

# HUMAN

Vol.315 | 2018.7

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる



特集

今こそ知りたい  
ケア・スタッフの「やりがい」  
「職場環境について」



## ABOUT CARE STAFF

今こそ知りたい

# ケア・スタッフの「やりがい」 「職場環境について」

今回は当院のケア・スタッフに働きがいや職場環境について、  
様々なインタビューを行ないました。

- HCU ケア・スタッフ: 50代、キャリア10年、勤続6年
- A棟5階 ケア・スタッフ: 40代、キャリア9年、勤続9年
- A棟3階 ケア・スタッフ: 20代、キャリア5年、勤続1年4ヶ月
- B棟1階 ケア・スタッフ: 40代、キャリア5年、勤続5年

ケア・スタッフを志した経緯を  
教えてください

HCU ケア・スタッフ(以下、HCU) :  
自分の両親が老いてきて、将来、面倒  
をみれる様になりたいと思ったから  
です。

A棟5階 ケア・スタッフ(以下、5A) :  
父母が高齢になったら面倒をみたい  
と思いました。今は元気だけれど病気  
になったら介護したいです。

A棟3階 ケア・スタッフ(以下、3A) :  
以前、アパレルで働いていた私には全く  
興味がなかった福祉関係のお仕事で  
したが、母が介護の現場で働いてい  
たこともあり、少しずつ興味を持ち始  
め、ヘルパーの資格を取得しました。  
福祉施設・総合病院での経験を活か  
し、ケア・スタッフとして働くことに  
決めました。

B棟1階 ケア・スタッフ(以下、1B) :  
子供の頃、祖母が寝たきりになり、母  
が在宅介護をしている姿が心のどこ  
かに残っていたからだと思います。

さくら総合病院で働きはじめた  
きっかけを教えてください

HCU : 大口町に住んで30年を過ぎ、  
大口クリニックの頃から家族皆がか  
かっていた知っていました。母子家庭  
になって職業安定所で仕事を探してい  
たとき、職安の方に勧められました。

