

# 脳の老化を防ごう!!

いわゆる「認知症」の要因はさまざま挙げられており、対応策も広く世間に浸透してきたように思います。代表的な3つの習慣としては、①有酸素運動②コミュニケーション③知的活動があります。

最近新たな観点での防止策として以下の4つの習慣が注目されています。みなさんもぜひ参考に、日常生活に取り入れてみてください!!

## ☆脳を活性化する4つの習慣☆

質の良い睡眠	脳のインスリン不足が続くとダメージとなり認知症リスクが高まる！ 睡眠はインスリンの重要な働きであるアミロイドβ排出に重要。 ・1日6～8時間の睡眠、30分以内の昼寝(寝すぎに注意) ・日中に光を浴びる、運動をする ・食事時間などで1日のリズムをつくる
香りを楽しむ	嗅覚は、記憶や感情・行動をつかさどる脳の部位と深く関わっている！ ・「何のにおいか」意識して嗅ぐ
よく噛む	噛んだ刺激は、脳の中の感覚・運動・記憶・思考・意欲をつかさどる部分に伝わり、広範囲にわたって脳を活性化させる！ 入れ歯でも大丈夫！
聴力キープ	言語の聞き取りや会話に関係する部位は、脳の広範囲を使用している。 耳の蝸牛の中にある「有毛細胞」は加齢によって衰えやすい。 ⇒耳の老化防止には有酸素運動を！

# 変わり揚げ



材料名	分量(4人分)
すり身	160g
木綿豆腐	200g
長芋	120g
乾きくらげ	5g
人参	40g
出し汁	75ml
A 濃口しょうゆ	小さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1・1/2
大葉	8枚
揚げ油	適量

### 作り方

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② 乾きくらげは、水で戻しみじん切りにする。
- ③ 人参もみじん切りにして下茹でする。
- ④ ②と③を A の調味料で煮る。味がついたら、煮汁を捨て粗熱をとる。(下味をつける)
- ⑤ 長芋はすりおろしておく。
- ⑥ 大葉は、水でサッと洗いへたを切り落とし水気をしっかり切っておく。
- ⑦ すり身と④⑤を混ぜあわせ、小判型(一人2個)形成し、大葉をはりつける。
- ⑧ 170℃の揚げ油で揚げる。

**ひとくちメモ** フワサクとした食感がやみつきになる一品です。ぜひお試しください。

〈栄養量(1人分)〉  
エネルギー:236kcal、たんぱく質:11.6g、食塩:0.5g、食物繊維:1.9g

広 報 誌

# せんだん便り

2021 夏号 vol.153 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。

# 新型コロナウイルスの接種を三愛病院で行っています。

高知市では、65歳以上の高齢者への新型コロナウイルス接種に一定のめどがついたことから、接種対象者を順次拡大してまいります。まず6月末からは優先順位の高い基礎疾患のある方、7月初旬から60歳から64歳の方、7月中旬から50歳から59歳の方が接種券が発送されています。さらに12歳以上の小中学生が夏休みに接種できるようになります。

高知市で1回目の予約を取っていただき三愛病院で接種を受けられた場合、2回目の接種も当院で受ける意向の方は、当院で2回目の予約ができるようにしています。

接種予約の当日になってキャンセルが出ることがあります。準備したワクチンはその日のうちに使用しなければ廃棄処分になってしまいます。貴重なワクチンを廃棄しないために、キャンセルが出た場合、希望者を募って接種することもしています。なかなか予約が取れない場合は病院にご相談してみてください。

次に薬剤室でのワクチンの保管および管理方法について述べさせていただきます。三愛病院は基本型接種施設Ⅱに指定されており、高知市またはファイザー社からファイザー社製の新型コロナウイルスワクチンが-75℃の状態配送されてきます。薬剤室にはディープフリーザー(超低温冷凍庫)を設置しており、受け取ったワクチンをこの中で保管しています。ワクチンが長期に保管ができるように(-75±15℃)の超低温となっており、約2か月間保存ができます。

薬剤部は定期的に温度の読み取りをして機器のトラブルがないことを確認しています。ワクチン管理帳簿にて高知市またはファイザー社からの配送本数を記録し、さらに皆さんに接種した本数を毎日記載して厳格に管理しています。医事課でもその日に接種した方の人数とワクチンの数量を帳簿に記載し、インターネットを介したワクチン管理システムに登録を行っています。

