

HUMAN

Vol.334 | 2020.2

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる



特集

緩和ケア認定看護師による 同行訪問看護

緩和ケア認定看護師による 同行訪問看護

皆さんは緩和ケアというサポートをご存知でしょうか。

病気に伴う体の痛みや不安など、苦痛を和らげるための医療やケアをいいます。

緩和ケアを行なうことで、患者さんのQOL(Quality of Life:生活の質)の改善を図ります。

今回のHUMANでは、緩和ケア認定看護師の業務を紹介いたします。

緩和ケア認定看護師とは

公益社団法人日本看護協会認定看護師認定審査に合格し、緩和ケアの看護分野において、熟練した看護技術および知識を用いて、あらゆる場で看護を必要とする対象に、水準の高い看護実践をする看護師のことをいいます。

さくら総合病院
さくら総合福祉センター
老人保健施設 さくら荘
有料老人ホーム 太郎と花子

緩和ケア認定看護師は、生命を脅かす病気による問題に直面している患者さんとご家族に対して、心と体のつらさに寄り添い苦痛を緩和する看護を行ないます。

痛みや息苦しさ、不安や悩みなどを我慢していくことは、身体にとってストレスになり、体力や気力を消耗したり、免疫力を下げたりすることに繋がるため、一人で抱え込まずに相談してください。

治療や緩和ケアを受けながら、あなたらしく生活が出来るように、一緒に考えサポートさせて頂きます。また、入院中だけでなく、在宅での困りごとにも訪問看護師を通して相談に応じることが出来ますので、お気軽にご相談ください。

相談方法は、主治医や看護師へ『緩和ケア認定看護師へ相談したい』旨をお伝えください。

緩和ケア認定看護師 増田由樹

緩和ケア認定看護師 同行訪問看護について

さくら総合病院では、訪問看護師の皆様が在宅・在施設で看護ケアをされている利用者様のうち、緩和ケアに関することでお困りの症例に対して、一緒に訪問して共に考え対応していくことを目的に『緩和ケア認定看護師による同行訪問看護』を行ないます。



支援内容

痛みのアセスメント

つらさを和らげ、適切な看護ができるよう心身の苦痛を客観的に評価します

鎮痛薬の有害事象対策

鎮痛薬による副作用等に対し、適切な対応ができるようにします

疼痛緩和技術に関すること

その他の治療方法や、生活を見直し痛みを和らげるなど、対処法に関することの相談に対応できるようにします。

支援可能日時 / 月～金曜日 11:00～15:00

対象 / 大口町、扶桑町、犬山市、江南市、小牧市在住・在施設で訪問看護師が看護している方

条件 / 原則、「在宅患者訪問看護指導料3」または「同一建物居住者訪問看護指導料3」が算定できること



依頼方法

訪問前

- 1) 同行訪問が必要と判断された場合、訪問看護師にてかかりつけ医の了承を得て、利用者様・ご家族様に「緩和ケア認定看護師による同行訪問の説明書(様式1)」を用いて説明をし、「緩和ケア認定看護師同行訪問に関する同意書(様式2)」に同意の署名を得てください。
- 2) 訪問看護師にて、「緩和ケア認定看護師同行訪問についての依頼書(様式3)」を作成し、さくら総合病院 医療福祉サポートセンター 入退院支援係に「緩和ケア認定看護師同行訪問に関する同意書(様式2)」と「緩和ケア認定看護師同行訪問についての依頼書(様式3)」をFAXしてください。
- 3) 医療福祉サポートセンター 入退院支援係から同行訪問日の連絡を電話またはFAXさせていただきます。
- 4) 同行訪問日を利用者様・ご家族様へ連絡をお願いします。
- 5) 同行訪問当日までに緩和ケア認定看護師と利用者様の状況等について情報共有をさせていただきます。
*説明書(様式1)、同意書(様式2)、依頼書(様式3)は、さくら総合病院のホームページ(下記QRコード)からダウンロードできます。
*依頼は訪問看護師からに限ります。 *同意書(様式2)、依頼書(様式3)原本は同行当日に緩和ケア認定看護師へ提出してください。

訪問当日

- 1) さくら総合病院、または利用者様宅前で集合します。
- 2) 「同意書(様式2)」、「依頼書(様式3)」の原本と、「保険証・医療証のコピー」を緩和ケア認定看護師へ提出してください。
- 3) 緩和ケア認定看護師を利用者様・ご家族様へ紹介をお願いします。
- 4) 共に看護ケアを提供します。
- 5) 今後の方向性について、ご相談を承ります。

