

豆腐とツナの小判焼き



材料名	分量(4人分)	
木綿豆腐	260g	
ツナ缶	40g	
玉ねぎ	80g	
大葉	2枚	
A	卵	20g
	薄力粉	20g
	塩	適宜
	こしょう	適宜
油	適量	
大葉	4枚	
大根	80g	
ポン酢	適量	

- 作り方**
- ① 豆腐は清潔なさらし(ふきん可)でしぼり、水気をきっておく。
 - ② ツナ缶は油をきっておく。
 - ③ 玉ねぎはみじん切り、大葉は1cmの長さの千切りにしておく。
 - ④ ①の豆腐を手でつぶし、②と③、Aを加えて混ぜ合わせる。4等分にし、だ円形にまとめる。
 - ⑤ 大根はすりおろし、軽く水気をきっておく。
 - ⑥ フライパンに油を適量入れ中火で熱し、④の両面を色よく焼く。
 - ⑦ 皿に色よく焼いた小判焼きをおき、大葉とポン酢をかけた大根おろしを添える。

ひとくちメモ
ツナの旨味と豆腐のやさしい味わいが絶妙でクセになる料理です。

(栄養量(1人分)) エネルギー:120kcal、たんぱく質:7.2g、食塩:1.1g、食物繊維:1.0g

外来 三愛病院 外来担当医表 令和8年1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		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 担当医 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	高知大学医師				横島 悦子		横島 悦子 (隔週) 補聴器外来		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	
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		

☎ 088-845-5291

広 報 誌

せんだん便り

2026 冬号 vol.169 発行：社会医療法人仁生会三愛病院 印刷：近森鑑写堂

<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。

開院50周年のご挨拶

社会医療法人仁生会 三愛病院 院長 中村 寿宏

当院は地域の皆様の支えにより、開院50周年を迎えることができました。この節目を迎えることができましたのは、ひとえに地域の皆様からの温かいご支援のおかげです。心より感謝申し上げます。

三愛病院は、初代理事長細木高行先生が「10年後には高知市は超高齢化の時代が訪れる」と考え、昭和50年12月9日に設立されました。開院時は外科・内科・小児科から始まり、整形外科・皮膚科・耳鼻科と診療科が増えていきました。

50年の間には、様々な困難もありましたが、平成7年8月老人保健施設あうん高知開設、平成13年本館増改築工事などを経ながら、地域に根差した病院として、幅広い年齢の方にも変わらず診療を続けさせていただいております。

これからの時代は、医療介護の現場においてもIT化が必要になり、電子カルテや会計システム、情報のネットワーク化、サイバーセキュリティなどの、新たな情報技術との共存が求められています。こうした時代の変化に対応しつつ、地域住民の皆様にとって安心できる

病院となるように、職員一同、一丸となって取り組んでまいります。

最後に、この50周年の節目に、三愛病院の理念を仁生会細木病院と統一いたしました。『患者さんからも、地域からも、職員からも“この病院で良かった。”と心から思ってもらえる病院を目指します。』

今後とも、三愛病院をどうぞよろしくお願いいたします。



三愛病院の主な歩み

西暦	和暦	月日	三愛病院の主な出来事	地域の出来事
1975	昭和50年	12月9日	三愛病院開院 内科・外科・小児科	ベトナム戦争終結
1985	昭和60年	10月		一宮地区竜巻被害
1995	平成7年	8月1日	老人保健施設あうん高知開設	阪神大震災・地下鉄サリン
1998	平成10年	9月		98豪雨
2001	平成13年	10月	本館増改築工事完了	
2007	平成19年	5月	グループホームいろは丸・デイサービスいろは開設	
2013	平成25年	3月	本館耐震化工事	
2015	平成27年	4月	社会医療法人に認可	
2020	令和2年	4月1日	介護医療院さんあい開設	コロナウイルスパンデミック
2021	令和3年	4月	仁生会75周年	
2025	令和7年	12月9日	三愛病院開院開院50周年	



昭和55年当時の三愛病院(「飛騨」第3号より)

笑り小 わら

笑りとは、笑いを医療・介護現場のリハビリに取り入れ、心身の健康増進やQOL(生活の質)向上を目指す活動です。

笑ってリハビリ はじめました!

