者の気持ちに寄り添ったケアの提供を施設理念に、令和7年8月で無事開設30周年を迎えることができました。これは、これまでご利用いただいた皆様やご支援いただいた地域の皆様のおかげと職員一同感じています。

30年の間には様々な変化がありました。介護保険法が施行され医療・介護を取り巻く環境が大きく変化しました。一宮地区の周辺環境も変化しており、高知インターが開通したり、北部環状線、東部自動車道の開通、県道384号線の拡張など周辺の景観も大きく変化してきました。

開設当初は50床の入所施設と35名の通所リハビリテーションで開始しましたが、その後増減しながら、現在は通所リハビリテーションが24名、入所施設が75床となっています。



平成18年の納涼祭の様子

開設直後よりあうん高知ではレクリエーションに力を入れており、毎月の誕生会や遠足、買い物レクなどの外出レク、9月の敬老会やクリスマス会など季節行事や月1回の居酒屋レクリエーションなど精力的に行なっていました。中でも毎年8月の納涼祭は宵祭りとして夕方に開催し、入所者、通所利用者とそのご家族だけでなく地域の皆様にも開放して大変にぎやかでした。平成27年からは和っしょい皆来い交流会と名称を変更するとともに、開催時期も5月に変更し時間も日中に行うようになりました。コロナ禍以降、和っしょい皆来い交流会だけでなく季節行事なども開催中止や止むを得ず縮小となりましたが、少しずつ以前の状況に戻ってきています。

一宮小学校の運動場が見下ろせる立地で、利用者は普段から子供の姿を見て元気をもらっています。特に年に1度の運動会は入所者も楽しみにしており、応援のメッセージを掲げ施設をあげて応援しており、地域とのつながりが感じられる取り組みとなっています。

令和6年9月には入所者の在宅復帰をより支援する、超強化型施設となりました。これからも、「あうんの呼吸」で利用者に寄り添ったケアを実践しながら、地域に根差した中核施設となるべく努めていきます。



あうんでの横断幕の交流(R7年5月一宮小学校運動会)



## アジサイ観賞

6月8日 日曜日、三愛病院中庭にあるアジサイを、入所者の皆さんと見に行きました。あいにくの雨で廊下からの観賞になりましたが、「きれいやねえ」「かわいらしい」と楽しいひと時を過ごされていました。また天気の良い日にアジサイを見に行きたいと思います。

様々な感染症に対して感染対策を継続しながら、今後も入所者の皆さんに楽しんでいただけるような企画を考えてまいります。



面会は1日の人数制限や時間の制限がありますが、ご家族の皆さまにも安心していただける環境作りに努めてまいりますので、今後とも介護医療院さんあいをよろしくお願いたします。

## より安全で質の高い処方せんを発行することを目指しています

当院では令和2年より電子カルテを導入し、手書きの処方せんから印刷された処方せんに変更しました。さらに令和7年4月から電子処方せんにも対応しています。電子処方せんは、一言でいうと今まで、紙で発行していた処方せんを電子化したものです。電子処方せんに対応した医療機関や調剤薬局で、患者さんが過去のお薬の情報を検索(閲覧)することに同意していただければ、医師・歯科医師・薬剤師の間で、複数の医療機関で発行された処方せんや、お薬の情報を共有することができ、医師や歯科医師が処方せんを発行する時や、薬剤師が調剤する時に同じお薬が出ていないか、または飲み合わせの悪いお薬を服用していないかなどを確認できるようになります。つまり、患者さんは今まで以上に安心して、お薬を調剤薬局から受け取ることができるようになります。マイナポータルから処方せんの内容を確認できるため、電子処方せんに対応している



図) 急な子どもの通院付き添いにも安心

医療機関では処方内容(控え)をお渡ししていない場合もありますが、三愛病院では紙に印刷された処方せんと電子処方せんと併用させていただきます。

なお、この内容は厚生労働省の「電子処方せん(国民向け)」を引用しておりますので、詳しい情報は、そちらのホームページをご参照ください。

## 待ち時間を有効に! ～「ビデオ講座&よろず相談」始めました～

昨年まで1階にあったローソンの跡が広く待合スペースとなりました。この場所を使って今年1月から「ビデオ講座&よろず相談」を開始しています。

月に1回、第3月曜日の10時30分から11時までの30分間ですが、室内の壁にビデオを投影し流しています。フリースペースなので、自由に好きな間見ていただくことができます。

現在はリハビリテーション課が作成した健康に関する内容で、講座の中には簡単なストレッチなどもあります。またリハビリ職員と地域連携室の職員が常駐し、よろず相談も受けつけています。

待ち時間に視聴された方は、「たまたま見ることができて良かった。体を伸ばすと気持ちいいものねえ。」などのご感想をいただいたり、ご夫婦で健康のチェック項目をみながら「気をつけ合おうね。」と話されたりする姿が見られました。

外来での待ち時間は状況により長くなったり、実際以上に長く感じがちであったりします。その時間を少しでも有効に気持ちよく過ごしていただければと思います。

今後はリハビリのみでなく、様々な内容を提供していけるよう準備していく予定です。内容は月初めから外来待合の各所にポスターを貼ってお知らせしておりますので、ご覧になってみてください。



## 七夕に願いをこめて

今年も病院受付前の待合に七夕の笹を飾りました。「病気が早く治りますように」や「みんな楽しく元気に過ごせますように」など患者さんや来院の皆さんの願いがこもった短冊が沢山飾られました。皆さんの願い事が叶いますように!