訪問後

- 1) 緩和ケア認定看護師から「緩和ケア認定看護師同行訪問後の報告書(様式4)」をFAXさせていただきます。

▼ 必要書類など詳細につきましては、ホームページをご覧ください



お問い合わせ

さくら総合病院 医療福祉サポートセンター 入退院支援係

TEL.0587-95-6711(代表) 担当:増田 [対応時間:9:00～15:00]

FAX.0587-95-8624(医療福祉サポートセンター・入退院支援係)

ご家族が怪我や病気で入院となり、急性期での治療は落ち着いたと言われたけれど、自宅や元の施設での生活に戻るのにはまだ少し不安……。そんな思いを経験された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

さくら総合病院には、回復期リハビリテーション病棟・地域包括ケア病棟・療養病棟があり、急性期を過ぎた患者さんがリハビリや療養をすることができます。急性期の病院からリハビリや療養を目的に「転院」という形で入院される患者さんも大勢いらっしゃいます。

さくら総合病院への転院を検討される際は、現在入院されている病院のソーシャルワーカーさん等に相談してみてください。地域連携室にて受け入れの日程を調整させていただきます。

ご不明な点がありましたら、担当ソーシャルワーカーさんを通じてお気軽にお問い合わせください。

医療

地域連携室

地域連携室では、地域の医療機関との連携を強化し「地域に開かれた病院」を目指します。ご紹介頂いた患者さんは逆紹介を推進し、病状の安定した患者さんは地域の医療機関に積極的にご紹介し、切れ目のない医療サービスが提供できるよう取り組みます。

近隣地域の医療機関や患者さんのお力になれるよう尽力してまいります。

tel.0587-95-0015

fax.0587-95-8624

受付時間内

8:30-17:30(月～金)

8:30-12:00(土)

受付時間外

tel.0587-95-6711(代)



地域連携室の業務内容

主な業務

- 紹介患者依頼の受付・予約
- 検査依頼の受付・予約
- カルテ作成のための基本登録
- 返書が紹介元になされているかのチェックと医師への依頼
- 統計業務
- 診療担当医表の変更情報の送付
- 地域医療機関への情報提供
- 逆紹介の推進

地域連携業務

- 検査予約の受付
- 紹介患者と紹介元医療機関の把握
- 紹介元医療機関への報告書送付・保管

転院・退院の相談

- 転院のための医療機関、退院後の社会福祉施設の紹介・調整

ご利用のメリット

- ご紹介患者さんが診察・検査を受けられる際の待ち時間を短縮することが可能となります。
- 紹介元の医療機関には速やかに診療・検査結果をご報告することにより早期の診断が望めます。

介護の仕事



介護ストーリー

KAIGO STORY

ケアマネージャー

明けましておめでとうございます。

今年もインフルエンザが流行していますね。インフルエンザにはA型、B型、C型があり、冬に流行するのはA型とB型が主流だそうです。

インフルエンザの感染はあっという間に広がってしまうので、感染する前の予防がとても大切になってきます。

インフルエンザを予防する有効的な方法は

- ① 流行前のワクチン接種、
- ② 手洗いやアルコール消毒、
- ③ 咳エチケット の3つあります。

咳エチケットとは、他人に向けて咳やくしゃみをしないことやマスクをして感染を防ぐことを指すそうです。

特に、高齢者の方や慢性的な持病を持っている方は感染すると肺炎になる等重症化することがある為、特に気を付ける必要があります。自治体によっては予防接種の接種ワクチン代助成制度がある場合や、もし予防接種の副反応で生活に支障が出た場合は法律に定められた救済制度もあるので、詳しく話を聞きたい方は1度お住まいの市町村で尋ねられると良いかと思います。

インフルエンザの流行時期は12月から3月までとされているので、まだまだ気は抜けません。3つの予防方法を参考にインフルエンザ対策をして頂けたらと思います。



鼻の疾患(アレルギー性鼻炎・副鼻腔炎)について

2月17日(月)から2月23日(日)はアレルギー週間です。2月は花粉の飛散が始まり、花粉症を含むアレルギー性鼻炎や、風邪・インフルエンザなどで鼻の不調を感じやすい時期になります。

アレルギーは食生活や適度な運動、十分な休養で症状の改善が図れますが、診療を受け、適切な治療を受けることが大事です。

耳・鼻・喉疾患センターでは、花粉症をはじめとしたアレルギー性鼻炎対策としてレーザー治療を行なっています。花粉・ほこり・ダニ・カビなどアレルギー性鼻炎でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