5A : 友人に紹介されて働くことに

なりました。以前、仕事をしていてた時より、疲れてもやりがいがあった楽しさを感じました。

**3 A**：地元を離れ愛知県に移住することになり、車がなかったため通勤しやすいところを探しました。病院でまた看護助手(ケア・スタッフ)として働きたいという思いがあり、さくら総合病院を知り志望しました。

**1 B**：地元だったからです。

**働きやすさはどうでしょうか？**

**HCU**：私は良いと思います。あと休みと有給が自由に取れる事が最高だと思えます。

**5 A**：慣れてきました。疲れても今の仕事の方が楽しいからいいと思います。

**3 A**：通勤もしやすく、ママさん看護師やケア・スタッフが多く、小さなお子様がいても託児所を完備しているため、働きやすいところだと思います。

**1 B**：家からも近く、同じ年頃の子供を持つスタッフが多いため色々な事を話したり、相談したり出来て、とても働きやすいです。

**生活環境はどうですか？**

**HCU**：無料駐車場があります。

**5 A**：生活の環境は悪くないです。困ることはありません。

**3 A**：車を持っていないので通勤のことが心配でしたが、楽田駅と柏森駅

から無料送迎バスが出ていますので安心して利用させて頂いています。

**1 B**：とても便利です。

**福祉施設ではなく病院だからこそ『学べる事』『やりがい』などはありますか？**

**HCU**：患者さんの皮膚の状態の治療方法や、呼吸の状態や、食事の介助、車いす移動など、全てにおいて学ぶ事は沢山あります。

**5 A**：病院しか分からないので比べられません。楽しいと思っています。

**3 A**：医療行為は出来ませんが、人命に関わる現場なので、様々な疾患について学ぶことが出来ます。患者さんやご家族に頼りにされたり、感謝されることも多く、元気に退院される姿を見るとケア・スタッフとしてのやりがいを感じます。

**1 B**：色々な患者さんに接して病気について、またどう接するべきなのかを看護師に質問することが出来て学ぶ事が沢山あります。

**教育体制(研修)についてはどうですか？**

**HCU**：どの研修も短時間で分かりやすく、経験がない人は病院の方が良いと思います。

**5 A**：教えてもらうことが難しかった。日本語(言葉・文字)が難しかった

です。

**3 A**：元々、他業種で働いていた私も一つ一つ経験しながら学んでいます。その一つに医療安全や感染などの研修も開催されているので、分からない部分を学んだり、復習したり、現場で役立てています。

**1 B**：全く経験無しで入職しましたが、やってみたいと分からないことが日々あります。その都度、看護師やケア・スタッフに教えてもらうことが出来たので、体力があれば未経験でも働けます。

**当院ならではの特徴はありますか？**

**HCU**：入院患者さんを断らない。患者さんとそのご家族を第一に考え、次に行く所が決まるまで居られる。土日祝、全て診察してもらえます。

**3 A**：患者さんのための無料巡回バスがあります。私自身、車が無いためとても便利だと思ったので、病院までの通院が大変と感じている方も気軽に利用して頂きたいです。江南、小牧、扶桑、犬山方面と無料でご利用できます。

**1 B**：スタッフ同士での挨拶です。

**当院に就職してよかったと思うことは何ですか？**

**HCU**：自宅から近い。色々なことを勉強できる。

**5 A**：仕事のこともっと勉強したい、

介護福祉士の資格をとりたいです。

**3 A**：知らない土地での就職に戸惑いもありましたが、他の地方の方や外国の方も多く、優しく迎え入れてくれて毎日楽しく仕事が出来ています。

**1 B**：全くゼロからのスタートでしたが、介護に興味を持つことが出来てよかったです。

**最後にHuman読者にメッセージをお願いします**

**HCU**：職員を募集しています。毎日ジムで汗をかいている方、お金を頂きながらここで一緒に楽しく働きたい方。

**5 A**：患者さん・病気の人達へ。病気は誰でも大きな問題だと思えます。ケア・スタッフとして患者さんが元気になるように、ニコニコできるように、ご飯が食べられるように、ご自身の病気を忘れられるように、スマイルを持つて関わっていきましょう。

**3 A**：ケア・スタッフとして出来ることは決して多くはありませんが、患者さんの不安な部分に寄り添えるケアを努めていきます。

**1 B**：これからも、さくら総合病院が皆様のお力になりますように微力ながらご協力させて頂きます。

## 待って!その塩いる?

「夏は汗をたくさんかくから水分だけでなく塩分も摂ったほうがいいよね?」

こんなことをこれからの時期はよく聞かれます。

皆さんはどう思いますか?

結論から言いますと普通に生活して、ちゃんと食事を食べているのであれば積極的に摂る必要はありません。少量の汗の場合水分が99%であり、ほとんど塩分は出ていないのです。塩分摂取が望まれる場合は炎天下での長時間の作業や激しい運動をして大量に汗をかいた時くらいです。日本人はただでさえ塩分の摂取が多いと言われています。過剰な塩分

医療

## 塩分は控えめに 夏の水分補給

### 栄養管理センター



摂取を防ぐ為にも夏の水分補給はできるだけ水で済ませることが望ましいといえるでしょう。

栄養管理センターでは、糖尿病・高血圧症・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の栄養相談を随時行なっています。

生活習慣を改善することで生活習慣病の予防、重症化や合併症を避けることができます。お気軽にご相談ください。

### 栄養管理センター

D棟2階(栄養相談室)

tel.0587-95-6711



### 介護の仕事



## 介護ストーリー KAIGO STORY

有料老人ホーム太郎と花子  
事務職員

太郎と花子に務めて3年が経ちます。働き始める前までは正直、老人ホーム=閉鎖的というイメージを持っていました。しかし、今ではまったく逆の印象を抱いています。

太郎と花子で過ごした3年間はとても勉強になりました。なんの知識もない私でしたが、ご入居者様や相談にみえたご家族様、職員の皆様と関わっていく中で医療や介護について学び、人と触れ合いながら仕事をする喜びを知りました。

私にとってのご入居者様はもちろん大切なお客様ですが、それだけでは表すことの出来ない、家族のような存在だと思ふことがあります。こんな素晴らしい出会いがたくさんあるのは、老人ホームで働く特権ですね。