あうん高知通所リハビリでは、『笑ってリハビリ』と題し笑りハの提供を行っています。きっかけは、自分達の通所リハビリをもっと知ってもらおうと話し合いをした時でした。私の介護観の原点である「笑い」や「笑顔」を引き出し、楽しい遊びだけではなく、自然と体を動かすリハビリはないだろうかと考え、まずは情報収集。次に必要な物の製作。あえて利用者さんの側で作り、「何を作りよう?」と興味を持っていただくことも重要で、お試し後の失敗や簡単すぎたものはすぐ修正。

1つのテーブルから始まった笑りハが、「できた」「できない」で大盛り上がり!!その声に周囲の利用者さんも興味津々!職員も交じりながら、応援したり鼓舞されたり、笑い声の中で自然と痛いはずの手が動いたり、リハビリの時より立位保持ができていたなんてことも!皆さんの集中力や決断力には職員も驚かされてばかりです。

「笑い」には「ストレス軽減」「脳の活性化」「血行促進」「自律神経のバランスを整える」「筋力アップ」などの効果があり、お互いが笑顔で自然とリハビリの効果を得られることは一石二鳥どころではありません。その他にも、園芸活動(ペットボトル菜園にも挑戦中)やリラクゼーション(ハンド、フットマッサージ)などにも取り組んでいます。

ぜひ一度、ご相談やお試し利用も
できますので笑りハの体験をしませんか?

☎088-846-1515 あうん通所リハビリ 三浦



退院後の安全安心な生活継続を目指して

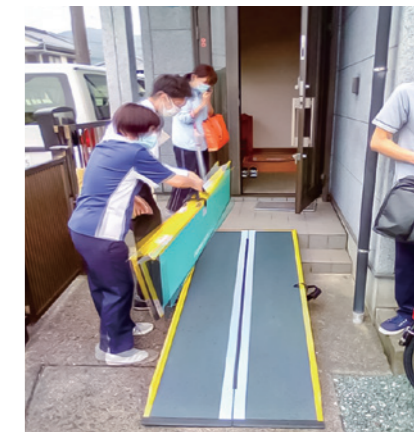
入院患者さんは、様々な疾患や状態により入院生活を送られています。入院期間や状態により、退院後元通りの生活動作ができない場合が多々あります。帰ってからもしばらくは外来リハビリなどに通院し、徐々に生活動作が安定していく場合や、これまでとは違って介護サービスを利用しながら在宅生活を継続していく場合などがあります。退院前はこれからの生活に不安を持たれる方も多く、特に独居や高齢世帯では様々な変化の必要性が予測されます。

このため、当院では入院から期間に合わせて他職種でカンファレンスを行い、退院に向けての準備をしていきます。また退院がゴールではなく、閉じこもりや活動性の低下、他者との交流の減少など、在宅生活の継続に支障となる要素を出来る限り減少させるために必要な対応等も、意見を出し合い検討していきます。

リハビリテーション課では在宅復帰に向けてどのような運動機能や動作能力が必要か、また現在の状態でどのような環境設定があれば安全に生活できるか、を検討していきます。機能的な面のみでなく、担当制の利点として、その患者さんと関わる時間の多さから具体的な生活の不安や本音を知ることもあり、そのことが支援に役立つことがあります。

スムーズな退院を目指し、必要に応じて退院前に自宅に訪問させていただくことがあります。ご本人とともに、実際の生活環境の中で動線や動作が可能かどうかの確認を行うことで、その方に実際に必要な動作に沿った訓練を行う事ができ、退院後の安全に繋がります。また、これまでは不便だと思いつつも行ってきた動作が、少しの段差解消や家具の位置を変えることなどで安全安楽となる場合も多くみられています。

このように病院内外の専門職が協力し、退院後の健やかな生活の継続に向けて対応しておりますので、不安を抱え在宅生活を諦めることの無いよう、気になるところをご相談ください。



車椅子でも玄関の出入りができるように



手すりを使っての浴槽まき

介護医療院さんあい

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。

クリスマス会



寒い時期ではありますが、皆さん体調を崩すことなく12月25日に介護医療院さんあいでクリスマス会を開催することができました。サンタクロースの衣装をまとったスタッフと共に入所者さんはホールに集まり、歌を唄える方はカラオケを楽しまれました。その後クリスマスケーキを食べ、入所者さん、スタッフ共に笑顔の絶えない楽しい時間を過ごす事ができました。今後も感染対策に気を付け、レクリエーションを通じて施設生活を楽しく頂けるように努めていきます。