実際のワクチン接種は看護部が行います。ワクチンの解凍、希釈などの取り扱いや注射手技、接種後経過観察、副反応発生時の対応などについて研修を済ませており、ワクチン接種を正しく行っています。

皆さんには安心して新型コロナウイルス接種を受けていただけるように努めています。



(薬剤室 小野正英)

## デイサービスいろは

# 平和七夕まつりにおりづる出品

今年も平和について考える夏の平和文化事業「2021ピースウェイブ in こうち」が京町・新京橋商店街、高知県立美術館、自由民権記念館、かるぽーと、みどりの広場等を会場に7/2～8/6で開催されています。

その中でも今年で第39回目となる「平和七夕まつり」は、高知県内の小・中学校、福祉施設、民主団体等が、平和への願いを込めた折り鶴が7/3～7/31の間、京町・新京橋商店街を鮮やかに彩りました。

デイサービスいろはでは新型コロナウイルス感染予防のため、様々な行事が中止になっている中、今年初めて平和七夕まつりに参加しました。

5月から取り組みをはじめ、利用者に声をかけ、皆で1羽1羽丁寧に1000羽を超える折り鶴を作成しました。輪の大きさや、全体の長さは規定に沿って職員が決めましたが、実際の作業は利用者それぞれが役割を分担し、アイデアを出し合いながら完成しました。

利用者それぞれが楽しんで関わった事で、来年以降も継続していきたいと考えています。



## 地域包括ケア病床

# 地域包括ケア病床、稼働中!

三愛病院愛1病棟ではR3年4月1日より地域包括ケア病床10床が開設されました。

主に褥瘡治療、血糖コントロールが必要な方また、ご家族のレスパイトの為の受け入れも行っており、入院生活においても患者さんが安全・快適な療養生活が送れるよう環境調整を行っています。

在宅復帰に向けて集中的なリハビリが必要な方もお受けしておりますので、お気軽にご相談下さい。

今後ともスタッフ一同、他職種との連携を密に図り、在宅復帰に向けての取り組みを強化しながら、その人らしい生活への維持ができる看護・支援を提供していきたいと考えています。



## 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。

# あじさい見学

6月10日は中庭であじさい見学の予定でしたが、新型コロナウイルス感染防止の為、残念ながら中庭に行くことができませんでした。当日は昼食にあじさいをかたどったお菓子の提供があり、ご覧になった入所者さんは明るく顔を上げて「まあ綺麗な」と、とても喜ばれていました。



後日、病院内の渡り廊下からではありましたが、中庭のあじさいを見て頂く事ができました。ピンク色に咲いた可愛いあじさいを指さして「まっこと可愛いね。今日は本当にいいものを見さしてもらった、ありがとう」と涙ぐまれる入所者さんもありました。入所者さんの表情もとても明るくなり、季節を感じる事ができたと思います。

来年こそは中庭に出て、皆さんと綺麗に咲いたあじさいの花を見ることができると願っています。ご家族の皆さんも元気でいて下さいね。楽しみにしています。



# あたたかい言葉をありがとうございます。

コロナの中大変ですが  
貴重なお仕事  
頑張ってください

褥瘡のないケア  
すごいです

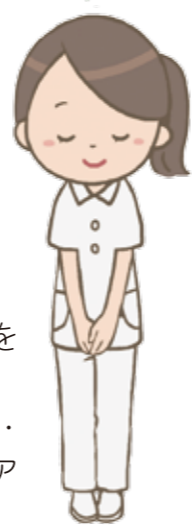
先生や皆さんに  
お世話になりました

安心してお任せ  
することができました

やさしく、  
丁寧な対応

新型コロナウイルス対策で、面会制限もあり長期間ご家族・入所者の方には不安な思いをさせてしまっています。

そのような中でも、退院アンケートでは、あたたかい言葉も頂戴しており、三愛病院・あうん高知職員一同感謝しています。励みとして日々のケアに活かし、安心・安全なケアの提供に努めていきます。今後ともよろしくお願ひ致します。



# 有熱者外来予約電話を設置しました



発熱で外来受診される際は事前に電話予約をお願いしております。この度有熱者外来予約電話(直通)の設置をしました。受診の際は事前に右記の電話番号にご連絡下さい。担当者が来院時間等のご相談をさせていただきます。

# ☎ 050-3541-0074 (直通)

【受付日時】(平日) 8:30～11:30、13:00～16:00、(土曜) 8:30～11:30 (小児科のみ)  
※土曜日(小児科以外)、日祭日は休診です。