先日、海外の大型テーマパークに足を運ぶ機会がありました。そこでは当然のように、歩行器を押しているお年寄りや車椅子の方達が大勢働いていました。建物の中は電動カートが通れるくらい通路が広く作られていたり、ハンデのある方達が働ける環境が整っていて、日本との大きな差を感じました。そういった観点で物事を見るようになったのも、福祉に関わっているからだと思ひます。太郎と花子で培った物は大切な宝物です。



### 熱中症の症状

熱中症は炎天下での運動や作業時だけでなく、高温多湿な環境に身体が適応できない事などで起こる症状です。正しい知識を身につけて、暑い季節を安全に過ごしましょう。



### 熱中症の主な症状

- 熱失神  
めまい、一時的な失神、顔のほてり
- 熱けいれん  
筋肉痛・筋肉のけいれん、手足がつる
- 熱疲労  
脱力・倦怠感、吐き気、めまい・頭痛  
集中力・判断力の低下
- 熱射病  
体温が高い、皮膚の異常  
応答や反応がにぶい、ふらつく



熱射病が疑われる場合、一刻も早く救急車を呼ぶか、病院へ運ぶ必要があります。

### 熱中症の応急処置

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて体を冷やし、体温を下げましょう。水分・塩分を補給し、回復を待ちましょう。

### 意識がない場合は119番へ！

救急車が到着するまで、全身に水をかけたり、濡れタオルなどで首すじ・脇の下・足の付け根を冷やすなど現場での処置を施しましょう。

### 熱中症を予防するために

水分をこまめに摂取しましょう。スポーツ飲料など塩分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給もできます。そして、塩分もほどよく摂取することが大切です。バランスの良い食事と十分な睡眠を心掛け、体調管理に気をつけましょう。

### ワキ汗が 気になって 気持ちが 落ち込む



制汗剤が手放せなくて、季節は汗が気になって仕事が出来ない。タオルが汗で濡れて臭い。ワキ汗が気になって仕事が出来ない。方法が気になって落ち込む。その悩み、きっと解決できる。

本格的な夏を迎え、汗をかく季節になりました。汗ジミで人目が気になるなどワキ汗が気になる方へ！

もう人目が気にならない！  
安心安全の最新治療

お気軽にご相談ください。多汗症の診療ガイドラインに沿って治療を提案いたします。

ワキ汗外来では、ボツリヌス療法を用いて腋窩多汗症の治療を行なっています。総合病院で受ける安心・安全なボツクス注射をぜひご利用ください。

※効果が出るまでは個人差があります。ご了承ください。

### ワキ汗外来(ボツリヌス療法)

場所/D棟1階 消化器病・外傷センター

診療/午前:月・水・木・金・土

夕診:月・木・金

午前 9:00-12:00 夕診 17:00-19:30

tel.0587-95-6711



### はじめまして

5月に入職した職員



事務職員

岩尾 陸代

Mutsuyo Iwao

一生懸命頑張ります。宜しく申し上げます。



入浴介助

伊藤 百合子

Yuriko Ito

一日も早く仕事に慣れて一生懸命頑張ります。



ケアスタッフ

田尻 マリア

Maria Tajiri

まったくの初心者ですが、一生懸命頑張っていきたいと思っております。宜しくお願いします。



訪問看護師

山内 芽久美

Megumi Yamauchi

有床診療所に30年余り勤めました。訪問看護の仕事は初めてですが、一日も早く仕事を覚え一生懸命頑張ります。ご指導宜しくお願いします。



5月31日

### 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クラフトバンド教室を行ない、梅雨の代名詞、紫陽花と蛙を制作しました。先生、職員のヘルプを得て一生懸命作られておりました。今後も手先を使って楽しめるレクリエーションを続けていきます。



6月8日

### 太郎と花子 盆踊り

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子にて、盆踊りを開催いたしました。一足早い夏の催しをご利用者様・職員一同、楽しいひと時を過ごしました。今後も皆様に楽しんで頂けるレクリエーションを開催していきます。



6月10日

### 太郎と花子 耳より講座

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子にて『耳より講座～「聴こえる」から繋がる心と身体健康体』と題したイベントを開催いたしました。これからも皆様に楽しんで頂けるレクリエーションを開催していきます。