アレルギー性鼻炎



花粉症・ハウスダスト・カビ・ペットの毛などのアレルギーで鼻づまりが起きます。

主な症状

くしゃみ、鼻水(透明でサラサラした)、鼻づまり、目のかゆみ

急性鼻炎



風邪やインフルエンザに感染することによって起きます。鼻風邪とも呼ばれます。

主な症状

鼻水、鼻づまり、せき、喉の痛み、頭痛、微熱

慢性副鼻腔炎



風邪やアレルギー性鼻炎で鼻づまりが長引き、副鼻腔に膿が溜まった状態になります。

主な症状

鼻水(ネバネバした・黄色い鼻水)、鼻づまり、嗅覚障害、いびき、後鼻漏

くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどでお困りの方へ
当院ではレーザー治療を行なっています
 アレルギー性鼻炎の治療などお気軽にご相談ください

日・祝
 (午前診)
 診療いたします
 (休日受付はA棟)

耳・鼻・喉疾患センター

tel.0587-95-6711

午前診 9:00-12:00 | 夕診 17:30-19:30



冬の肌疾患(しもやけ・あかぎれ)

しもやけは、手足の指・かかと・耳たぶ・鼻先・頬など、体の末端や冷たい風が当たる場所に起こりやすく、冷えと寒暖差による血行障害が原因で起こります。痛がゆく、赤みや腫れ上がるなどの症状がでます。

あかぎれは、空気の乾燥と寒さで皮膚の水分が奪われ、ひび割れが原因で起こります。ひび割れが深くなり、痛みと出血が起こります。

しもやけ・あかぎれの予防方法

外出時は冷たい空気に当たらないよう、耳あてや手袋・マスクをするなど防寒対策をしっかりと。しもやけは、汗をかいて水分が蒸発し、冷えることで起こります。汗で湿った靴下・手袋などは取替えましょう。あかぎれは、水仕事の際はゴム手袋で保護し、水仕事・入浴後は保湿クリームを塗るなどして乾燥を避けましょう。



皮膚疾患センター

tel.0587-95-6711

午前診 9:00-11:30(月~土)
 夕診 17:00-19:30(月)



さくら美容外来

総合病院で受ける安心の美容外来

- プラセンタ療法
- まつげ育毛
- 脂肪溶解注射
- にんにく注射
- 美髪(パントガール)
- 白玉点滴(美白注射)
- ワキ汗外来(ポツリヌス療法)

お問い合わせ ◆

tel.0587-95-6711



はじめまして

12月に入職した職員



事務職員

上林 克美

Kanbayashi Katumi

皆さんと一緒に、楽しくお仕事を頑張ります。

12月17日



デイケアセンター御嶽 ハーバリウム教室

デイケアセンター御嶽にて、ハーバリウム教室を開催しました。色とりどりの草花を瓶に入れ、自分好みのアレンジを施します。おしゃれなインテリア小物だけあって、盛り上がった作品作りとなりました。今後も皆様が楽しめる催しを継続いたします。スタッフ一同、ご参加をお待ちしております。

12月17日



サンタさんが託児所にやって来ました

サンタさんとトナカイさんが、さくらんぼ(24時間託児所)にやって来ました！
プレゼントを受けとった子供たちを一人一人を抱っこして記念写真！よい子の皆とタッチしてお別れしました。
来年もまた来てくださいね！！

1月9日



市民啓発ミーティング

市民啓発ミーティングを行ない、次回のさくら市民公開講座の打合せとクリスマスコンサートの反省点について話し合いました。

第19回 さくら市民公開講座は春に開催を予定しております。ご来場よろしく願いいたします。

1月10日



1月度 全体集会

1月度の全体集会を行ないました。12月に入職したEPA職員4名の紹介、リハビリ:磯村センター長より講演の告知、秦副院長から体調管理について等のお話がありました。
愛知県では県内全域にインフルエンザ注意報を発令されています。手洗い・うがいを徹底し、感染を防ぎましょう。

認知症の人の思いを知りましょう

認知症者の思いを知るためには、まず本人に話しかけることが大切です。しかし、相手が認知症者の場合、苦手と感じる人は多いと思います。そこで、私(認知症看護認定看護師)が認知症者の思いを知るために心掛けていることを1つ紹介します。

30秒から1分は返事を待つ

認知症になると、自分の考えをまとめることに時間がかかります。そこを理解しないと「この人は返事ができないんだ」という先入観が生まれます。これではコミュニケーションがとれず、本人の思いを知ることはできなくなります。

