

# HUMAN

Vol.310 | 2018.2

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

## リハ 医療 × 介護 ビリ



特集 リハビリテーションの現状と今後についてインタビュー





# WHAT IS REHABILITATION

## 「リハビリ」

さくら総合病院のリハビリテーションセンター センター長・磯村隆倫、  
さくら総合福祉センターのデイケアセンター御嶽 センター長・藤岡孝規、さくらトータルサポートセンター 服部由香、  
デイケアさくら荘 主任・櫻木佳朗に、リハビリテーションの現状と今後について聞いた。

病院リハビリセンターで受けられるリハビリと、デイケアセンター御嶽やデイケアさくら荘で受けられることができるリハビリの違いは何でしょうか？

磯村 病院でのリハビリテーション(以下、リハビリ)は治療と並行して、行なうものです。デイケアで行なうリハビリというのは介護保険で、要介護認定された方々に対して現在の状態の維持及び改善を目的としたリハビリです。

藤岡 介護リハビリというのは、週に1回から3回ほどのリハビリを受けることが出来ます。また、介護認定の介護保険によって受けられる単位数、頻度、介入回数が異なります。

**デイケアとデイサービスの違いは？**

磯村 デイケアとデイサービスは共に一般的に通所でのサービスです。デイケアは通所リハビリテーションでデイサービスは通所介護です。デイケアには必ず理学療法士(以下、PT)・作業療法士(以下、OT)が配置されており、主にリハビリテーション目的で身体機能訓練等を行ないます。

藤岡 デイサービスは通所介護の事で、リハビリより身体介護・レクリエーション等のサービスに特化しています。最近ではデイサービスでもPTやOTを配置してリハビリに力を入れている施設が多いため、一概にデイサービスとデイケアの違いをリハビリ(PT・OTの配置)の有無では判断できません。

**デイサービスでもPTとOTを配置している施設があるということですがデイケアとの違いは何ですか？**

藤岡 デイサービスではリハビリの内容やリハビリについて明確な規定はなく、施設によって様々なリハビリを提供していますが、デイケアでは一人一人の疾患・身体機能について医師が指示を出し、それに基づいた個別性の高いリハビリを行なっています。また定期的な評価を行ない身体機能の変化を確認したり、ケアスタッフ・リハビリスタッフが一丸となり、在宅での生活の不安や問題をしっかりと解決するよう努めています。



## 磯村 隆倫

TAKAMICHI  
ISOMURA

さくら総合病院リハビリテーションセンター長。2007年4月入職。現在、介護予防指導にも力を入れている。

リハビリテーションセンターの詳細



## 藤岡 孝規

TAKANORI  
FUJIOKA

デイケアセンター御嶽・センター長。2008年4月入職。現在、デイケア御嶽の地域交流に力を入れている。

デイケアセンター御嶽の詳細



## 服部 由香

YUKA  
HATTORI

さくらトータルサポートセンター。2013年1月入職。現在、介護相談・在宅支援に力を入れている。

さくらトータルサポートセンターの詳細



## 櫻木 佳朗

YOSHIRO  
SAKURAGI

デイケアさくら荘・主任。2011年10月入職。現在、新規のご利用者様獲得に力を入れている。

デイケアさくら荘の詳細



さくら荘デイケアの他施設との違いはありますか？

櫻木 さくら荘では時短の半日(4時間)と1日(8時間)の二枠にてサービスを提供しております。選べるというのはいいですよね。さくら荘は木の温もりを感じていただける建物のため、落ち着いた雰囲気です。生活したり、リハビリをしていくことによって気持ちが落ち着く人が多いように感じます。またさくら荘の入浴サービスは機械浴にも対応が可能なため、ご自宅で入浴が難しい方でも安全に入浴していただく事ができます。

住環境については、介護リフォーム/住宅改修のアドバイスも行なっていますが、介護リフォーム/住宅改修のアドバイスも実際に行なっているのですが、利用者の方で相談をされたら、実際にそれぞれの担当者が家に伺うのですか？

磯村 利用者の方に対して、回復期のスタッフが実際にご自宅に伺いリフォーム業者も交えながら、手すりの高さや専門的なグリップの素材などをアドバイスさせていただきます。

