

# HUMAN

Vol.314 | 2018.6

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

## 看護師の「やりがい」「職場環境について」





# ABOUT NURSE

## 今こそ知りたい 看護師の「やりがい」 「職場環境について」

今回は当院の看護師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。

- B棟3階 看護師:30代、キャリア16年、勤続9年
- A棟4階 看護師:30代、キャリア9年、勤続4年
- A棟3階 看護師:20代、キャリア5年、勤続1年8ヶ月

**看護師を志した経緯を教えてください**

**B棟3階 看護師(以下、3B):**子どもの頃に入院したことがあり、看護師に憧れていました。

**A棟4階 看護師(以下、4A):**幼い頃に入院したことがあり、記憶に残ったのが医師よりも看護師でした。また、祖父が亡くなった時の看護師の関わりが印象的でした。

**A棟3階 看護師(以下、3A):**看護師を目指そうと思ったきっかけは母の影響です。幼い時から看護師として働く母の姿を見て育ってきました。私自身も看護師という職業に興味を持ち、それが志したきっかけとなりました。

**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**

**3B:**ハローワークで当院を知り、応募しました。

**4A:**学生の頃、一緒に寮に住んでいた先輩がいたことと、学校に進学させてもらえると聞いたので。

**3A:**紹介サイトで知りました。施設見学など、丁寧に分かりやすく説明して頂き、この病院を選択させて頂きました。

**働きやすさはどうでしょうか?**

**3B:**条件やシフトの融通も比較的聞いてもらいやすいため、働きやすいです。

**4A:**託児所もあるので働きやすいです。

**3A:**私自身も現在子育て中ですが、当院の看護師の方々も子育て中の方が比較的多く集まり、同じ様なニーズを持つスタッフが多

いことで働きやすい雰囲気が出ています。感じています。

**生活環境はどうですか?**

**3B:**寮とワンルームマンションの2ヶ所があります。寮は敷地内にあり、天気や渋滞などの心配がなく安心です。無料駐車場もあり、自動車通勤でも便利です。

**4A:**駐車場はありがたいです。寮費も安くなっているようで、私が独身だったらぜひ入りたいです。

**3A:**自動車通勤ですが、無料駐車場も完備されているので安心して通勤できています。

**出産後の育児休暇などの職場復帰サポートはどうですか?**

**3B:**院内の24時間託児所「さくららんぼ」は乳児から3歳児まで託児できます。また夜間や病気の子供も託児できます。保母さんは全員が有資格者で、親切・丁寧に面倒を見てくれるので安心です。

**4A:**復帰後、希望などの意見をよく聞いてくださいました。

**3A:**まだ利用したことはありませんが、職場に安心して復帰できる体制が整っていると感じています。

**教育体制(研修)についてはどうですか?**

**3B:**当院ではラダー制度\*1を取り入れています。新人からリーダーレベルまで段階を経て、看護管理者や認定看護師を目指します。目標を持つことで看護の質を高めることができます。





4 A::ラダー制度も取り入れており、ラダー別に沢山の研修も企画してもらっています。経験者であっても担当看護師(プリセプター\*2)が付きます。

3 A::ラダー制度を取り入れ、それに合わせた研修等を受けることができ、自立した専門職業人になれるような様々な支援が受けられると思います。

**奨学金制度や認定看護師の資格取得の支援体制は？**

3 B::当院では専門分野を極める認定看護師を目指す人のための支援を行なっています。資格取得のための長期研修に出張扱いで参加することができ、給与支給を受けながら学ぶことができます。安心して学べる環境を作り、キャリアアップを後押ししています。

4 A::知ってはいますが、使ってはいません。退職せずに支援してもらいながら資格を取りに行けるのがあります。

3 A::認定看護師の資格取得時には学費や交通費等、全面的にバックアップを受けられると伺っています。

**当院ならではの特徴はありますか？**

3 B::夜間・休日(土日祝日)も診療を行っており、救急・歯科口腔外科も24時間365日対応をしています。