6月13日

### デイケアセンター御嶽 絵手紙教室

今回は梅雨や初夏のイメージが題材でした。男性も多く参加され、皆さん一生懸命に取り組まれました。描いているうちに筆使いが上手になっており、それぞれ、味のある素敵な作品が出来上がっていききました。これからも皆さんが楽しんで参加できる催しを開催していきます。

## 白内障について教えてください

白内障とは加齢に伴い、水晶体が白く濁って視力が低下する病気です。

### 白内障の代表的な症状

- 視界が全体的にかすむ
- 視力が低下する
- 光をまぶしく感じる
- 暗いときと明るいときで見え方が違う

### 白内障の治療方法

どんなに症状が進行しても手遅れということはありませんが、他の病気を併発する可能性もあります。病状の進行により、治療が異なります。

仕事や生活に支障が出ていない場合点眼治療を行ないます。薬を使用しても水晶体が透明に戻るわけではなく、白内障の進行を抑えることが目的になります。

日常生活に支障が出てきた場合白内障が進行し、日常生活に差し支える場合は外科的手術を行ないます。

症状が気になる場合は、ご相談ください。

### 眼の疾患センター

場所/C棟2階

tel.0587-95-6711



医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.17





### 環境美化運動 院内清掃

ご来院頂いた方が触れるソファや手すり、ガラスにドアなど、普段取りきれしていない箇所を重点的に清掃いたしました。梅雨に入り、ジメジメした日が続きます。体調を崩さないよう、ご注意ください。



### 院内勉強会 栄養介入と補助食品について

さくら総合病院では定期的に院内勉強会を行なっております。6月は栄養管理センター 管理栄養士より、栄養介入と補助食品について受講しました。今後も質の高い栄養療法を提供できるよう、勉強会を継続していきます。



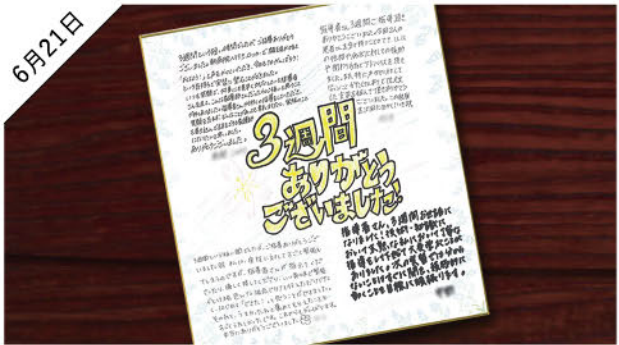
### EPA看護師候補生が看護師試験に合格

経済連携協定(EPA)でベトナムから来日している看護師候補生が看護師の試験に合格しました。当院ではベトナムの候補生は初めての合格者になります。立派な看護師としてこれからも頑張ってください。



### 認知症ケア 記事掲載のお知らせ

秦副院長、山村・樋田病棟看護師の3名が取材を受けた認知症ケアに関する記事が、『笑顔とこころでつながる認知症医療』HPに掲載されました。ぜひご覧ください。



### 看護学実習生から 寄せ書きを頂きました

看護学実習に来ていた学生さんから、お礼の寄せ書きを頂きました。これからも初心を忘れず、地域の皆様のお役に立てるよう医療と看護を提供していきます。



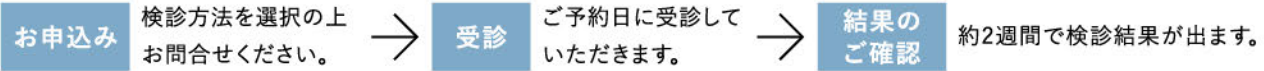
### 院内勉強会 感染対策研修

ケア・スタッフに向けて感染対策研修を行ないました。感染対策の基本、手指衛生の重要性など感染症から自分と患者さんを守るための予防策・対策を受講しました。今後も勉強会を通じて職員の知識向上に努め、安全な医療環境が提供できるように取り組んでいきます。

