

HUMAN

Vol.294 | 2016.10

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる



特集
● 小林 奈々
— さくら外来

さくら外来へようこそ。

ナース物語

はじめまして。新入職員紹介

第12回 さくら市民公開講座

トピックス

脂肪溶解注射

2016 秋まつり・イベント情報

お米でもっとキレイになる

頭の体操

さくらの森通信

行事食

sakura's kitchen

インフォメーション

さくら外来へようこそ。

さくら外来を受診したことのある方にはもうご存知のことかもしれませんが、さくら外来とは健康と美容を維持するための外来です。

現在、主に取り扱っているものはプラセンタ、腋窩多汗症に対してのボトックス注射、脂肪溶解注射です。

プラセンタは当外来開設時から取り扱っており、約3年の歴史があります。

当外来を受診されたことがある方も多いかと思いますが、再度プラセンタについて説明させて頂きます。

プラセンタはアンチエイジング・美肌・疲労回復目的に使用します。

プラセンタとは胎盤のことを言い、アミノ酸・ビタミン・ミネラル・各種酵素などが含まれています。これらの栄養素を身体に取り入れることによって活性化酸素が除去されたり、細胞を

活性化したり新陳代謝を良くします。疲労回復や肩こり解消の作用もあり、男女問わず使用でき、効果を感じている方も多くいらっしゃると思われます。週に1回の投与が推奨されています。

週に1回の投与が推奨されています。週に1回の投与が推奨されています。週に1回の投与が推奨されています。週に1回の投与が推奨されています。週に1回の投与が推奨されています。



腋窩多汗症とは脇の汗が多く出る疾患です。

脇に汗をかくことは正常なのですが、臭いが気になる、汗が多すぎて日常生活に支障を来すなどの場合が腋窩多汗症と診断されます。精神的なことが関与していることが大きいとされていますが、汗をかくことにより意識がもつと強くなり、さらに汗をかいてしまうという悪循環を起こすため、汗に対応することが一つの治療とされています。その汗の治療の一つとしてボトックス注射があります。ボツリクス菌がつくる天然のタンパク質を脇に注射することにより汗を抑えます。注射後2〜3日で効果が現れ、効果は約4〜9ヶ月持続します。再度脇の汗が気になった時に再度治療を行なうかを検討します。こちらは重度の腋窩多汗症と診断されれば保険適応となります。処置自体は30分ほど

で終わります。ご希望時は麻酔を使用するなどして痛みの対応も行ないますのでご安心ください。



脂肪溶解注射ですが、今年の9月に当院にBNLSを導入しました。

BNLSは新しいタイプの脂肪溶解注射で、副作用がとも少ないながらも個人差はありますが、効果は感じやすいものとされています。含まれている成分も脂肪溶解注射として以前より使用されている脂肪溶解液とは変わったため、腫れや痛みが少なく、しかし効果発現は早いとされています。こちらは小顔目的に施行され

ることが多いですが、当院では身体にも使用しております。明らかに効果を感じることはできるのは3〜5回投与したぐらいになりますが、1回で効果を感じる方もいらっしゃいます。セミオーダーになりますので、どのようにしていきたいかが相談頂ければと思います。



腋窩多汗症は重度の場合、保険診療になりませんが、プラセンタ・脂肪溶解注射は自由診療になります。どの治療も人生を健康に、楽しく生き生きとして過ごして頂きたいという思いから取り入れております。