藤岡 デイケアセンター御嶽でもリハビリスタッフが利用者様のご自宅に伺い、日常生活で利用される場所で改修が必要と判断した場合にアドバイスさせていただきます。病院リハビリだけでなく、デイケアセンター御嶽、デイケアさくら荘をご利用の方には、ご相談いただければケアマネージャーや福祉用具の業者と連絡をとり、介護リフォーム・住宅改修のアドバイスをさせていただきます。

住宅改修のお願いをする場合、どこが窓口になるのですか？

磯村 基本的には介護保険によって住宅改修を行なう

ためケアマネから依頼があるとりハビリスタッフが同行し、アドバイスをします。

入院中の場合や、当院のリハビリ・デイケア利用者の方以外でも対応が可能なのでしょうか？

磯村 現在、入院中の方やデイケア利用者の方への住宅改修に携わっていますが、そうでない方につきましては、まずはさくらトータルサポートセンターに相談をしていただければ住宅改修に関して相談を受け付けていますので担当の窓口をご案内します。

それぞれのお問い合わせはどちらにお願いすればよいですか？

櫻木 例えば入院中のケースでは病院スタッフ、デイケア利用中のケースは担当ケアマネージャーです。

服部 その他の方はトータルサポートセンターにご相談いただければ、手続きの方法、どこが窓口であるかについてお伝えさせていただきます。

地域包括システムについてお話を聞かせてください。

磯村 地域包括システムについてリハビリに関して言えば、当院リハビリは急性期、回復期、療養病棟リハビリ、老人保健施設、デイケア、訪問リハビリにおいてリハビリまで提供しているため入院から外来、在宅までリハビリを提供することが可能となっています。

藤岡 医療法人医仁会では医療及び介護に関連する施設の全てが揃っているため医療から介護に移行したときでも病院と、さくら総合福祉センターはスムーズに連携も出来ており相談もお受けすることができます。

診療及び介護報酬改定についてお話を聞かせてください。

磯村 まだ確定ではなく、延長されるかもしれませんが介護保険認定の方は基本的に病院のリハビリを受けられなくなる可能性があることは知っておいて欲しいです。その対象者は非常に困ると思いますが、その際にはどこで相談すれば良いのでしょうか？

服部 ご不明な点などがあればトータルサポートセンターにて対応させていただきます。お気軽にご相談ください。改定について不安な方に向けてトータルサポートセンターでは関連資料などもご用意しております。

Humanをお読みの皆さんへ

磯村 さくら総合病院リハビリセンターは、現在、理学療法士59名、作業療法士16名、言語聴覚士7名、マッサージ5名、助手5名、リハビリ事務1名の93名のスタッフが在籍しております。この人数は、全国的に見てもトップクラスの人数となっております。我々の目指すところは、ただ人数が多いだけでなく、この人数だからこそ出来る充実したリハビリを実施し、当院の運営方針である安心安全な医療・療養環境を提供したいと考えております。まだまだ、発展途中ですが、スタッフ一丸となり、皆様のお役に立てるように努力してまいります。何かリハビリに関するご質問があれば、お気軽にご相談ください。

デイケアでの求人について

藤岡 デイケアセンター御嶽、さくら荘デイケアでは職員を募集しております。共に働ける仲間の応募をお待ちしております。



## 断眠世界最長記録は 264時間12分。

これは1964年に米国の高校生が打ち立てた記録です。その時の様子では、最初の2日は眠気と倦怠感、4日目には自分は有名プロスポーツ選手という誇大妄想、6日目には幻覚、9日目には視力低下や被害妄想、最終日あたりには極度の記憶障害が生じたといえます。他にも運動能力や意欲の低下、足し算や運転が難しくなる等もあったそうです。断眠終了後、本人は14時間40分眠り続け、後遺症を残さずもとの生活に戻せたようですが、「寝ないこと」の危険性から、現在ギネスブックでは断眠記録を載せていません。



医療

## 睡眠について

### 皆さんは毎日何時間睡眠をとっていますか？

多忙でストレスフルな暮らしの中で、量・質共に睡眠が十分に取れていない人は実は多いのではないのでしょうか？近年の研究では睡眠時間が7～8時間の人と4～5時間以内の人を比べた場合、4～5時間睡眠の人では、作業効率の低下だけでなく、不安や抑うつ気分のリスクが高まると言われています。また同じ睡眠時間でも、0～2時の間にしっかり睡眠が取れている事等も重要なようです。心身共に健康的な生活を送るために、睡眠時間はしっかりと確保していきたいですね。

