

# HUMAN

Vol.320 | 2018.12

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる



特集

## 『老人保健施設さくら荘』について



ABOUT SAKURASOU

# 『老人保健施設さくら荘』について

老人保健施設は病気や障害の症状が安定し、病気での治療や入院の必要はないが家庭で過ごすには少し不安な心身の状態の方、また介護やリハビリテーション、身の回りのお世話などを必要とされている方にご利用して頂く施設です。



## 心とところが通い合う老人保健施設

温かみのある施設+家庭的なスタッフ=『最高の療養施設』

老人保健施設さくら荘とは

利用者様の自立支援、家庭復帰という目標を実現するため、医師・看護師・介護職員・理学療法士（PT）・作業療法士（OT）・言語聴覚士（ST）・管理栄養士・介護支援専門員（ケアマネジャー）・支援相談員が互いの役割を理解し合い、それぞれの専門知識・技術を発揮して、利用者様が生きがいを持って自立した生活を送っていただけるよう、一人ひとりに対し施設サービス計画（ケアプラン）を策定し、医学的管理下におけるきめ細やかな看護・介護・リハビリテーションを行ないます。

また、安心して療養生活が送れるように、必要に応じた医療・看護を提供し、協力関係にあるさくら総合病院において、専門的な診療を受けられるように配慮しています。緊急医療が必要になった場合も、協力病院があるため迅速に対応していきます。

### ご利用対象者

・要介護1～5のいずれかに認定された方  
・65歳以上で、寝たきりや認知症などで介護が必要な方、また家事や身支度などの日常生活に支援が必要な方。

・40歳以上65歳未満の人で、初老期認知症や脳血管障害など、老化が原因とされる病気により介護が必要な方。

# 日常生活への復帰を目指して

さくら荘で行なうリハビリは、日常生活での全ての動作を機能回復訓練としてとらえる『生活リハビリ』と『集団リハビリ』が中心となります

## 1日のスケジュール(例)

- 6:00 起床・オムツ交換・身支度
- 8:00 朝食  
食事はできるだけ食堂にて、決められた時間に皆で一緒に召し上がって頂きます。
- 9:30 ラジオ体操・オムツ交換・入浴・回診・処置  
日中はできるだけベッドから離れた生活を送っていただきます。入浴は毎週2回です。
- 12:00 昼食  
移動・食事・入浴・トイレなどの日常生活動作は可能な限りご自分で行なって頂きます。
- 13:30 個別リハビリテーション  
リハビリは介護計画(ケアプラン)に基づいて行なっており少しでも心身機能の向上を目指し訓練を行ないます。
- 15:00 おやつ
- 16:00 オムツ交換・レクリエーション
- 18:00 夕食
- 19:30 オムツ交換
- 21:00 自由時間
- 22:00 消灯・オムツ交換

上記スケジュールは例であり、イベントなどによりスケジュールが変更になる場合もあります。



## ゆったりと時間が流れる居心地の良い空間

さくら荘は老人保健施設としては国内初の木の薫りの建物で明治時代のイメージを取り入れた建物に大正ロマンの味付けを施し、現代風にアレンジしました。また、家具はすべて本物の木造を取り揃えました。「入所前にどんな施設か見てみたい」「家族と一緒に見たい」「デイケアさくら荘の雰囲気を知りたい」など、さくら荘についてお知りになりたい事があればお気軽に施設見学にお越しください。

## お問い合わせ

老人保健施設 さくら荘 愛知県丹羽郡 大口町新宮1-96  
tel.0587-95-6722 fax.0587-95-6787



## 食事



専属の栄養士が考えた、栄養豊富な美味しいお食事をご用意いたします。日常生活への復帰を目指すリハビリの一環として、なるべく食堂で召し上がって頂きます。

## リハビリテーション



理学療法士・作業療法士を常勤で配置し、早期の自宅復帰に繋がるよう積極的に日常生活動作訓練を実施しています。言語聴覚士による言語訓練・嚥下訓練、音楽療法士による音楽療法を実施し、多角的に援助しております。