少しでも興味がある方は、さくら外来にいらしてください。ご本人に合った対応策は何かを一緒に考えて行きましょう。

また、当院外来では薄毛外来のお薬も取り扱っております。こちらもお気軽にご相談ください。

人生を健康に、かつよりよくするためのお手伝いを…。この言葉を motto に診療に当たっております。さくら外来と共に素敵なお人生を…。



さくら外来
日本外科学会専門医

小林 奈々

明るく、楽しく、元気よく。

患者さんを第一に考え、最善の道を考え
理解して頂いたうえで共に歩んで治療をしていきます。

ナース物語

私の夢

1B 看護師：リンダワティ メリアラ

私が以前、ナース物語で「私の夢」を執筆してからすでに2年が経ちました。今年は念願の看護師試験に合格しました。

この2年間、准看護師として仕事と勉強の両立をさせることはとても難しかったです。初めの頃は准看護師の仕事に慣れていないため、疲れてしまってすぐに寝てしまい、勉強どころではありませんでした。それでもめげずに頑張ったので、少しずつ勉強の時間を確保できるようになりました。しかし、勉強のやり方に問題が出てきました。今まではテキスト問題、過去の問題集をそのまま記憶する感じでした。結果、実際の試験で過去の問題がそのまま出た場合は確実に正解します。しかし、問題の一部が変更された場合、ほとんどが不正解となっている事に気付きました。それからが大変でした。問題をただ解くのではなく、どうしてこの答えになるのか一つ一つ丁寧に調べました。それは今までの倍近い時間を必要としましたが、正解率を着実に上げることに成功

しました。この正解率を上げることにより、自分自身の自信に繋がりました。リラックスして試験に臨めたので、いつも通りの実力を出すことが出来たので合格することが出来ました。

しかし、この合格は私一人ですったものではありません。何度も勉強がつかなくて辞めたいと思ったとき、職場のみんなや患者さん、その他沢山の人の応援して頂いたので勉強を続けることが出来ました。私はインドネシアで看護師として働いていたときに、抱いていた夢があります。それはインドネシアの保険センターの改善と支援、子供のための病院を作ることです。この夢を実現するために、今まで勉強を続けることが出来ました。これからは看護師としてさらに勉強して経験を積み、夢の実現に向けて頑張ります。

最後に、私を4年間温かく見守ってくださっている、さくら総合病院の皆様に感謝致します。

プラセンタ療法

プラセンタ(胎盤)は胎児を短期間で成長させるのに必要なタンパク質・脂質・糖質をはじめ、酵素・核酸・ビタミンなど多くの栄養成分を含む万能薬と呼ばれています。

健康維持への効果

血行の促進・疲労回復・免疫の強化作用があり、肩こり等の症状や、アレルギー体質の改善に効果が期待できます。

ダイエットへ・美容の効果

プラセンタは基礎代謝を高めるため、脂肪燃焼効果・肥満解消・ダイエット効果が期待できるうえ、美白・美肌効果、アンチエイジングなどの美容効果としても有効です。

プラセンタ療法に興味がある方は
さくら外来を受診してご相談ください

さくら外来

お電話にて、ご予約ください
TEL: 0587-95-6711
診察場所: 消化器病・外傷センター



経理事務職員

近藤 和彦

Kazuhiko Kondo

気力・体力は20代です。
今後ともよろしくお願
い申し上げます。



介護支援専門員

櫻井 佳代

Kayo Sakurai

一生懸命頑張ります。
よろしくお願
い申し上げます。



ケアスタッフ

堀田 守

Mamoru Hotta

利用者様が安心して楽しく
過ごしてもらえるように、笑
顔いっぱい頑張ります。
よろしくお願
い申し上げます。

はじめまして。

8月に入職した職員紹介

第12回

さくら市民公開講座

地域に健康と安心を

平成28年 11月12日(土)

大口町民会館 | 13時～16時 | 参加費無料
愛知県丹羽郡大口町丸2丁目8 | (13時受付開始) | 事前申込不要



【第1部】 13時00分～13時50分

健康ブース ■ 血压測定 ■ 血糖測定 ■ 看護相談
 ■ 栄養相談 ■ 介護相談 ■ ロコモ体操
 ■ 手洗いチェック ■ ハンド・トリートメント

【第2部】 13時50分～15時55分 <手話通訳付き>

さくら総合病院 副院長
 ■ 開会の挨拶…………… 山下 勝之
 講演1 さくら総合病院 保健師
 ■ 「保健師ってなあに？」… 野呂 はづき
 講演2 さくら総合病院 臨床検査技師
 ■ 「結果を見よう！」…………… 林 奈穂美
 ～自分のからだを知るために～
 講演3 さくら総合病院 院長
 ■ 「病気の常識・非常識」… 小林 豊
 さくら総合病院 副院長
 ■ 閉会の挨拶…………… 秦 誠 宏

※内容および時間は一部変更となる場合があります。予めご了承ください。

主催 ● さくら市民公開講座 事務局 0587-95-6711(代表) 後援 ● 尾北医師会 / 小牧市医師会 / 大口町 / 扶桑町 / 犬山市 / 小牧市 / 江南市