精神科・心療内科は睡眠障害も専門に取り扱う診療科です。不眠でお困りの際はご相談ください。

### 介護の仕事



## 介護ストーリー

KAIGO STORY

ショートステイ 太郎と花子  
介護スタッフ

わたしは太郎と花子で働かせてもらって8日目になる介護スタッフのものです。前職も介護スタッフをしていたのですが、太郎と花子が増築され300床になることを知り、単身引っ越して来ました。ここで仕事を学べばスキルアップとともに人間的にも成長できると思ったからです。思ったとおり、就職したその日からスキルアップの連続でした。

初めはレベルの高い介護にとまどい、本当に毎日やっていけるのかと不安でした。しかしその不安も1日1日経つにつれ、自信へと変わっていきました。みなさんが考えている介護とは大変ということですよ？そうなんです。介護とはとても大変なんです。大変だから、やりがいがあり面白いんです。みなさんが想像している介護が大変ならば、ぜひ太郎と花子に就職してください。大変な中に充実感と達成感があり、その先に幸せがあります。

わたしが就職し8年の間に結婚もでき、子供も2人産まれ、車も4台買い替え、そして家も建てました。わたしが面倒を見るので、ぜひわたしと一緒に、もっともっと素晴らしい施設にするとともに、人としての幸せを見つけましょう。

自信がなくても大丈夫です。心よりお待ちしております!!



### 冬こそ気をつけたい 水分補給

冬は汗をかきにくく、喉の渇きを感じにくいいため、水分不足になりがちです。水分不足は様々な疾患を引き起こす要因になります。

#### 風邪対策にも水分補給を

手洗い、うがいに加えて「水分補給」も風邪予防策のひとつです。感染症の原因となるウイルスの活動は、乾燥時は活発ですが、湿度50%以上になると急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおし、ウイルスの侵入を防ぎます。また、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。風邪をひくと発熱や食欲低下・下痢・嘔吐などの症状により、体からの水分排出が多くなりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



#### 脳卒中・心筋梗塞予防に 水分補給

体内の水分量が減ると、血液が濃くなり血流・血行が悪くなり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

#### のどが渇く前から こまめに水分補給を!

水分補給は一定の時間ごとに少しずつ補給するほうが効果的です。入浴前後など水分が不足しがちな時の水分補給、のどが渇く前の水分補給を心がけましょう。

#### 朝一杯の「白湯(さゆ)」が 効果的です!

就寝中に失った水分を補い、体内の老廃物を流し、内臓を目覚めさせてくれます。さらに基礎代謝を引き上げ、免疫力向上など、風邪や病気に強い体を作る手助けをしてくれます。

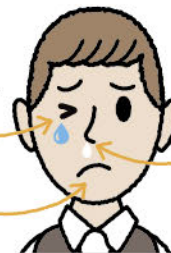
### 2018 花粉症対策

2018年、この地域での花粉の飛散量は昨年の2倍～、飛散の開始時期は、2月中旬頃とみられています。

#### 花粉症と風邪の違い

目がとてもかゆく、涙が出ることも。風邪では、目のかゆみはほとんどない。

くしゃみが立て続けに何回も出る。風邪ではあまり立て続けには出ません。



鼻水は透明でサラサラしている。風邪では初めはサラサラでも、数日で黄色くなってネバネバしてくる。

両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある。風邪では比較的症状は軽い。

#### 花粉症対策の基本

花粉症の症状を軽くするためには、花粉が体に入らないようにすることが大切です。

- 毎日の花粉情報をチェックしましょう。
- 花粉の飛散が多いときは窓を開けないこと。
- 飛散の多い時間帯(13時～15時)頃の外出は控えましょう。
- 外出時は帽子・メガネ・マスクを身につけ、花粉を払いやすいコートの着用を。
- 帰宅したら衣類の花粉を払い落とし、洗顔やうがいを。