## イベント



季節のイベントをはじめ各種クラブ活動など、楽しく充実したイベントを行なっています。イベントやクラブ活動を通しての楽しいリハビリテーションを行なっております。

さくら荘は平成8年5月7日に開設されました。開設当初は医療保険を適用する施設でしたが、その後の法改正により介護保険適用施設として平成12年4月1日に新たなスタートを切りました。現在、施設として提供させて頂いているサービスは

- ①老人保健施設での入所、②短期入所療養介護(ショートステイ)
- ③通所リハビリテーション(介護予防通所リハビリテーション含む)の3種類です。定員数は、入所(短期入所療養介護を含む)118名通所リハビリテーション40名となっております。

さくら荘は春の桜、初夏の紫陽花を始めとする四季折々の風景を眺めながら柔らかな木質の床、暖かさを感じていただける空間に包まれながらゆったりと過ごしていただける環境をお届けすることをスタッフ一同目指しております。

通所リハビリテーション(デイケアサービス)をご利用いただいている皆様には、機能回復を目指したりハビリテーションを通じてご自宅でのQOL向上のお手伝いをいたしております。

また、レクリエーションやイベントに参加いただく中で「楽しさ」を体感いただけるようプランニングしております。

今後も利用者の皆様に大河を流れる水のようなゆったりとした時の流れ、心地よい温もりを感じていただける空間、いざというときには協力病院により迅速な医療サービスを受けられる安心を提供できるよう施設運営を行なってまいります。



風邪を引いた、頭が痛いなど、体調に異変をきたせば、クリニックや病院で診てもらえるという当たり前のことができるようになったのはいつ頃からでしょうか?1961年に「国民皆保険(こくみんかいほけん)※」制度ができる前は、無保険の国民が3分の1もいたといわれています。社会保障制度が確立された、ここ50年くらいの歴史しかないのです。医療というものが人々の身近なものになったおかげで、健康で長生きできる方が多くなりました。ただ、日本では当たり前を受けられる医療も、諸外国ではそうでないところ

医療

身近になった  
医療  
総務課



もたくさんあります。世界の医療問題の解決に何ができるのか、医療機関に従事する人間として考えていきたいものです。

※国民皆保険…すべての国民が何らかの医療保険制度に加入し、病気やけがをした場合に医療給付が得られること。1958年に国民健康保険法が制定され、1961年に国民健康保険法(昭和33年法律192号)が改正され、国民皆保険体制が確立されました。

お問い合わせ

さくら総合病院

tel.0587-95-6711



介護の仕事



介護ストーリー

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子  
事務部

KAIGO STORY

私は現在『太郎と花子』でイベント担当をしています。なかなか外出する機会が無い方もいる中で、イベントは入居者様の大切な楽しみの時間です。楽器演奏等に合わせて歌を口ずさんだり、大きな声で合唱されたりしている姿は、とても生き生きしています。中には入居者様ご自身がメンバーとして舞台に立たれることもあり、普段では見られない姿を見せてくださり、他の入居者様のお顔も明るく輝いていて、私も元気を頂いています。