専門の医師による各診療科の外来

夕方診療

月曜日～金曜日 17:00～19:30

お仕事・学校帰りや
日中お忙しい方に

夕方診療は待ち時間も短く、
スムーズに受診できる場合も多いため、

お忙しい方におすすめです。

各科の診療時間につきましては、
受付またはホームページでご確認ください。

www.ijinkai.or.jp/patient/index.html

平日も休日もいつも、あなたのそばに

休日診療

日曜・祝日
24時間 365日
病

さくら総合病院なら
休日(日曜・祝日)も診療いたします



休日午前診療: D棟受付

日曜・祝日 (9:00～12:00)

夜間・休日: A棟ER受付

夜間 (0:00～9:00)

休日 (12:00～24:00)



P1 夜間はこちらの駐車場をご利用ください。他の駐車場は施設しております。

感染管理センターを開設いたしました

【お問合せ先】感染管理センター
TEL:0587-95-6711



「知る」ことで守る

医療施設において、入院患者さんが新たに感染症に罹患した場合、または医療従事者が病院内で感染症に罹患した場合を院内感染(または医療関連感染)と言います。感染管理センターは院内感染の発生を未然に防ぐ事、また発生時には迅速かつ適切な対応を行なう事により、さまざまな感染症の危険から患者さんやご家族・病院職員を守る事を目的として活動する部署です。

感染管理センターの主な取り組み



情報収集・分析

院内外の感染症における最新情報の収集・分析
院内での感染症発生状況を把握するための
サーベイランス(監視)の実施・評価



感染対策チーム(ICT: Infection Control Team)

感染対策チームによる
感染対策ラウンドの実施



環境整備

感染対策に関わる院内の環境・設備・物品等の改善
抗菌薬適正使用の推進
院内感染対策マニュアルの策定・運用



教育

職員への感染対策に関する教育
(予防接種の推奨・実施、危機管理教育など)
院内感染対策マニュアルの策定・運用



連携

地域の病院との感染対策連携



啓発・広報活動

感染対策に関するコンサルテーション
(相談・助言)
感染症に関するご相談随時受付中

アクトス6時間リレーマラソンで [RUN 4 FUN] が完走いたしました

9月17日(土)、ナゴヤドームで開催されたリレーマラソンを
マラソンサークル[RUN 4 FUN]が見事走り抜きました!
院長をはじめメンバーが一丸となり、懸命にタスキをつなぎ
ました!ご声援くださいました皆様ありがとうございました!



第21回 医仁会 秋祭りを開催しました

9月25日(日)、住宅型有料老人ホーム「太郎と花子」駐車場
にて秋祭りを開催いたしました。今年も快晴に恵まれ、模擬
店・佐藤恵里さんカレンダー販売・各種イベントなどで沢山
の方にご参加いただき、本当にありがとうございました。
来年も皆様のご来場をスタッフ一同お待ちしております。



CBCテレビ『イッポウ』の特集に 佐藤恵里さんが出演いたしました

8月24日(水)・25日(木)、リハビリテーション・センターに通院中の佐藤恵里さんへ、特集「障害とともに生きる一人の“表現者”として」の取材がありました。



大口町健康文化センターで「これって 本当に認知症？」講座を行ないました

9月1日(木)、大口町北地域自治組織 福祉部会主催による第1回福祉講座に当院長が招聘され、「これって本当に認知症？」講座が行なわれました。



CCNetケーブルTVより、ドクターカー 密着取材が行なわれました

9月9日(金)、CCNetケーブルテレビ 生活安全情報番組「安全・安心を現場から！」で放送する「ドクターカーに密着～全国初の試み～」の取材が行なわれました。



尾北看護専門学校トリアージ演習が A棟1階ロビーで行なわれました

9月15日(木)、毎年恒例の尾北看護専門学校のトリアージ演習が行なわれました。これは地震や台風等による災害時に対応できるよう、救助活動の一連を演習するものです。



9月21日(水)、丹羽消防署主催の 症例検討会が行なわれました

1部:口腔外科領域について。2部:熊本復興支援活動について。消防隊の方から当院職員まで多数参加し、活発な質問や意見が出された、意義のある検討会になりました。



10月15日(土)、インフルエンザ 予防接種を開始いたします

10月15日(土)よりインフルエンザ予防接種を開始します。接種を希望される方は、受付にてお気軽にお問い合わせください。

接種料金(税込)

自費 大人・小児	1回目.....	3,500円
	2回目.....	2,500円

公費	大口・扶桑・江南・犬山在住の 65歳以上の方.....	1,200円
	上記以外 県内にお住まいの 65歳以上の方.....	窓口にお尋ねください

気になる部分・やせにくい部分の部分痩せに!