4 A::かかりつけの病院として機能しており、入退院が多く活気があります。多職種との連携が密であると感じます。ドクターカーに感動しました。

3 A::最近まで院内託児所を利用していま

した。24時間託児所でもあり、子供が近くにいるという環境で仕事ができ、大変助かっていました。仕事と子育てを両立できるようなサポートが充実していると感じています。

**当院に就職してよかったと思うことは何ですか？**

3 B::今一緒に働いているスタッフと出会えたことがよかったです。

4 A::各病棟に科の種類が多く、色々な疾患を学ぶことができます。(当A棟4階であれば整形・脳外科・皮膚科・眼科・泌尿器科)。

3 A::2年前に愛知県へ引越し、様々な不安がある中で就職でしたが、病院の色々なサポートや気さくなスタッフの方々と一緒に働くことができ、精神的にも安心して仕事に臨むことができていると実感しています。

**最後にHuman読者にメッセージをお願いします**

3 B::これからも安心安全な医療・療養環境の提供に努めていきます。

4 A::当院は地域に密着した素晴らしい病院です。皆様、健康を大切にお過ごしください。

3 A::これからも子育てと仕事を両立しながら、患者さん・ご家族様が安心・安楽に過ごせるよう、看護師として精一杯努めてまいります。

\*1::ラダーとは梯子のことで、能力を段階的に表し、梯子を昇るようにキャリアアップを目指しているようにしたシステムのことです。

\*2::新人看護師に先輩看護師がついて、一定期間マンツーマンの指導を行なう教育方法です。



病院で「紹介状はお持ちですか?」と聞かれたことはありますか?今回は少しお得な紹介状のメリットについてお話します。

### 紹介状のメリット

- 1 200床以上の病院に初診で受診する場合にかかる「選定療養費(当院では1,620円)」が免除されます。
- 2 紹介状専用窓口によって受付時間が短縮されます。
- 3 病院の医師は紹介状から患者さんの症状を迅速に把握することが出来ます。
- 4 検査等の結果を添付することで検査の重複を避けられます。



医療

### 紹介状のメリット 地域連携室

紹介状には、かかりつけ医でどのような治療を行ってきたかがまとまっています。少しお得により良い医療を受けることができますので、かかりつけ医をお持ちの方は紹介状を持参して頂くことをお勧めします。



### 地域連携室

場所/D棟1階 受付時間/8:30-19:30  
tel.0587-95-6711

介護の仕事



### 介護ストーリー KAIGO STORY

居宅介護支援事業所  
あすかビレッジ  
ケアマネージャー

### 親の最期を子供が決めるなんて…

こんな相談がありました。  
インフルエンザを機に病院に入院しています。「93歳 もう一度自宅に」。退院し、デイサービスを使ったり、ショートステイを使って家族と生活できる予定で、レンタルベッドや車椅子の搬入も終わっていました。

退院間際になって熱が出たのをきっかけに身体の状態が変わっていき、現在は点滴が続いています。口から食べることもほとんどできなくなっています。

☹️ 病院の説明では「今の状態より回復は望めないとのこと。点滴をしたままで入れる施設はありません。退院するときは点滴を外します。見取りのできる施設を探しましょう」説明を聞いて以来、病院は早く退院して欲しいばかりなのは? 点滴を外すということは 死に近づくということではないか? そうかといって家で看病するには仕事を辞めなければならないし…。考えれば考えるほど気分は暗くなる一方で、こんな風に期日に迫られ焦る状況の中で、仕方なく決断することが親の命を縮める結果になる。いくら子供でも責任が重すぎる。申し訳ない。と涙ぐみながら胸の内を話してくださいました。

💡 方法はありますよ…

自宅での看護は無理でも、自宅で利用するのと同じサービスを利用できる施設があります。住宅型有料老人ホームで生活することにより、見守りの体制・緊急時の対応を確保しながら、自宅に訪問診療に来てもらうのと同じようにドクターに訪問してもらい、治療方針を相談していけば必要に応じて点滴治療の継続もできます。そんな説明をさせて頂くうちに「安心しました。絶望的なことなかったんですね。」と言って「実は…」と前述のような苦しかった胸の内を話して下さった事例のご紹介でした。  
※「もっと早く知っていればよかった…」と言う言葉を良く聞きます。