# 大口町がん検診

2019年  
1/31(木)  
まで実施

大口町内にお住まいで、勤務先などで検診を受ける機会のない方を対象に、大口町の委託により実施しております。



検診の種類	対象者	費用
胃がん(胃部X線検査)	20歳以上(平成11年4月1日以前生まれ)	2,000円
胃がん(胃部内視鏡検査)	40歳以上(昭和54年4月1日以前生まれ)	2,000円
肺がん・結核検診(胸部X線撮影)	20歳以上(平成11年4月1日以前生まれ)	500円
肺がん・結核検診(かくたん細胞診検査)	50歳以上で1日喫煙本数×喫煙年数が600以上の方	1,000円
大腸がん検診(便潜血検査)	20歳以上(平成11年4月1日以前生まれ)	500円
乳がん(マンモグラフィ検査)	和暦偶数年生まれの35歳以上(昭和59年4月1日以前生まれ)	1,500円
乳がん(超音波検査)	20歳以上(平成11年4月1日以前生まれ)	1,500円
▼ 2018年 10/31(水)まで実施 ※検査前に大口町 健康生きがい課へ申請してください		
肝炎ウイルス検査	40歳の方(41歳以上で肝炎ウイルス検診を受けたことがない方)	無料
ピロリ菌抗体・ペプシノゲン検査	40歳以上(昭和54年4月1日以前生まれ) ※一部対象外	1,000円
▼ 2019年 3/30(土)まで実施		
歯周病予防健診	40歳以上(昭和54年4月1日以前生まれ)	無料

各検診は1年度1回の受診に限ります。2回以上受診された場合、2回目以降の検診費用は全額自己負担となります。「要精密検査」という結果が出た場合は、治療が必要かどうかを確認するために、より詳しい検査が必要となります。

## メタボ予防に特定健診・保健指導

さくら総合病院  
特定健診・特定保健指導について

**特定健康診査** 疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病など生活習慣病の割合は、死亡原因の約6割を占めています。特定健診は、生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防のための健診です。



**特定保健指導** 特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対し、生活習慣の改善に向けたサポートを行います。

健診結果に応じて自分の体を見直し、生活習慣を振り返ることが、生活習慣病予防の第一歩です。健康な身体を手に入れ、豊かな生活を過ごしていただけるよう、管理栄養士がサポートいたします。

さくら総合病院  
(医事課)  
tel.0587-95-6711



美白  
WHITENING  
実感  
美白注射  
「グルタチオン」を高配合

## 白玉点滴 (美白注射)

美白をお求めの方に  
最適!

最短  
15分で  
完了!

### 施術の流れ

- ①診察
- ②注意事項説明
- ③白玉点滴(美白注射)

総合病院で受けるインナーホワイトニング  
海外でも人気の白玉点滴(美白注射)は、美白効果の高い成分『グルタチオン』を高配合した、美白を目的とした美容点滴です。有効成分をダイレクトに血管内へ送り込むことができ、より効果を期待することができます。

## 白玉点滴(美白注射)

場所/D棟1階 消化器病・外傷センター  
診療/午前 9:00-12:00  
夕診 17:00-19:30

tel.0587-95-6711





**1** すいとびあ江南 七夕まつり

7月1日(日)～7日(土)

「北野天神社」で祈祷を受け、願い事を書かれた短冊が七夕まつり開催期間中、1階エントランスホールに飾られます。

[場所] 江南市草井町西200

**2** 春日井市民納涼まつり

7月21日(土) 18:00～20:30

日本の都市公園百選にも選ばれている落合公園で開催されます。盆踊り大会、氷の彫刻・風鈴コーナーのほか、夜にはスターメインなどの花火が次々に打ち上げられ、夜空を彩ります。

[場所] 落合公園(春日井市東野町)

※小雨決行、荒天中止時は翌日22日(日)に順延

**3** おりもの感謝祭 一宮七夕まつり

7月26日(木)～29日(日)

日本の三大七夕祭りといわれ、300mの御衣奉獻(おんぞほうけん)大行列、ダンスコンテスト、盆踊り大会など、様々な催しが全市をあげて繰り広げられます。

[場所] 一宮駅周辺、本町商店街

**4** 小牧平成夏まつり

7月28日(土)～29日(日)

30回目の今年で現在の形式での開催は最後になります。約20台の行灯山車行列と踊りや太鼓、フィナーレでは手筒花火・アメリカ花火・和太鼓・レーザー光線のコラボで締めくくられます。

[場所] 小牧市市民会館、名鉄小牧駅周辺



**5** 江南市民サマーフェスタ

8月3日(金)～5日(日)