イベントのお話を頂いた方が偶然にも入居者様のお知り合いで、当日顔を合わせてお二人ともびっくり!おしゃべりに花が咲くといった事も有りました。

お誕生日会では、入居者様のお写真を使ったお誕生日カードをお渡しすると、ご自分のお写真を見てなぜか驚き、照れくさそうに両手で受け取り嬉しそうにされていました。

これからも入居者の皆様にイベントを楽しんで頂けるように元気あふれるメニューを考え、提供して行けるように心がけていきたいと思ひます。



お問い合わせ

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子

tel.0587-95-0111

受付時間 9:00~17:00



### 高齢者向け施設 それぞれの特徴

「介護老人保健施設(老健)」・「住宅型有料老人ホーム」・「特別養護老人ホーム(特養)」は、いずれも高齢者が

入所できる施設です。食事の提供から、入浴・排せつ、健康管理などのサービスが提供されます。

これらの施設には入居期間や医療ケアなど、それぞれ特徴が異なります。

#### 施設の特徴

##### 介護老人保健施設(老健)

入居条件: 要介護1~5

入居期間: 原則3ヶ月毎に評価

サービス: 日常生活支援から医療ケアとリハビリ

設備概要: 居室や生活に必要な設備にリハビリ設備が充実

理学療法士・作業療法士らがリハビリを指導し、日常生活への回復を目指すほか、医療体制が充実しており、緊急時には医師・看護師による迅速な対応を受けられます。



##### 住宅型有料老人ホーム

入居条件: 介護認定が無くても可

入居期間: 終身利用

サービス: 食事を含む生活支援健康管理など

設備概要: 個室・食堂・大浴場・談話室などの共有スペースが充実

施設職員による見守り、食事・掃除・洗濯などの生活支援や緊急時の対応のほか、必要に応じて外部の訪問サービスが利用できます。

介護老人保健施設は、自宅と病院の中間施設として位置づけられ、病院で治療を終えた高齢者が退院後の自宅復帰を目指すために入居します。

医師・看護師・リハビリスタッフ・管理栄養士などが配置され、日常生活支援・医療ケア・リハビリスタッフによる実用的な機能訓練が行われます。

##### 特別養護老人ホーム(特養)

入居条件: 要介護3~5

入居期間: 終身利用

サービス: 身体介護を中心とした自立支援

設備概要: 居室・浴室・トイレ・食堂など生活に必要な設備が中心

要介護認定を受けている65歳以上の方が入居対象です。介護が常時必要な方から、認知症や寝たきりの高齢者など緊急性の高い方の入居が優先され、終身で利用できます。

さくら荘は通所での利用も可能です。「1日体験利用」を受けておりますのでお気軽にお申込みください。

#### お問い合わせ

デイケア さくら荘

tel.0587-95-6722



何度でも利用しなくなる  
ショートステイ  
太郎と花子  
介護保険利用者様向け



在宅で生活されている方が一時的に宿泊できるサービスです。ご自宅と同じように生活が送れるよう、24時間対応で食事・入浴・排泄等の介護を行ないます。ご家族様の介護負担を軽減し、ご病気や冠婚葬祭、ご旅行等で今からでも一時的に介護ができなくなった場合等にご利用頂けます。

お問い合わせ ショートステイ 太郎と花子  
tel.0587-95-0134

月曜~金曜日  
9:00~17:00

#### はじめまして

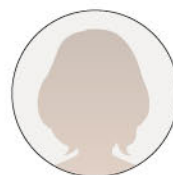
10月に入職した職員



運営部 次長  
長谷川 聡  
Satoshi Hasegawa  
1日も早く慣れるよう  
頑張ります。  
よろしくお祈り致します。



メッセージャー  
島田 文明  
Fumiaki Shimada  
一生懸命頑張ります。  
よろしくお祈り致します。



臨床工学技士  
金田 綾  
Aya Kaneda  
笑顔で心がけて  
頑張ります。  
よろしくお祈り致します。

11月1日



### 丹羽高校 奉仕活動

丹羽高校の生徒さん達に奉仕活動の一環として、太郎と花子に来ていただきました。リハビリ体験や折り紙などの世代を超えた交流は入居者様、生徒さん達にとっても大変有意義な時間でした。

11月4日



### 太郎と花子 ドレス撮影会

毎年恒例の入居者様から大人気の企画・ドレス撮影会が行なわれました。入居者様・ご家族の方々と職員との撮影もあり、特別な日を楽しんでいただきました!