第15回

# さくら市民公開講座

2018.5/26(土)  
12:30~16:10  
大口町民会館

開催いたしました

## 在宅医療について

住み慣れた家で安心して暮らしたい

### 第1部：健康ブース

血圧・血糖測定に介護相談、栄養相談、ロコモ体操、フットマッサージなど多くの方にご利用いただきました。



### 第2部：講演

講演1:「訪問リハビリ」

講演2:「国が推進する在宅医療について」

さくら総合福祉センター職員による訪問リハビリについての講演、医療法人医仁会 理事長による在宅医療についての講演が行なわれ病院長の挨拶で締めくくり盛況のうちに終了することができました。ご来場、誠にありがとうございました。



「在宅で」—その思いを叶える為に、私達はあなたに寄り添います

TEL 0587-95-5111 (9:00-17:30) FAX 0587-95-0708 (24h)



## 「独居生活者の孤独死を防ぐためにも」在宅で、終身サポートいたします

在宅医療とは…通院が難しい患者さんの自宅や施設などに医療者が訪問し、定期的・継続的に治療することをいいます

### 在宅医療と往診との違い

**在宅医療** 患者さんの症状に応じて定期的に訪問する計画的な医療です

**往診** 患者さんの具合が悪くなった時のみに訪問治療する一時的な医療です



### 連携事業所

- 訪問看護ステーション あすかビレッジ
- 訪問リハビリテーション
- ヘルパーステーション あすかビレッジ
- 居宅介護支援事業所 あすかビレッジ

### 対応エリア

愛知県：| 大口町 | 扶桑町 | 犬山市 | 小牧市 | 江南市 | 岩倉市 | 北名古屋 | 清須市 | 豊山町 | 春日井市 | 岐阜県：| 可児市 | 各務原市 | 美濃加茂市(一部地域)





5月18日

### 愛知県赤十字血液センター 献血

愛知県赤十字血液センターからのご依頼で、献血を実施しました。職員をはじめ、協力して下さった皆様ありがとうございました。これからも社会に貢献できる活動を行なっていきます。



5月21日

### 2018年度 前期 医療安全研修

2018年度 前期 医療安全研修を行ない、医療安全における情報共有の大切さを学びました。今後も地域の皆様に安全な医療を提供できるよう、研修や勉強会を実施していきます。



5月9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、絵手紙教室を行ないました。見本を参考に、自分なりのアレンジを加えたり、伸び伸びとスケッチしました。今後も皆さんに楽しんで頂けるレクリエーションを継続していきます。



5月11日

### 太郎と花子 お化粧品イベント

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子にて、専門の先生を招聘し、お化粧品イベントを開催いたしました。お化粧品には、外見を美しくするだけでなく、気持ちを明るくしてくれる効果もあり、ご参加された皆さんに喜んでいただけました。

## キシリトールガムの選び方について

近年、キシリトールは虫歯予防に効果があるとされ、CMでもキシリトール配合ガムを各メーカーが発売しております。ただ、歯科医師として注意していただきたい点もあるため、この機会に説明しようと思います。

### キシリトール含有率が50%以上あるもの

虫歯予防に効果を得るためには、最低50%以上配合されているものを選びましょう。ちなみに歯科医院専用で販売されているものは殆ど100%配合されています。

### 糖質が0、または0に近いもの



砂糖など酸が出やすい甘味料が配合されているとあまり意味がありません。

### 酸性物質を含まないもの

それ自体が酸性である、クエン酸や果汁入りのものは避けたほうが無難です。

**デンタルセンター** | 場所/A棟1階  
tel.0587-95-6711

医療 **AtoZ**  
ヘルスケア NO.16







### 80列ヘリカルCT 2台導入完了しました

より良質で安心安全な医療の提供のため、2台のCT装置を更新しました。最新機器の導入により高画質で短時間撮影が可能で、最大で75%の被ばく低減で検査をすることができ、安心して検査を受けていただけます。



### 看護部 新人研修

BLS(一次救命処置)について看護部 新人研修を行ない心肺停止に対する初期対応を練習しました。今後も救急の現場で迅速・的確な処置ができるよう研修を継続していきます。



### 環境美化運動 屋外清掃

病院入口から外来駐車場、歩道等の草むしり・ゴミ・落ち葉拾いを行ないました。これからも、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。