市内の商店街が中心となって、江南阿波おどり大会・盆踊り大会・演奏会や夜店などのイベントが催されます。

[江南阿波おどり大会] (予定)

8月3日(金)19:30～21:00 布袋会場

8月4日(土)19:00～21:00 古知野会場

**6** 日本ライン夏まつり 納涼花火大会

8月10日(金) 19:30～20:20頃

国宝犬山城を背景に、3尺玉やスターメインなど約3000発の花火が打ち上げられます。また1日～9日までは木曾川ロングラン花火が行なわれます。

[場所] 木曾川河畔一帯(犬山橋下流)

※荒天時・川の増水時は中止

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  
よくわかる最新医学  
目の病気の最新治療

杉田 美由紀  
監修

失明の原因となる緑内障・糖尿病性網膜症・加齢黄斑変性症は早期発見・早期治療が大切です。さらに多くの人が罹患する白内障も油断してはいけな病気で。結膜炎をはじめとする目のトラブルから、失明のおそれがある目の病気を中心に、技術革新の進んでいる眼科医療の最前線、いまずぐ実行できる予防法も紹介しています。目の見え方や老化など、気になる症状がある方に読んでいただきたい一冊です。

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

# MENTAL GYMNASTICS

## 頭の体操

### 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Gの順に並べると、なんとという言葉になるでしょう？  
 \*ヒント: 7月6日は「ワクチンの日」です。名古屋でも感染が報告されている  
 はしかなど、感染を防ぐため□□□□□□をお勧めします。

答:

### 横のカギ

- 1 太陽の動きによって動く、影を利用した時計。
- 2 この季節は、七夕や花火などの夏——りが開催されます。
- 3 感染症予防のために投与される薬剤をいいます。
- 4 沢山のセミが鳴きたてる声を時雨の降る音にたとえた言葉。
- 5 酢飯と、主に魚介類を組み合わせた日本の代表的な料理。
- 7 ポップコーンやスープ、酒にも使われる世界三大穀物の一つ。
- 9 「や——ば」は、物事がそうなりやすいさまをいいます。
- 11 「——く」は発表会等で演奏課題に決まっている曲です。
- 13 学校の校庭や、競技で使う運動場などをいいます。
- 14 ある特定の場所や建物を英語で。
- 15 日替わり——、お子様——、昼食を英語で——といいます。
- 19 思い込みによる暗示効果をブラシ——効果といいます。

### 縦のカギ

- 1 夏を代表する、サンフラワーといわれる太陽の花。
- 4 うちわと共に、扇いで風を起こす扇形の道具。
- 6 生活習慣病・疾患の早期発見に人間——で健康チェックを。
- 7 弥——市は金魚の繁殖で有名な、愛知県の西南部の街です。
- 8 針を用いて体内に薬剤を注入すること。
- 10 ——の意を示す、は期待通りにならず残念に思うこと。
- 12 カーリング女子が試合中、栄養補給することを——タイム。
- 14 馬場・猪木・坂口・上田、昔の——は大男が多かったです。
- 15 ド——ダーは映像・音声を記録し、事故の際に役立ちます。
- 16 「う——」とは、思い悩み、心配することです。
- 17 アントニオ猪木氏の名言。げ——があれば何でもできる。
- 18 スパ——とは料理の味付けに香辛料が利いていることです。
- 20 多くの中から選ぶのはセレクト、少ない中からは「——」する。
- 21 スパイ映画007の主人公、イギリスの諜報員ジェームズ・——。

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

### 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 ★

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

#### 問題 2

難易度 ★★

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

## カレーの健康効果

子供から大人まで、幅広い年代に愛されているカレー。暑い盛りで食欲が落ちている人でも食べられるほど、食欲を増進する効果もあります。カレーに含まれるスパイスは漢方薬として使われているものも多く、健康への効果が期待できます。