脂肪溶解注射

～メソセラピー～

脂肪溶解注射は「メソセラピー」とも呼ばれ、ヨーロッパをはじめとした世界19か国で広く認められている痩身法です。薬剤を注入するだけなので、治療も簡単で、身体への負担も少ないのが特徴です。

リバウンドゼロ!

フォスファチジルコリンが脂肪細胞を溶解し、体外へ排出するので、除去された脂肪細胞が再生しません。

痩せたい部分をセレクト!

痩せたい部分に注射しますので、その部分を痩せさせることができます。

メスを使わず脂肪をカット!

手術でなく、注射による治療ですから、体への負担は少なく、治療後も普段通りの生活ができます。



脂肪溶解注射について [Q & A]

治療の痛み・効果は?

局所麻酔クリームを塗り、細い針の注射で痛みは少ないです。通常2～3回目以降から、徐々に効果を実感できます。治療箇所が腫れ・赤み・内出血・筋肉痛のような痛みが生じることがありますが、1週間程で徐々に引いていきます。

治療できる範囲・リバウンドは?

1回の注射で、手のひらサイズの治療が可能です。脂肪細胞を溶解するので、リバウンドの可能性は低いと言われています。

治療できないことは?

妊娠中・授乳中・高脂血症・高血圧・貧血・糖尿病・心疾患・腎疾患・肝疾患のある方、大豆アレルギーの方は治療ができない可能性がありますので、医師にご相談ください。

治療後の制限は?

当日のシャワーはOK、入浴はNGです。激しい運動と飲酒も当日は避けることをお願いいたします。

[お問合せ先] 消化器病・外傷センター 担当医:小林奈々 TEL:0587-95-6711

おすすめ
周辺
スポット

近隣地域で開催される秋まつりなどのイベントをご紹介します

2016

秋まつり・イベント情報



2016 江南市民まつり

10月1日(土) 9:00～17:00
10月2日(日) 9:00～16:00

[会場] すいとびあ江南

地場産業の展示・即売会から、ヘリコプター遊覧飛行、エコカー MIRAIの特別展示、夜の親子連だこあげ大会など、各種催事が行なわれます。

小牧市民まつり

10月15日(土) 10:00～16:00
10月16日(日) 10:00～16:00

[会場] 小牧市内各地

「ふれあいの輪をひろげよう」をテーマに開催される市民総参加のまつりです。小牧山・市民会館・小牧駅前を中心に催しやパレードを実施します。

ふそう町民まつり2016

～人・まち・絆～

10月22日(土) 9:00～16:00

[会場] 扶桑文化会館および周辺

来場者が楽しみながら、人と人が出会い、絆、ふるさとへの愛着を深める催しです。

秋の犬山祭 2016

10月22日(土)
10月23日(日)

[会場] 犬山城下町一帯

からくり人形の実演や車山の展示などが楽しめる、からくり町巡りを犬山城下町一帯で行ないます。

一宮だいたいフェスタ大集合 for Halloween 2016

10月30日(日) 11:00～18:00

[会場] 一宮市本町商店街

「138ハロウィン～おりものパレード～」は、一宮市本町商店街を中心に歩く仮装パレードです。お菓子のプレゼントやイベントブースなどが道中に設けられます。

大口町ふれあいまつり

11月5日(土) 9:30～14:30
11月6日(日) 9:30～14:30

[会場] 大口町健康文化センター他

町内で活動する団体が日頃の活動をPRし、他団体・地域住民・行政と交流する催しで、老人福祉センター・中央公民館・総合運動場等で開催します。

お米でもっとキレイになる

身近にあって栄養十分、美容・ダイエット効能が注目されている「お米」と「甘酒」について紹介します。

米

お米に含まれる栄養素

- 炭水化物
- たんぱく質
- 脂質
- 食物繊維
- マグネシウム
- カルシウム
- 亜鉛
- 鉄
- ビタミンB1
- ビタミンB2

新米の美味しい季節ですね。「お米」の栄養について紹介します。

お米の健康効果

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体作りに欠かせない三大栄養素の一つで、体内でブドウ糖に分解され、脳を働かせる等のエネルギー源として利用されます。その他、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも多く含まれていて、栄養バランスの良い食べ物です。