11月7日



### デイケアセンター御嶽 絵手紙教室

デイケアセンター御嶽にて、絵手紙教室を開催しました。今回のテーマは秋から冬の題材でした。男性も多く参加され、完成した作品を持っての記念写真では、皆さんにこやかな表情で撮影されておりました。

11月21日



### さくら荘 消防訓練

さくら荘にて消防訓練を行ないました。火事・災害はいつ起こるかわかりません。もしもの時に備え、万全の対応が出来るよう応急活動の向上を目指していきます。

## 要支援・要介護はどう違うの?

要支援・要介護は、心身の状態に応じた要介護度の7段階で分けられています。

要支援1~2は、まだ要介護には至らないが日常生活に支援が必要な状態をいい、要介護1~5は、入浴・排泄・食事など日常生活に介護を要する状態をいい、介護レベルが部分的~軽度~最重度な状態で区分されています。

医療法人医仁会では、心身機能の維持回復・自立した日常生活を営むことが出来るよう、通所リハビリ(デイケア)・老人

保健施設などの在宅介護支援をはじめとしたサポートを展開しております。

介護相談・在宅医療・お困りの事など、お気軽にお問い合わせください。お一人おひとりに合った、最適なプランを相談員とともに組み上げます。

### さくらトータルサポートセンター

D棟正面入口前  
月曜日~金曜日  
9時~13時・16時~17時半  
tel.0587-95-6711



医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.22





### 10月23日 犬山南部中学校 職場体験学習

犬山南部中学校の生徒さん4名が職場体験学習で来院しました。体験学習を通して医療の仕事に興味を持ったり、将来の進路に役立てて頂ければ嬉しく思います。今後も積極的に職場体験の受入れを実施していきます。



### 10月25日 看護研究発表会

当院では定期的に看護研究発表会を開催しています。今回は「患者にとってより良い手術看護を提供するために」他、6つのテーマを発表しました。多数の職員が参加し、熱心に聴講しました。今後も業務を通じて得たスキルを共有し、活かしていきます。



### 11月2日 フットサルチーム 練習試合

当院のフットサルチーム『SAKURA FC』が、いつもお世話になっております株式会社松本義肢製作所の技巧派チームと小牧パークアリーナにて練習試合を行ないました！最初は存分にやられましたが、後半は一進一退の攻防が続き白熱した展開となり、盛り上がりました！



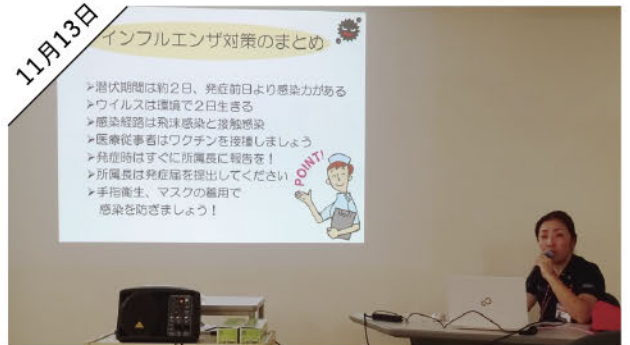
### 11月8日 火災予防運動横断幕の設置

11月9日(金)から11月15日(木)までは、秋季全国火災予防運動週間です。火災予防の周知徹底を図るため、A棟国道41号側フェンスに火災予防運動横断幕を設置いたしました。秋から冬は火事が多くなる季節です。大切な生命を守るため、火の元には十分注意しましょう。



### 11月9日 環境美化運動 院内清掃

職員の自主参加による環境美化運動を行いました。受付や診察窓口、ソファなど普段の清掃で取りきれていない部分を重点的に清掃しました。今後も、よりよい環境を提供できるよう美化運動を継続いたします。



### 11月13日 H30年度 感染対策全体研修

当院では職員に向け、定期的に研修を開催しています。H30年度 感染対策全体研修を行ないインフルエンザ対策について予防・対策を受講しました。冬にかけて感染症の流行がピークを迎えます。今後も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取り組んでいきます。

## リハビリ健康体操

### 肩痛に効果のある肩回し体操：初級編

体の気になる痛み・コリなどを解消できる健康体操を、リハビリ職員がご説明いたします。

今回は肩痛・肩こりに効果のある、肩甲骨を柔らかくほぐす肩回し体操をご紹介します。肩甲骨が動きやすくなって肩こりが軽くなり、背すじを伸ばして行なうことで猫背の解消にも役立ちます。