### 主なスパイスの特徴

#### ●ターメリック(ウコン)

カレーの黄色い色付けに用いられています。クルクミンが含まれており、肝機能の向上、コレステロール値の低下、脳機能活性化による認知症予防も期待できます。

#### ●トウガラシ

カレーの辛みを決める重要なスパイスで、体脂肪を燃焼し、ダイエットや血行不良に効果が期待できます。

#### ●クミン

カレー特有の香りはクミンの香りです。胃弱、食欲不振に効果があると言われています。

#### ●ガーリック

滋養強壮、抗菌作用、免疫を高め疲労回復などに効果があるとされています。

#### ●ブラックペッパー

新陳代謝を高め、食欲増進、疲労回復など、夏バテに効果が期待できます。



### カレーの効果的な食べ方

カレーのスパイスには体を目覚めさせる効果があり、朝一で食べれば免疫力や代謝機能を活発化させることができます。ご飯にビタミン・ミネラルを多く含む雑穀を白米に加えることで、歯ごたえもあり咀嚼が増えて消化機能の向上につながります。

#### ご注意

高カロリーですので、カロリー過多にならないよう食べ過ぎには注意しましょう。また、胃腸の調子が悪くなるほど、辛くしすぎないように注意しましょう。

## 旬を食す

季節の行事に味わう旬の食材

### ナス

ナスの皮には抗酸化作用があるので、調理の際は皮ごと使いましょう。

**期待できる効能:** 眼精疲労、高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化などの予防



### パプリカ

血圧の上昇を抑えるカリウム、免疫力をアップさせるβカロテンのほか、ビタミンCが多く含まれています。

**期待できる効能:** 風邪・貧血・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化などの予防

### ズッキーニ

利尿作用やむくみ解消に効果があるといわれるカリウム、抗酸化作用のあるβカロテンなどが適度に含まれています。

**期待できる効能:** 高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化などの予防



### しょうが

辛味成分には血行を良くし体を温める作用があり、冷え症に良いといわれます。**期待できる効能:** 食欲増進、高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化・風邪などの予防

### オクラ

ぬめり成分には胃の粘膜の保護や消化を助ける働きがあり、夏バテによいといわれます。

**期待できる効能:** 胃もたれ・消化促進、高血圧・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化・便秘などの予防



さくら'sキッチン

SAKURA'S  
KITCHEN

さくら総合病院  
栄養管理センター監修



HEALTHY RECIPE

食欲を増進させる、夏の野菜を使ったカレーです。

## 夏野菜たっぷりのキーマカレー

### [ 材料 ] (2人分)

- 豚ひき肉……………300g
- 赤パプリカ・玉ねぎ・トマト…各1個
- ナス・ズッキーニ……………各1本
- オクラ……………4本
- しょうが……………1片
- ニンジン……………1/4本
- エリンギ……………1パック
- カレールー……………約3片
- 塩・胡椒……………適量

### [ 調理方法 ]

- 1 トッピングにするナス・ズッキーニ・オクラ・トマトを適量、焼いておく。玉ねぎ・ニンジン・エリンギ・パプリカ・しょうがのほか、トッピング用の余った野菜をみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を入れ、玉ねぎが透明になる位まで炒める。ひき肉を入れ、塩・胡椒で味を整える。肉に火が通ってきたら、みじん切りにした野菜を入れて炒めます。
- 3 野菜から水分が出てきたら、ルーを入れてかき混ぜる。火が通ったら味を整え、トッピングの野菜を乗せて完成です。

# 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

## 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]

## 診療支援部門



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
- メディカルコンシェルジュ
- 薬局助手(常勤|非常勤)
- 事務職(非常勤)
- 運転手(常勤|非常勤)

## 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)
- 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)

# 頭の体操

予防接種を受けることで、感染による発病・障害・死亡を防いだり、和らげたりすることができます。感染対策にとっても重要です。

## クロスワード 解答

ヨ	ヒ	ド	ケ	イ	■	ラ	ン	チ
ボ	マ	ツ	■	カ	ダ	イ	キ	ヨ
ウ	ワ	ク	チ	ン	■	ブ	■	イ
セ	リ	■	ユ	■	ブ	レ	イ	ス
ツ	■	ト	ウ	モ	ロ	コ	シ	■
シ	セ	ミ	シ	グ	レ	■	一	ポ
ユ	ン	■	ヤ	モ	ス	レ	■	ン
	ス	シ	■	グ	ラ	ウ	ン	ド

## 数独 ナルバース 解答

問題 1

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

問題 2

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