### 院内勉強会 排便について

本日は外部の講師をお招きし、排便コントロールについて勉強会を行ないました。これからも質の高い医療を提供できるよう勉強会を実施していきます。



### 院内勉強会 レントゲン画像について

さくら総合病院では毎月、院内勉強会を行なっています。放射線診断治療センター 診療放射線技師よりレントゲン画像、肺炎画像のみかたについて受講しました。今後も勉強会を通して、知識やサービスの向上を目指していきます。



### 愛知総合看護福祉専門学校 看護学実習

愛知総合看護福祉専門学校 学生4名の看護学実習を行ないました。学生さんたちと関わることで、私たちも初心に戻り新鮮な気持ちになります。これからも次世代の看護職員を育てていくため看護実習・職場体験の受入れを実施していきます。



# はじめまして

4月に入職した職員



看護師  
中澤 麻沙美  
Asami Nakazawa  
1つ1つを丁寧に、笑顔  
を絶やさず頑張りたいと  
思います。よろしくお願いします。



看護師  
瀬古 鈴子  
Suzuko Seko  
一生懸命頑張ります。よろ  
しくお願いします。



看護師  
鈴木 美穂  
Miho Suzuki  
一生懸命頑張ります。よろ  
しくお願いします。



看護師  
卯花 一乃  
Ichino Ubana  
早く仕事に慣れることが  
できるように一生懸命頑  
張ります。よろしくお願いします。

4月1日に  
入職した職員



理学療法士  
滝沢 皇稀  
Kouki Takizawa  
元気に頑張ります。よろ  
しくお願いします。



理学療法士  
岩田 彩友美  
Sayumi Iwata  
早く仕事を覚えられるよう  
一生懸命頑張ります。よろ  
しくお願いします。



理学療法士  
伊藤 允希  
Miki Ito  
新社会人で緊張もありますが、  
沢山の人に出会えるので楽し  
みです。毎日笑顔で元気に、早く  
仕事に慣れるよう頑張ります。



看護師  
山田 成美  
Narumi Yamada  
札幌生まれの道産子で  
す。笑顔で頑張りたいと思  
います。よろしくお願いします。



看護師  
三木 麻吏佳  
Marika Miki  
看護師として一生懸命、毎  
日努力して頑張っていき  
ます。これからよろしくお  
願いします。



作業療法士  
大山 希実  
Nozomi Ohyama  
一生懸命頑張ります。よろ  
しくお願いします。



理学療法士  
三宅 俊樹  
Toshiki Miyake  
一生懸命頑張ります。よろ  
しくお願いします。



理学療法士  
松本 将年  
Masatoshi Matsumoto  
患者さんに満足して頂け  
るような医療を提供でき  
るよう頑張ります。



理学療法士  
松原 大樹  
Daiki Matsubara  
一生懸命頑張ります。よろ  
しくお願いします。



理学療法士  
丹羽 光  
Hikaru Niwa  
早く一人前になり、皆様を  
微笑せられるようになりたい  
です。日々精進して参ります  
のでよろしくお願いします。



外来診療事務  
丸塚 ゆりな  
Yurina Marutsuka  
明るく元気に頑張ります。



外来診療事務  
川岸 涼香  
Ryoka Kawagishi  
一生懸命頑張ります。よろ  
しくお願いします。



ケアスタッフ  
長沼 朋佳  
Tomoka Naganuma  
丁寧な対応をモットーに  
一生懸命頑張ります。よろ  
しくお願いします。



臨床心理士  
村瀬 彩夏  
Ayaka Murase  
一生懸命頑張ります。よろ  
しくお願いします。

4月3日以降に  
入職した職員



訪問看護師  
北原 由紀子  
Yukiko Kitahara  
一生懸命頑張ります。よろ  
しくお願いします。



看護師  
小澤 由美子  
Yumiko Ozawa  
笑顔で一生懸命頑張りま  
す。よろしくお願いします。

リハビリ専門スタッフ  
による訪問リハビリ

いつまでも  
ご自宅で暮らすために

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



# 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。

**お申込み** 検診方法を選択しご予約いただきます → **受診** ご予約日に受診していただきます 約3~4週間で検診結果が出ます → **お支払い** 受診時に会計窓口でお支払いください

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

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。

## 白玉点滴 (美白注射)

美白をお求めの方に  
最適!