リハビリテーション  
センター

A棟2階



1  
背すじをまっすぐ伸ばした姿勢で、両手を両肩の上におきます。両ひじを前に、肩より上に出しましょう。



2  
両側のひじで大きく円を描くようにしながら、肩全体を大きく回します。



3  
前回し、後回し、それぞれ10回ほど肩全体を大きく回しましょう。

## デイケアセンター御嶽 求人のお知らせ

病院内でのデイケアの教育体制は段違い！  
基礎から学べることはもちろん、  
たくさんの未経験者が現場で活躍中です。  
一緒に楽しく働きましょう！

お問い合わせ

さくら総合福祉センター  
デイケアセンター御嶽  
tel.0587-95-8900



#### ケアスタッフ(常勤)

介護業務(入浴・食事介助・  
送迎・オムツ交換等)

資格・学歴：不問  
介護有資格者歓迎

#### 事務職員(常勤)

事務、請求業務、送迎、  
レクリエーション等の軽度な  
介護業務

学歴：高卒以上  
経験：不問  
資格：普通自動車免許(AT可)  
介護有資格者優遇



## クリスマスコンサート 開催のお知らせ

日時：12月13日(木)14時～  
場所：A棟1階(国道41号側)

さくら総合病院 職員の演奏・合唱による  
クリスマスコンサートが開催されます。  
どなたでもご鑑賞いただけます。  
お気軽にお越しください。



# クリスマス コンサート

12★13 木曜 14時～15時

さくら総合病院 A棟1階





**1** 寂光院 もみじまつり

～12月9日(日)

「尾張のもみじ寺」と称される寂光院の境内では12月上旬にかけて紅葉で彩られます。見頃にあわせて「もみじまつり」が開催され、「やすらぎ説法」や「やすらぎ寄席」が行われます。

[場所] 犬山市継鹿尾杉ノ段12

**3** 犬山成田山 除夜の鐘・初詣

12月31日(月)～

一般の参拝者も先着(108人)で除夜の鐘をつくことができます。

元旦:新春元朝特別大護摩供

新春元朝特別大護摩供が厳修され、新年にあたり諸願の成就を祈ります。

[場所] 成田山名古屋別院大聖寺

**5** 小牧駅周辺イルミネーション

～1月13日(日)

小牧駅前～商店街にかけての通りがイルミネーションで彩られます。通りは「きらめきの海」「音楽の森」「スイーツタウン」「テクノシティ」の4つの世界が展開され、おもしろい世界が表現されます。

[場所] 小牧駅周辺

**2** 138タワーパーク イルミネーション

～12月25日(火)

星空アドベンチャー「明日へのコンパス」をテーマに、8つの惑星を巡る冒険へと誘います。翌年の1月1日(火・祝)からは「ニューイヤーイルミネーション」として実施されます。

[場所] 木曾三川公園138タワーパーク

**4** 冬のガーデンパーティ

～1月6日(日)

フラワーパーク江南にて、植物に関するクイズラリー、クリスマスコンサート、サンタやトナカイの衣装を着用して記念撮影、1月からは凧の手作り、餅つきなどの各種イベントが開催されます。

[場所] 江南市小杵町一色

**6** ウィンターイルミネーション

～1月31日(木)

すいとびあ江南で、イルミネーションが開催されます。展望タワーがライトアップされるほか、中庭に電飾が施され、クリスマスムードに染まります。展望タワーから眼下に広がる夜景を楽しめます。

[場所] 江南市草井町西200

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  
**脂質異常の最新治療**  
中性脂肪とコレステロール  
石川 俊次  
監修

「コレステロール値が高い、イコール健康に悪い」と考えている方は多いと思います。近年は総コレステロール値の高さが問題ではなく、善玉コレステロールが低いこと、悪玉コレステロールが高いこと、其々が健康に悪影響をもたらすことがわかってきました。脂質異常症の最も深刻な影響は動脈硬化です。動脈硬化は脳卒中、心筋梗塞など重大な病気を引き起こします。大事に至る前に何を行えばよいか、どんな状態がリスクを高めるかなど、脂質異常症を正しく理解し、健康な生活をおくるための基本をまとめた図書です。