相談無料

予約不要

### さくらトータルサポートセンター

月 - 金 9:00 - 13:00  
16:00 - 17:30

tel. 0587-95-6711



介護相談・在宅医療・通院でお困りのことなどお気軽にご相談ください。

すべては安心と笑顔のために—  
さくらのホスピタリティ

▶ 場所: さくら総合病院D棟・第3駐車場前







### 太郎と花子 大晦日の紅白歌合戦

12月31日 大晦日に、毎年恒例の紅白歌合戦が開催されました。入居者の皆様がそれぞれの思い出のナンバーを披露し、盛り上がりました。



### 太郎と花子 新年書初め大会

毎年恒例の新年書初め大会を開催いたしました。入居者様は思い思いに書初めを職員と一緒に楽しんでおられました。



### デイケアセンター御嶽 新年会

毎年恒例の新年会を開催いたしました。脚本・演出・監督も御嶽のスタッフが先行練習に練習を重ね、今回の舞台に臨みました。「御嶽時代劇・必殺仕事人」出演者のキレ味鋭い殺陣パフォーマンス&迫真の演技で利用者様たちの歓声が止みませんでした！



### デイケアセンター御嶽 手芸教室

デイケアセンター御嶽にて、今年最初の手芸教室を行いました。今回は雪だるまの制作です。オリジナリティー溢れる、いろんな表情の雪だるまが作られました。今年も皆さんに気軽にご参加頂けるレクリエーションを開催いたします。

## チョコレートの健康効果について

バレンタインデーに欠かせないチョコレート。この原料であるカカオ豆にはポリフェノールという成分が多く含まれていますが、一体どんなものなのでしょうか。

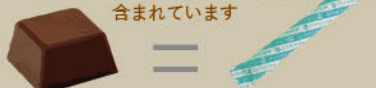
### ポリフェノールの効能

ポリフェノールには「抗酸化力」があり、体内の活性酸素を減らしてくれます。活性酸素はアレルギーや動脈硬化・肌の老化等を進行させてしまうことが明らかになっているため、チョコレートを食べて予防！と言いたいところですが、カカオ豆自体は

とっても苦みが強く、そのままではとても食べられないほどです。

**健康効果を高めるには、高カカオチョコ**を食品に含まれる砂糖の量は、一口チョコ1個でスティックシュガー1本分、ミルクココア1杯でスティックシュガー5本分とも…。健康効果を高めるなら、カカオ65%以上の高カカオチョコやピュアココアを利用したいですね。

スティックシュガー1本分の砂糖が含まれています



医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.12







### 看護部 BLS(一次救命処置)研修会

看護部 新人教育委員会によるBLS研修を行ないました。BLSとはBasic Life Support(一次救命処置)の略称で心肺停止に対する初期対応をマネキンを用いて練習しました。救急の現場では迅速・的確な処置が大切です。今後も地域医療に貢献できるよう研修を継続していきます。



### A棟 ER処置室 年末の大掃除

A棟 ER処置室にて、年末の大掃除を行ないました。救急で来られた患者さんに清潔な環境で治療を行なえるよう、普段取りきれていない汚れなどを重点的に清掃しました。



### 看護部 新人教育研修

看護部 新人教育委員会による研修を行ないました。薬剤管理センター・薬剤師より医療用麻薬について受講しました。今後も医療の知識を高めるため研修を継続していきます。



### 環境美化運動 院内清掃

今年最初ということもあって、待合のソファや手すりにガラスなどを重点的に清掃しました。今後も引き続き美化運動を続けていきますのでよろしくお願いいたします。



### D棟2階 タイル・カーペット敷き詰め

事務部・施設資材課スタッフによるタイル・カーペット敷き詰め作業が行なわれました。タイル・カーペットは転倒時の衝撃による骨折や外傷を防ぐため、また、既存の塩化ビニルの床では液体がこぼれていると非常に滑りやすいため、安全安心な医療の提供として随時導入しております。