炭水化物 55.7g

パワーの元となる
エネルギー源元になります

たんぱく質 3.8g

血や肉、細胞など
体の基本をつくります

脂質 0.5g

体の細胞をつくる、
効率の良いエネルギー源

マグネシウム 11mg

骨や歯の発育・強化を促進します

食物繊維 0.5g

おなかの調子を整え、
病気を予防します

亜鉛 0.9mg

さまざまな酵素を活性化させ
広範囲に活動します

ビタミンB1 0.03mg

体の調子を整え、
疲れた体を元気にします

ビタミンB2 0.02mg

体の調子を整え、
美肌をつくります

カルシウム 5mg

丈夫な歯や骨をつくります

ごはん1杯

150g

に含まれる栄養

鉄 0.2mg

体の隅々まで酸素を運びます

お米は小麦粉製品のパンや麺と違い、粒のままで摂取するため、ゆっくりと消化・吸収されていきます。腹もちがよく、体に脂肪を溜めるホルモンの分泌がゆるやかで体脂肪の蓄積を抑える効果があります。健康的な日常生活をおくるために、お米を中心としたバランスの良い食事を取ることを心掛けましょう。

栄養成分が豊富で、飲む点滴と呼ばれる「甘酒」について紹介します。

甘酒

甘酒に含まれる栄養素

- ビタミンB1
- ビタミンB2
- ビタミンB6
- 葉酸
- 食物繊維
- オリゴ糖
- アミノ酸
- ブドウ糖



甘酒には米麴で作るもの、酒粕で作るものの2種類があります。

米麴の甘酒はノンアルコールで、カロリーも100gあたり81Kcalと低く、ダイエットにも適しています。ほんのりとした甘さはでんぷんの自然な甘みで、お粥状態にした米に米麴を入れ発酵させて作ります。

酒粕の甘酒は、日本酒などのもろみを圧縮したあとに残る白色の固形物をお湯で溶き、砂糖を加えて加熱して作ります。麴も酒粕も栄養成分は豊富ですが、酒粕はアルコールが含まれ、砂糖を入れているためカロリーも麴の甘酒に比べ100gあたり227Kcalと高くなります。

甘酒のもたらす効果

疲労回復 点滴に近い滋養強壮効果のある栄養素が含まれ、毎日飲むことで疲れにくい体質に改善されます。

代謝促進 甘酒に含まれるビタミンB群は脂質の代謝を促進し、脂肪を燃焼させやすくする効果があります。

リラックス パントテン酸やGABAというアミノ酸がストレスを軽減し、疲れを癒す効果があるといわれます。

美肌効果 甘酒に含まれるビタミンB群は肌の機能を活性化し、必須アミノ酸は肌の乾燥を防いでくれます。

美髪効果 ビオチンという成分が皮膚・粘膜・毛髪を健康を保ち、コラーゲンの成分を促進します。

便秘改善 腸内環境を整えるオリゴ糖・食物繊維が含まれて、便秘・肌荒れが改善して免疫力も上がります。

飲むタイミングで効果が倍増

朝

朝、甘酒を飲むことで基礎代謝が上がり、ダイエット効果が期待できます。

温めて飲むと、さらに効果は大きくなります。1日コップ1杯を継続して飲み続けましょう。

夜

甘酒を寝る前に飲むことで交感神経を鎮め、ストレスを軽減できます。

肌は就寝中に再生されますから、美肌・アンチエイジング・疲労回復にも効果があります。

頭の体操

クロスワード

数独 ナンバープレース

クロスワードの解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
- 2) 色枠に入った文字をAからDの順に並べると、なんとという言葉になるでしょう？