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F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: 医療法人 医仁会が運営する「さくら荘」は介護保険を利用して入居し、介護サービスを受けることができる介護老人——です。

答: 

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

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

### 横のカギ

- 1 囲炉裏から発達した、椅子に座る感覚で使用するコタツ。
- 2 歌をうたう人。歌手のこと。
- 3 百獣の王といわれる、たてがみのある大型のネコ科動物。
- 4 海・湖などの波打ち際。——のバルコニー、——のシンドバッド。
- 5 クリスマスソングでおなじみ、真っ赤なおは——さん。
- 9 海藻を多く含む餌を与えた鶏が生んだ、ヨウ素を多く含む卵。
- 10 クリスマスを祝う言葉。——マス!
- 14 スコットランド料理の、朝食・おやつに食べられる焼き菓子。
- 15 は——は伝説天女の着物で、三保の松原の伝説が有名です。
- 16 ——イオンはライオンの頭部と魚の体をもつシンガポールの彫像です。
- 17 メンマの材料で、バンダの食糧です。
- 18 12月後半、12月31日に近い時期。

### 縦のカギ

- 1 星座占いともいい、星によって運勢や吉凶を占うこと。
- 6 ——名分は、行動を起こすにあたっての根拠をいいます。
- 7 びは、つま先立ちになり、背筋を伸ばし背丈を高くすること。
- 8 12月28日、官公庁の仕事納めを——といっています。
- 11 ——チェックは、AKB48の制服でも用いられる格子柄です。
- 12 ——は音楽・ラジオを聴く人で、主にラジオ聴取者をいいます。
- 13 集まること。集まって催しをすること。
- 14 ——ブカレーは札幌発祥の、さらっとした薬膳カレーです。
- 15 米・麦・粟・豆・キビなど五種の穀物をブレンドした米。
- 17 固体・液体・気体を運搬するタンクを積んだトラック。
- 19 ——スは、唐揚げなどにつくレモンを薄く切ったものです。

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

#### 問題 2

難易度 ★★

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

## 年越し蕎麦の由来

大晦日(12月31日)に食べる年越し蕎麦。他の麺類と比べ、切れやすいことから「一年の厄を断ち切る」という願をかけ、大晦日の夜に食べる風習が始まったとされています。栄養価も高く、長寿を願う食べ物に選ばれたのも納得できます。

### ● 年越し蕎麦は十割で

一般的に、つなぎの入ったものを二八蕎麦、つなぎの入っていないものを十割蕎麦といい、これは蕎麦粉と小麦粉の割合をいいます。つるつとして食べやすい細めの蕎麦が二八、風味が豊かで太めなのが十割です。年越し蕎麦には、つなぎが無く切れやすい十割がよいとされています。

### ● そば湯を飲みましょう

蕎麦に多く含まれるルチンはポリフェノール的一种で、穀物では蕎麦にしか含まれていません。血管の弾力を保ち、高血圧・動脈硬化・生活習慣病の予防に良いといわれています。ルチンは水溶性で、茹でるときに湯の中に溶け出してしまうので、そば湯を飲んで栄養分の摂取を心掛けましょう。