### 新型手術用顕微鏡を新たに導入

脳神経外科手術に使われる新型の手術用顕微鏡を新たに導入しました。今後も安心・安全な手術を実践し、地域医療に貢献できるよう取り組んでまいります。





# さくら総合病院は、夕方・夜間・休日も診療いたします

「断らない医療」を通じて安心安全な医療・療養環境を提供します

## 夕方診療の受診

夕方(17:00~19:30)  
[歯科・口腔外科]→A棟受付へ  
D棟受付 ④初診もしくは  
⑤再診へお声がけください



## 夜間・休日の受診

夜間(19:30~9:00)・休日(12:00~24:00)  
A棟ER受付へお声がけください



## 休日午前診療の受診

日曜・祝日(9:00~12:00)  
A棟受付へお声がけください



## 時間外診療 診察室のごあんない

平日時間外・休日午前は  
A棟入口からA棟受付へ。  
上記以外の時間外はA棟ER(救急・時間外)  
入口からER受付へお声がけください。



## 医療用マスク 販売のお知らせ 1枚30円(税込)

夜間や休日に来院された患者さんや、ご家族の方へ感染症対策のためマスクを販売しています。



## さくら総合病院 内視鏡検査

もっと地域に健康と安心を

何の症状もないから大丈夫、とっていても健康だとは限りません。  
病気の治療には、早期発見が重要です。

### 内視鏡検査

※麻酔を希望の方はプラス5,000円

上部消化管(食道・胃・十二指腸)※	14,000円
下部消化管(直腸・S状・結腸・盲腸)※	15,000円



## いつまでもご自宅で暮らすために 通院不要の自宅リハビリ=「訪問リハビリ」



リハビリ専門スタッフによる訪問リハビリ  
日常生活での自立や社会復帰へ向けてなど、自立を必要とされる全ての方をサポートします。  
理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などリハビリ専門スタッフが、ご利用者のご自宅に伺い、日常生活の自立や社会復帰のサポートを行ないます。  
さあ、ご自宅でリハビリを始めましょう。

お気軽にお問い合わせください

訪問リハビリテーション TEL.0587-95-6711

## はじめまして

12月に入職した職員



秘書

可知 あゆみ

Ayumi Kachi

一生懸命頑張ります。  
よろしくお願いします。



**1** 成田山名古屋別院 節分まつり

2月2日(金)・3日(土)

開運厄除けを願う豆まき式と、特別年男・年女および有名人による豆まき式が犬山成田山本堂内特設会場で開催されます。

[場所] 犬山市犬山北白山平5

**2** 真清田神社 節分祭

2月3日(土)10:00~

午前10時の祭典後、11時から3回、参拝客に煎り豆が撒かれます。ゲストは元プロ野球選手の和田一浩さんです。

[場所] 一宮市真清田1丁目2番1号

**3** 冬の七夕カーニバル

~2月14日(水)まで開催中

一宮駅周辺が華やかなイルミネーションで彩られ、バレンタインを盛り上げます。

[場所] 一宮市栄3丁目

**4** 138タワーパーク 凧あげ祭り

2月18日(日)10:00~15:00

全国から様々な伝統凧・創作凧や凧名人が集まり、凧あげ体験などを開催します。

**5** バレンタインペアチケット

~2月28日(水)まで販売

ソフトドリンク引換券や景品付クイズ、デザート割引など特典付の138タワー利用券を販売します。※高校生以上のペア対象

[場所] 一宮市光明寺浦崎21-3



**6** 国府宮神社 雛追神事

2月28日(水)15:00~

尾張大國霊神社で行なう、はだか祭りは数千人の男らが「神男」に触れようと、肉弾相打つ揉み合いが繰り広げられます。

[場所] 稲沢市国府宮1丁目1番1号

**7** 大口町 冬の企画展「ひなまつり」

~3月18日(日)まで開催中

土雛や御殿飾り・屏風段飾りなど、様々なお雛様を展示。親子で楽しめる工作コーナー、写真撮影コーナーも開設されます。

[場所] 大口町歴史民俗資料館

患者さん図書館  
さくらの森通信

月-金 10:00~12:00  
13:00~16:00



今月の図書紹介  
Dr.クロワッサン  
100歳まで元気で歩く!  
転ばない歩き方

監修  
田中 喜代次  
大久保 善郎

超高齢化の進む日本。その健康長寿を支えるのは“転んで骨折して寝たきり”にならないことです。本誌では、そもそも人はなぜ転ぶのか、危ないのはどんな時か、食の工夫で出来ること、転ばないための体作りなど、効果的で有益なヒントを集めました。正しい歩き方は、安全なだけでなく、美しく、疲れにくく、そしてプロポーションを保つのにも有効です。いくつになっても元気で生き生きと暮らしていくために役立つ情報が、写真やイラストでわかりやすく解説されています。