話しかけたら、その人の返事を待ちます。言葉以外にも表情、とくに視線や口元を見ながら30秒は待ちます。沈黙が続いても笑顔を崩さず、あと30秒待ちます。言葉はなくても、うなずいたり、まばたきをしたり、手で合図したり反応は様々です。その人にとっての思いの伝え方があることを信じて待つことが大切です。



医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.36





環境美化運動 院内清掃

正面入口のガラスや車椅子、受付カウンターや待合のソファなど、来院した皆様が手を触れる場所を重点的に拭き掃除を行ないました！

気温が下がり、空気が乾燥している冬は感染症のピークになります。手洗い・うがい・マスクで予防を心がけましょう！



院内勉強会 医事課職員による2題の講義

医事課職員による2題の講義が行われました。

- 1: 医師事務作業補助者の夜勤業務とその役割
- 2: 施設基準と適時調査について

多くの職員が参加し、聴講しました。今後も勉強会を通して、情報の共有を図ります。



緩和ケア活動説明会

緩和ケア認定看護師による、活動説明会を行ないました。緩和ケアとは何か、緩和ケア認定看護師は何か出来るのか、当院で関わるシステムについてを聴講しました。今後も勉強会を通して、情報の共有や職員の知識を広げていきます。



褥瘡研修会

1褥瘡予防や皮膚のケアについて、研修会を行ないました。病気の基礎知識を学び、より良いケアができるよう研修や勉強会を継続いたします。



環境美化運動 院内清掃

今年最初の環境美化運動を実施しました。カウンターやテーブル、ソファを中心に、ご来院された皆様に気持ちよく使って頂けるよう一生懸命に清掃を行ないました。これからも美化運動を継続していきます。よろしくお願いいたします。



日経ヘルスケア 掲載のお知らせ

遠隔集中治療支援システム(T-ICU)について取材を受けた日経ヘルスケアが発行されました。病院長・現場スタッフの記事が掲載されております。

遠隔集中治療支援システム(T-ICU)について ▶



リハビリ健康体操

冬のスポーツと思ったらスキーやスノーボード! 銀世界を颯爽と滑ると、忙しかった日常を忘れさせてくれます。先月に引き続き、スキーやスノーボードでケガの予防に役立つストレッチを紹介します。

A.手のひらを前



B.手の甲を前



手首のストレッチ

- A**
- ①腕を前に出して、肘を伸ばす。
 - ②反対の手で、手のひらを軽く引き込む。
 - ③20～30秒程度行ないましょう。
- B**
- ①手のひらを自分に向けて、反対の手で手の甲を引き込む。
 - ②20～30秒程度行ないましょう。

肩のストレッチ

- ①背筋を伸ばす。
- ②左腕を肩の高さで右側へ伸ばす。
- ③右肘あたりで左腕を挟む。
- ④体へゆっくりと引き寄せる。
- ⑤20～30秒程度行ないましょう。



わき腹のストレッチ

- ①左手を頭の後ろに持っていく。
- ②右手で、その手をつかむ。
- ③右の方向へ上体を倒す。
- ④20～30秒程度行ないましょう。



※腰がねじれないように注意し、息を吐きながら体を倒しましょう。

クリスマスコンサートを開催しました★12/25(水)15時～

医療法人医仁会 職員の演奏・合唱によるクリスマスコンサートを、さくら総合病院 A棟1階ロビーにて開催しました。クリスマスメドレーの合奏～冬の童謡メドレーの合唱から、「星に願いを」「きよしこの夜」を合奏・合唱し、アンコールは「明日があるさ」で締めくくりました! 今後も皆様に喜んで頂ける催しを企画します!





1 犬山成田山 節分まつり

2月2日(日)・3日(月)

追儼(ついな)羽織を身につけた善男善女が豆まき式を行ないます。3日は小椋久美子さん・川瀬莉子さんが特別年男年女に参加し、特設会場から豆をまきます。

[場所] 成田山名古屋別院大聖寺

3 138タワーパーク 凧あげ祭り

2月16日(日)

簡単に製作できる和凧作り教室、連凧あげ、和凧の展示のほか、全国各地の凧名人が伝統凧・創作凧をあげます。ツインアーチ138では、お得な特典付のバレンタインペア利用券を販売します。

[場所] 一宮市光明寺浦崎21-3

5 大口町 冬の企画展 ひなまつり

～3月8日(日)