### ● 栄養バランスに注意

栄養効果の高い蕎麦ですが、単品では偏ってしまいます。栄養バランスに注意し、山菜そばなど野菜と一緒に食べましょう。



※蕎麦はアレルギー症状を引き起こしやすい食べ物です。じんましん・アレルギー性鼻炎・ぜん息・アナフィラキシーなどの症状が起きた場合、早めに受診することが必要です。

## 旬を食す

季節の行事に味わう旬の食材

### 蕎麦

蕎麦に含まれるルチンは抗酸化作用が高く、中性脂肪の低下に役立ちます。脂肪の吸収を抑える食物繊維も含まれており、生活習慣病予防に効果が期待できます。



### 名古屋コーチン

明治時代に小牧市で作出された地鶏です。身が締まっていて弾力性があり、しっかりした歯応えが特長です。水炊き・親子丼・手羽先などで食されています。

### ごぼう

扶桑町の特産品です。食物繊維が豊富で便秘の解消、利尿効果、発汗作用があり生活習慣病に効果があるとされています。



### 越津ねぎ

徳川幕府へ献上されていた愛知の伝統野菜で、江南市で多く生産されています。葉・白根ともに軟らかく甘味があり、鍋物から生食まで使われています。

### こんにゃく

年間通して食べられますが、この時期が旬になります。カロリーがほとんど無く、食物繊維が豊富で整腸作用・便秘解消、生活習慣病の予防・改善に最適です。



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

けんちん汁のように野菜をたっぷり使った、寒い時期に体が温まる料理です。

## 野菜たっぷりのしっぽく蕎麦

[ 材料 ] (2人分)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ● 蕎麦……人数分   | 調味料         |
| ● 鶏もも肉…200g | ● 醤油……大さじ5  |
| ● ごぼう……1本   | ● みりん……大さじ3 |
| ● 人参……1/2本  | ● 酒……大さじ3   |
| ● 大根……1/4本  | ● 出汁……適量    |
| ● 長ねぎ……1/3本 | ● 塩……少々     |
| ● 板こんにゃく…半分 | ● 七味……適量    |
| ● 油揚げ……半分   |             |

[ 調理方法 ]

- 1 人参・大根・油揚げ・こんにゃくを短冊切りにします。油揚げは油を抜き、こんにゃくは下茹でします。
- 2 ごぼうはさがぎにして水にさらし、鶏肉を一口大に切ります。鍋にゴマ油を入れ、ごぼうと鶏肉を炒めたら鶏肉を取り出し、調味料と出汁を入れ沸騰したら、具材を入れ30分ほど煮ます。
- 3 塩と鶏肉を入れて、少し濃いめに味を整えたら2~3分煮詰めます。茹でた蕎麦に出汁をかけて完成です。

# 年末年始の診療について

平成30年12月29日(土)～平成31年1月3日(木)

当院は年末年始も通常の日祝と変わらず診療を行ない、  
いかなる疾病についても応急処置から集中治療まで対応いたします。  
※平成31年1月4日(金)より通常通り診療いたします。  
ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

年末年始も通常の日祝と変わらず  
診療を行ない、いかなる疾患に  
ついても応急処置から  
集中治療まで対応いたします。

# 亥

休日一般・耳鼻科外来  
9:00am～12:00pm [A棟受付]

救急外来  
12:00pm～翌9:00am [ER受付]

デンタルセンター  
午前診 9:00am～12:00pm [A棟受付]  
救急外来 12:00pm～翌9:00am [ER受付]  
(午前診以外)

リハビリテーション  
平成30年 12月29日(土) **午前中のみ**  
平成30年 12月30日(日) **休診**  
平成30年 12月31日(月) **午前中のみ**  
平成31年 1月1日(火) **休診**  
平成31年 1月2日(水)・3日(木) **午前中のみ**  
入院患者リハビリは通常通り365日診療を行ないます。

## 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

### 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?

### 医療技術部門



明日への暮らしを支えるお仕事です

### さくら総合福祉センター



一緒に支えよう。みんなで支える。明日への暮らし

### 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

## 頭の体操

### クロスワード 解答

老人保健施設さくら荘は退院後の  
自宅復帰を目指すため、入所だけ  
でなく通所での利用も可能です。

ホ	リ	ゴ	タ	ツ	タ	ケ
シ	ヨ	ー	ド	ラ	ク	レ
ウ	タ	ウ	タ	イ	ク	レ
シ	ラ	イ	オ	ン	ゴ	ロ
ナ	ギ	サ	ス	コ	ー	ン
イ	メ	リ	ー	ク	リ	ス
セ	ス	マ	ー	ラ		
ナ	ノ	ト	ナ	カ	イ	イ

### 数独 ナンバス 解答

問題 1

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

問題 2

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