医療・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。▶さくらの森:C棟2F 脳卒中脊椎脊髄センター前





# 頭の体操

## クロスワード

## 数独

### 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Eの順に並べると、なんと言う言葉になるでしょう？  
 \*ヒント: 加齢による筋力低下対策で、生活活動強度を上げる運動をいいます。

答:

### 横のワザ

- ファミレス等でセルフの飲物コーナーを——といいます。
- 細氷という、氷の結晶が降ることを——ダストといいます。
- ±は許容範囲や誤差の範囲を示す言葉です。
- ヒ——ショックは、急激な温度差によって体に及ぼす影響です。
- 京都を代表する世界遺産で、金箔を建物の内外に貼ったお寺。
- 互いの意見を述べて論じ合うこと。「——を尽くす」。
- ～かも——は、推測で言う場合の言葉です。
- 食物に含まれる三大栄養素は、——化物・蛋白質・脂肪です。
- 音階を順に、ドレミファ——ド。
- 時間の流れは、——→現在→未来。
- 値段を尋ねるときの英語。——マッチ？

### 縦のワザ

- 工事等で土砂を運ぶ、傾斜する荷台の付いたトラック。
- 複数人における利益と不利益のこと。——が一致する。
- 時間を表す言葉、「——は来た」「——は金なり」。
- 過剰・過大・オーバー等。度が過ぎること。
- 刺身の盛合せを「刺盛り」、串物の盛合せは「——り」。
- 口当たりのよい柔かな味を——といいます。
- 2月14日、——デーは愛の誓いの日です。
- 寅さんの相手役など、憧れの美女や主演女優。
- 三十歳を表す「三十路」はミ——といいます。
- 男子がなりたい職業1位は、学者かハ——だそうです。
- いは、屋内のすす・ほこりを払い清めて大掃除をすること。
- 大根・人参・ゴボウ・芋など根茎・球根を食用にする野菜。
- 汁は魚介類のだしを塩で味付けた汁物。アラ汁ともいいます。

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

### 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 ★

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

### 問題 2

難易度 ★★

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



### 節分の食べ物その由来

節分とは季節の分かれめを意味しており、豆まきは災いをもたらず鬼を追い払い、新年に福を呼び込む行事です

#### 福豆

節分では福豆という、炒った大豆をばらまきます。節分の夜に自分の歳より一つ多く食べると身体が丈夫になるといわれています。大豆は畑の肉と言われるほど栄養価が高く、生活習慣病や美容にも効果が期待できます。



#### イワシ

鬼はイワシの臭いと、柊のトゲが最大の苦手、イワシ塩焼の頭を柊の枝に刺した「柊鯛」を戸口に飾り、鬼が入れなくなる風習があります。イワシには生活習慣病予防、記憶力・学習能力の向上、骨や歯を丈夫にする等の効果も期待できます。

#### 恵方巻き

その年の恵方を向いて丸かじりすると、無病息災や商売繁盛をもたらすといわれ七福神にちなんで7種の具を入れると良いとされています。  
※今年の恵方は南南東やや右



#### けんちん汁

元来は精進料理で肉類や魚は加えず、出汁も昆布や椎茸を用いたそうです。地域により、味噌仕立ての場合もあるそうです。

### 旬を食す

季節の行事に味わう旬の食材

#### 自然薯

日本の山野に古くから自生し、自然に生えることから「自然生(じねんじょう)」とも呼ばれます。

ムチン・アルギニン・アミラーゼ・コリンなど滋養・強壮効果の高い成分が含まれており、漢方薬にも使われています。



#### 人参

βカロチンを大量に含む根菜類の緑黄色野菜です。免疫力を高め、酸化作用によるガンや生活習慣病予防に効果が期待できます。

#### キャベツ

胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に効果が見込まれるビタミンU(キャベジン)、風邪予防や美肌効果のあるビタミンCが含まれています。冬キャベツは糖度が高く日持ちがよく、炒め物や煮込みにして食べるのがおすすめです。