土雛や御殿飾り・屏風段飾りなど、様々なお雛様を展示しています。親子で簡単に作れる工作コーナー、お雛さまやお内裏さまの衣装を着て写真撮影コーナーも開設されています。

[場所] 大口町歴史民俗資料館

2 真清田神社 節分祭

2月3日(月)

本年のゲストは俳優・朗読座主宰の紺野美沙子さんです。大厄の男女20名と共に本殿でお祓いをした後、午前11時より3回に分けて豆まきが行なわれます。

[場所] 一宮市真清田1-2-1

4 すいとびあ江南 ひなまつり

～3月3日(火)

期間中、エントランスホールにはお雛様が飾られます。2月29日(土)2階の大広間にて箏と胡弓、篠笛の演奏会が行なわれます。1階エントランスホールでは、まゆびな作りが開催されます。

[場所] 江南市草井町西200

6 大縣神社梅園 梅まつり

2月中旬～3月下旬

しだれ梅の見頃にあわせ開催されます。期間中の日曜は週替わりで大正琴演奏、能の披露、お茶会、朝市が催されます。3月には豊年祭、姫宮敬神講社大祭が執り行われます。

[場所] 犬山市字宮山3

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
Book of the Month

レビー小体型認知症がよくわかる本 小阪憲司 監修

ひと目でわかるイラスト解説

アルツハイマー型に続く第二の認知症

そこにはいない人やものが見える幻視に要注意

ほかの認知症とどう違う? 進行を抑えられるのか? 病気の見極め方から治療法、介護のコツまで徹底解説。

今月の図書紹介
レビー小体型認知症がよくわかる本

監修
小阪 憲司

監修の小阪医師が発見したレビー小体型認知症は、認知症の中ではアルツハイマー型に続いて多いといわれる推定患者90万人以上、近年新しいタイプとして注目されています。そこに無いはずの物や人が見える幻視を特徴とし、妄想・抑うつ症状・パーキンソン症状など様々な症状が出やすく、「もの忘れ」などの初期症状が目立たない認知症です。ほかの認知症とはどう違うのか、進行を抑えられるのか。病気の見極め方から治療法、介護のコツまでをイラスト図解を使って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

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: さくら総合病院 耳・鼻・喉疾患センターは、日曜・祝日も年中無休で診療いたします。

答:

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

横のカギ

- 1 — スポーツはスキーやスケートなど冬の競技をいいます。
 2 眠っているふり、都合の悪い時に寝たふりをする事。
 3 — しは、偽物や見せ掛けだけをつくらって騙すことです。
 4 — — は、中年男性の白髪まじりの頭髪を指します。
 6 スポ— は、スポーツを実況し、原稿を読んで視聴者へ伝えます。
 7 雪が— ひらひらと、蝶のように舞い落ちる。
 11 人探しをしている人が、逆に捜されること。ミイラ取り— ー。
 14 昭和の流行語。巨人・大鵬・—。
 16 — 時代は、徳川幕府が日本を統治していました。
 18 雛人形の内裏— は、天皇と皇后を模したものです。
 19 自分自身に問いかけ、答えること。自問— ー。

縦のカギ

- 1 江戸後期に美人画で人気を博した浮世絵師、喜多川—。
 5 愛知の老舗喫茶店、コンパル、コメダ—、支留比亜—。
 8 犬山城～木曾川沿いを走る— マラソンが行われます。
 9 — ラは屋根の軒下などから垂れ下がった氷をいいます。
 10 三は— は、体の平衡感覚を司る器官です。
 11 漢詩「春望」の一節、国破れて山—。
 12 手品の常套句、— も仕掛けありません。
 13 肉体的な耐久力、体力・持久力をいいます。
 15 ゴ— イは「我が道を行く」という意味です。
 17 金城ふ頭にある、レゴブロックのテーマパーク。
 20 — がるとは、いい気になってニヤニヤする・にやけること。
 21 納豆に含まれる酵素タンパク質の一種。

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

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 ★

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

問題 2

難易度 ★★

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

鍋の健康効果

冬の定番料理といえば鍋。体の中から温めてくれ、血行を促進し全身に栄養が行き渡りやすくなります。栄養豊富な鍋料理を食べて、冬を乗り切りましょう。

● 栄養バランスが整いやすい

野菜・魚介類・肉類など様々な食材を摂取でき、栄養バランスが整いやすい料理といえます。魚介類・肉類の動物性たんぱく質、豆腐などの植物性たんぱく質、両方が摂取できます。野菜に含まれる水に溶けやすい栄養素も、スープを飲むことで吸収できます。