プ A B C D 療法

横

のカギ



- 1 □□□□酸はもともと体内にあり、その優れた保湿力は化粧品から医薬品に使われています。
- 2 □□□フルーツはビタミンCほか、栄養豊富な果物です。
- 3 長野県発祥の野菜などを包んだ焼き餅。
- 4 無くて七□□。
- 5 □□□ク質、炭水化物、脂質を三大栄養素といいます。
- 6 □□□□バランスの乱れは食生活の乱れやストレス、睡眠・運動不足などが要因です。
- 7 当院では、東北復興□□□を実施しています。
- 10 タンパク質の一種で、皮膚、骨・軟骨を構成する物質です。
- 11 特定保健用食品の略。
- 13 病気や怪我を治すこと。症状を治癒する医療行為。
- 14 □□リンはタコ・イカに含まれ、肝機能を高める成分です。
- 15 糖が主成分の、炭水化物から食物繊維を除いたもの。
- 18 長かった入院生活も終わり、□□□く退院できました。
- 20 牛や鹿、トナカイやカブトムシなどの頭についてます。

1			9		16		21
			10	12		19	C
	6	8				20	
2				13	17		
	7				18		
3				14			
4	B		11				
5				15			

縦

のカギ



- 1 当院の□□疾患センターは、肌の疾患からトータルスキンケアまで診療しております。
- 3 □□□ーブとは全音階で、ある音から八番目の音。
- 6 X線やCT検査は□□□□□□□□□□を利用した検査です。
- 8 涙腺から分泌され、目の表面を潤している液。
- 9 □□□体操は筋肉や骨を鍛えることで、寝たきりを予防する体操です。
- 12 昼に食べる食事、日替わり□□□□。
- 14 コン□□□□レンズにはソフト、ハード、使い捨てなどがあります。
- 16 食べ物、花粉、ペットなどアレルギー□□の原因は様々です。
- 17 リハビリ□□□□□□□□士には理学、作業、音楽などがあります。
- 19 日曜と火曜の間で、平日の一日目。
- 21 何にでも効く薬。かつてはアロエやコーラも言われました。

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題

1

難易度



4			3		5			1
	1	5		4		8	6	
	3	8		6		4	9	
9			4		2			8
	5	4		3		7	2	
8			6		9			4
	4	9		2		5	3	
	8	2		1		9	4	
3			5		4			2

問題

2

難易度



1	8		5		2		9	3
	9						6	
5		3		6		2		1
7		2	8	3	5	9		6
			4		7			
9		4	6	2	1	3		8
8		1		5		6		7
	7						1	
4	6		1		3		5	2



今月の図書紹介
 完全図解 介護予防
リハビリ体操 大全集
 著・編 大田 仁史
 編集協力 三好 春樹

本書で紹介する体操は、高齢者にも負担が軽く、特別な道具もありません。短時間でも体を動かすだけで寝たきりを予防したり、寝たきりからの脱出が期待出来ます。また、脳卒中などで片麻痺になった要介護者にも活用していただけるように配慮してあります。絵でわかりやすく紹介しており、転倒予防や腰痛予防、膝痛予防など、健康な人も介護予防の観点から、ぜひご利用ください。

行事食

さくら総合病院
 栄養管理センター

菊の節句献立と十五夜献立

今月は9月の行事食を紹介します。

9月9日に菊の節句、9月15日に十五夜がありました。

秋の味覚である栗を使用した栗ご飯や、見た目にも鮮やかな紅葉の和菓子を用意し、秋を感じられるような献立にしました。

菊の節句献立
 栗ご飯、鮭のちゃんちゃん焼
 菜花の菊花和え
 切干大根の煮物
 フルーツヨーグルト、清まし汁



十五夜献立
 和風煮込みハンバーグ
 里芋の煮物
 いんげんのピーナッツ和え
 ご飯、和菓子、味噌汁



栄養管理センターでは、糖尿病、脂質異常症、胃切除を受けた方などの栄養指導、【外来・入院】食に対して不安を感じている患者さんに対する栄養相談を随時行なっています。お気軽にご相談ください。 [D棟2階 栄養管理センター]

sakura's kitchen

さくら's キッチン

さくら総合病院 栄養科監修
 美味しい & ヘルシー
 レシピ

秋が旬の魚、秋刀魚をオリーブ油で炒めたガーリック風味の料理です。

秋刀魚(サンマ)のイタリアン・ソテー

【材料:3人分】

- 秋刀魚……………3匹
- 玉ねぎ……………1/2個
- にんにく……………2片
- 塩・コショウ……………少々
- 片栗粉……………適量
- オリーブ油……………大さじ4