#### サニーレタス

業務用食材として愛知県でつくられ全国に普及しました。リーフレタスの一種で、葉が縮れ、葉の先が赤紫になります。βカロチンを多く含み、柔らかく苦みが少ないのが特長です。

#### グリーンリーフレタス

結球しないレタスのうち、緑の葉のものをグリーンリーフレタスといいます。玉レタスよりβカロチン・ビタミンC・Eを多く含み、貧血予防や美容効果が期待できます。



さくら'sキッチン

SAKURA'S KITCHEN

さくら総合病院  
栄養科監修



HEALTHY RECIPE

節分だけでなく、寒い日に体の芯から温まる地元野菜を使ったけんちん汁です。

### 自然薯入りけんちん汁

[ 材料 ] (4人分)

- 大根……………1/2本
- 人参……………1本
- ゴボウ……………1本
- キャベツ………5枚
- 椎茸……………4枚
- コンニャク…1/2枚
- 自然薯……………適量
- 胡麻油……………適量
- 水……………1200cc～
- 酒……………適量
- 顆粒だし………1本
- 醤油……………大さじ2
- 味醂……………大さじ1
- 塩……………小さじ1～2
- 生姜絞り汁…適量

[ 調理方法 ]

- 1 大根・人参は半月切り、キャベツはざく切り、椎茸は薄切りに。ゴボウは笹がきにしてアク抜きをする。
- 2 コンニャクはアク抜き後、乱切りに。鍋に胡麻油を入れコンニャクを炒め、香りがたえば野菜も入れて炒める。
- 3 鍋に水と酒を入れ中火にかけ、具材にほぼ火が通ったら顆粒だしを入れて醤油、味醂、塩で味を調える。
- 4 すりおろした自然薯をヘラで鍋に入れ、蓋をして火を止める。自然薯がフワツとしたら生姜絞り汁を入れる。



# 求人募集

「やりがい」が「生きがい」に

## 看護部門



あなたの熱意を求めています

- 看護師 ■ 准看護師
- パート看護師・パート准看護師



## 診療支援部門



経験関係なし!!新たな一歩でキャリアアップ。  
広い世界を見てみませんか?

- 歯科衛生士

患者さんの「最適プラン」を見つけるお手伝い

- 医療ソーシャルワーカー

## 事務職員



他職種からの転職大歓迎!  
医療の現場で力を発揮しませんか?

- 医療事務
- 医療秘書 メディカルアシスタント[MA]
- 診療情報管理士
- 保育士(非常勤)
- 運転手(非常勤)

## 医療技術部門



服薬指導のみならず救急医療への参加で  
充足感が桁違い

- 薬剤師(常勤|非常勤)

これから(未来)を知るために、いま(現在)を查べる

- 臨床検査技師(常勤|非常勤)

リハビリを利用するすべての方の応援団、  
明日への暮らしを支えるお仕事です

- 理学療法士[PT]
- 作業療法士[OT]
- 言語聴覚士[ST]

## さくら総合福祉センター



一緒に支えよう。最適な介護プラン作成で  
高齢者の方々をサポート

- ケアマネージャー

みんなで支える。明日への暮らし

- ケアスタッフ(常勤|非常勤)
- 訪問介護スタッフ(常勤)
- 入浴介助スタッフ(非常勤)
- デイケアセンター御嶽(常勤|非常勤)
- デイケア・スタッフ[さくら荘](非常勤)
- メッセンジャー(非常勤)

### 頭の

### 体

### 操



ロコモティブシンドロームは運動器の衰えにより介護リスクが高まる状態をいいます。生活の中に運動をとり入れ、予防に努めましょう。

## クロスワード 解答

ロ	ド	リ	ク	バ	カ	コ
コ	ガ	シ	レ	マ	セ	ン
モ	ダ	イ	ヤ	モ	ン	ド
タ	ン	リ	タ	ン	ス	イ
イ	プ	ラ	ス	マイ	ナス	ス
ソ	カ	ギ	ロ	ン	ハウ	ス
ウ	ー	ト	ヤ	ソ	ラ	シ
	キ	ン	カ	ク	ジ	オ

## 数独 ナンバープレース 解答

問題 1

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

問題 2

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