野菜は加熱することでカサが減り、生よりも多く摂取できます。人参・小松菜・春菊・水菜・ニラなどの緑黄色野菜は、βカロテンをはじめ栄養価が高い食材です。冬野菜は体を温め、風邪予防・疲労回復に有効な成分を多く含んでいます。野菜・キノコは食物繊維を多く含んでおり、腸内環境を整え、免疫機能を高めてくれます。



● 栄養・塩分過多に注意しましょう

シメの麺類や雑炊を食べることで炭水化物を摂取でき、栄養バランスが整いますが、食べ過ぎは栄養過多になってしまいます。また、スープを飲み過ぎると塩分の摂り過ぎになってしまいます。注意して美味しくいただきましょう。

旬を食す

免疫機能を高め、風邪の予防になる食材

白菜

大根・豆腐と並んで養生三宝の一つに数えられる野菜です。寒くなって霜にあたることで甘味が増し、より柔らかくなるといわれています。95%が水分でできており、残り5%にカリウム・ビタミンC・食物繊維などの栄養が含まれています。



春菊

β-カロテンが豊富で、皮膚や粘膜・毛髪・視力の健康維持に良いといわれています。独特の香りにはリラックス効果や食欲増進・咳や痰を抑える効果があるそうです。アクが少なく、下ゆでせずに料理に使えます。



カブ

春の七草「スズナ」とも言われます。赤・白・大小と様々な品種があります。根の部分に消化酵素が含まれており、胃もたれ・胸やけに効果が期待できます。葉は根よりも栄養豊富で、骨粗しょう症・風邪予防によいそうです。



※写真はイメージです。

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

寒い時期に体の内側から温まる、風邪予防対策の料理です。

白菜の生姜鍋

[材料] (2人分)

- 白菜……………5枚
- 豚バラ肉……………200g
- エノキ・シメジ……………適量
- 春菊・ネギ……………適量
- 生姜……………1かけ
- 水……………500cc
- だしの素……………大さじ2

[調理方法]

- 1 食材を食べやすい大きさに切ります。鍋に白菜と豚バラ肉を重ねて敷きます。
- 2 その上にキノコ・春菊を乗せたら、水・だしの素を鍋に入れて蓋をして煮立てます。
- 3 火が通り始めたら、みじん切りにした生姜を入れます。食べる直前にネギを入れ、蓋をして火が通ったら完成です。

夕方診療は待ち時間も短くスムーズな場合も
多いためオススメです。

いつもあなたのそばに
17:00-19:30

各科診療時間につきましては、
受付またはホームページで。
ijinkai.or.jp

夕方診療

専門の医師による各科の外来
仕事や学校帰りに
日中お忙しい方に

さくら総合病院は
夕方・夜間・休日(日曜祝日)も
診療を行なっており
24時間365日
対応いたします。

休日・夜間の発熱や異変など
急な病気や怪我でお困りの場合は
お早めの受診をおすすめします。

日・祝(午前診)も診療いたします
耳・鼻・喉疾患センター

ヘルパー
ステーション **あすかビレッジ**
HPをリニューアルしました

年中無休の在宅介護サポート! 日常の困り事(自立支援)から医療依存の高い方まで幅広く対応いたします。

ヘルプーステーション **あすかビレッジ**
tel.0587-95-8026 [7:00~20:00]
ご質問・ご相談などお気軽にお問い合わせください

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

医療技術部門 明日への暮らしを支えるお仕事です

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?

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

医療法人 医仁会 **さくら総合病院**
採用情報

各職種の詳細はこちらからご覧ください。

さくら総合病院 SNS

facebook twitter instagram LINE

頭の体操

クロスワード 解答

さくら総合病院では花粉症予防に
レーザー治療を行なっています。
症状を軽くするために飛散時期
より早めの対策をお勧めします。

ジビインコウカ

ウ	イ	ン	タ	ー	ピ	ナ	ク
タ	ヌ	キ	ネ	イ	リ	ク	ツ
マ	ヤ	カ	ン	ジ	ト	ク	ウ
ロ	マ	ン	ス	グ	レ	ク	ウ
ハ	ク	ス	タ	マ	ゴ	ヤ	キ
コ	ガ	ミ	イ	ラ	ニ	ナ	ク
ー	ツ	ア	ナ	ウ	ン	サ	ク
ヒ	ラ	リ	エ	ド	ク	ゼ	ク

数独 ナンバース 解答

問題 1

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

問題 2

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