【調理方法】

1. 玉ねぎ・にんにくは、すり下ろしておきます。秋刀魚を開いて、塩・コショウを両面にふり、薄く片栗粉をつけて余分な粉を払います。
2. フライパンにオリーブ油を大さじ2ひいて秋刀魚を皮目から両面焼き、お皿に移します。
3. 秋刀魚を焼いたフライパンにオリーブ油を大さじ2、にんにくを入れ(弱中火)、香りが立ったら玉ねぎを加えます。
4. 塩で味を整えたら火を止め、ソースを秋刀魚に乗せて完成です。

ひとこと
 ポイント

秋刀魚はパサつかないように、焼き過ぎにご注意を。
 ソースも焦がさないよう、素早く仕上げましょう。

Information 2016.10

インフォメーション

10/8
土曜日
19:00~20:00

2016 江南市民花火大会

リクエスト曲に合わせて打ち上げられる音楽花火が魅力の花火大会。花火と音楽、そしてレーザーが競演する秋ならではの空気感など、夏とは違った雰囲気味わえます。

【場所】 すいとびあ江南および周辺河川敷

※小雨決行。荒天時は10月9日(日)に延期します。

11/12
土曜日
13:00~16:00

第12回 さくら市民公開講座

地域に健康と安心を
病気の常識・非常識
～その症状、本当にそれだけですか？～

第1部 健康ブース

血圧測定 / 血糖測定 / 看護相談
介護相談 / 栄養相談 / ロコモ体操
手洗いチェック / ハンド・トリートメント

第2部 講演

「保健師ってなあに？」
「結果を見よう！」～自分のからだを知るために～
「病気の常識・非常識」

【参加費】 無料・事前申込不要

【場所】 大口町民会館2階

※皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。
内容が変更になる場合がございます。
あらかじめ御了承ください。

求人募集

詳細をチェック!

さくら総合病院 求人 検索

私たちと一緒に働きませんか?

看護部門



- 看護師
- 准看護師
- 訪問看護師 (常勤 | 非常勤)
- 訪問准看護師 (常勤 | 非常勤)
- 夜勤専従看護師・准看護師
- パート看護師・准看護師

診療支援部門



- 薬剤師 (常勤 | 非常勤)
- 診療放射線技師 (常勤 | 非常勤)
- 臨床検査技師 (常勤 | 非常勤)
- 理学療法士
- 作業療法士

さくら総合福祉センター・スタッフ



- ケアマネージャー
- ケアスタッフ (常勤 | 非常勤)
- 訪問介護スタッフ (常勤)
- デイケアセンター御嶽 (常勤 | 非常勤)
- 入浴介助スタッフ (非常勤)
- 入浴介助スタッフ [御嶽] (非常勤)

さくら総合福祉センターからのお知らせ

ご病気や冠婚葬祭・ご旅行などで、今日からでも一時的に介護ができなくなった場合などに、ぜひご利用ください。

ショートステイ 太郎と花子
ショートステイ専用 TEL:0587-95-0134

ご予約受付中

頭の体操解答

クロスワード

ヒ	ア	ル	口	ギ	バ
フ			コ	ラ	ゲン
	ホ	ル	モン		ツ
キ	ウ	イ		チ	リ
	シ	エ	ン		ヨ
オ	ヤ	キ		タ	ウ
ク	セ		ト	ク	ホ
タ	ン	パ		ト	ウ
					シ
					ツ

プラセンタ療法

美容やダイエットに、ストレス・更年期障害への効果から活性酸素除去など、美容と健康をサポートする新しい医療です。

数独

問	題	4	9	6	3	8	5	2	7	1
1		2	1	5	9	4	7	8	6	3
		7	3	8	2	6	1	4	9	5
	難	9	7	3	4	5	2	6	1	8
	易	6	5	4	1	3	8	7	2	9
	度	8	2	1	6	7	9	3	5	4
	★	1	4	9	8	2	6	5	3	7
	★	5	8	2	7	1	3	9	4	6
		3	6	7	5	9	4	1	8	2

問	題	1	8	6	5	4	2	7	9	3
2		2	9	7	3	1	8	5	6	4
		5	4	3	7	6	9	2	8	1
	難	7	1	2	8	3	5	9	4	6
	易	6	3	8	4	9	7	1	2	5
	度	9	5	4	6	2	1	3	7	8
	★	8	2	1	9	5	4	6	3	7
	★	3	7	5	2	8	6	4	1	9
		4	6	9	1	7	3	8	5	2

頭の体操の答え合わせは山折