総合病院で受ける  
インナーホワイトニング

### 施術の流れ

- ①診察 ②注意事項説明 ③白玉点滴(美白注射)



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:月・水・木・金・土

夕診:月・水・木・金

午前 9:00-12:00 夕診 17:00-19:30  
tel.0587-95-6711

## 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



### 今月の図書紹介

## テクニック図解 かむ・飲み込むが 難しい人の食事

藤谷 順子  
著者

食べたかったごちそうがまた食べられる!

本書では簡単に作れて、見た目もよく、味もおいしい嚥下食126のレシピを紹介。重度~軽度の嚥下障害レベル別に食材の選び方と調理の工夫・食材別調理テクニックも掲載しています。ご家族やヘルパーさんができる食事の際の介護テクニックや、口腔ケアについても解説しています。大切なご家族の治療・回復のために役立つ1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E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：ロータス在宅専門クリニックは「在宅で」と願われる皆様を「□□□□サポート」するために設立されました。

答：

### 横のカギ

- 1 でんでんむし むし——。梅雨時に見かける殻を背負った生物。
- 2 地震・津波など、——害には備えが必要です。
- 3 尿や便・痰などが検査物になる場合、——をお願いします。
- 4 24時制で1日の最初となる時間。午前——。
- 5 み——法は、経験・伝承による方法で行われる病気の治療法。
- 6 止血は、血液の流出を——ることです。
- 8 物事を評価する際に判断する価値観。
- 11 ビタミンCが豊富で甘酸っぱい果物、——フルーツ。
- 13 近年では米粉パンが増えていますが、一般的にはこちら。
- 15 土岐、長島など——トモールでは、お値打ちに買物ができます。
- 18 ワラビ、ゼンマイ、ツクシなど胞子によって増える植物。
- 20 ターメリックとも呼ばれ、カレー粉にも使われるスパイス。
- 22 ——分補給は、1日約1.2リットル必要とされています。

### 縦のカギ

- 1 雨・雪・日光などが体に当たらないよう使うもの。
- 3 音をたてないこと。マナーモードを——モードともいいます。
- 7 井の中の蛙——を知らず。されど、空の深さを知る。
- 9 上部消化管内視鏡は——ラ、下部消化管内視鏡は大腸カメラ。
- 10 高い知識や教養があり、知的労働に携わっている人。
- 12 睡眠時——症候群は寝ている間に呼吸が止まる病気です。
- 14 前はフロント、後ろは——。
- 16 運転手付の高級車や、豪華なバスを——ンといいます。

1	7		12	16		22	23
2			13		19		
	8	10			<b>B</b>		
3					20		
			11		17		
4	9				<b>D</b>	21	24
<b>E</b>			14			<b>C</b>	
6			15				

- 17 馬子にも——。誰でも外面を飾れば立派に見える言事です。
- 19 ——乳・——肉など、ウシからできる食物は沢山あります。
- 21 トランプのゲームで、カードを裏返しに出していき、手札が無くなったら勝つゲーム。相手が疑わしい時、——とコールします。
- 22 光を反射する服飾資材。ステージ衣装などで使われます。
- 23 野球用語で、外角はアウトコース、内角は——コース。
- 24 形がゆがんでいること。物事の状態が正常でないこと。

### 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  
★  
★

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

#### 問題 2

難易度  
★  
★

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



## 麦茶の効能

6月1日は麦茶の日です。麦茶といえば、夏の身近なお茶ですが、様々な効能がある健康効果の高い飲み物です。



体のほてりを冷まし、熱中症を予防する  
身体を冷やす効果があり、熱中症予防に効果があります。ノンカフェインなので水分補給に適しています。

### 血液サラサラ、生活習慣病の予防

カリウムが豊富に含まれ、ナトリウムを排泄し、血圧を下げる効果があります。老化の原因となる活性酸素を除去する抗酸化作用があり、生活習慣病予防が期待できます。

### 美肌効果

ミネラルが豊富で、シミやそばかすを防ぐ亜鉛、肌のコラーゲンを強化する働きのあるケイ素が含まれています。

### 胃の粘膜を保護

胃の粘膜を保護・修復効果があり、食前に飲むと胃炎に効果が期待できます。

### 虫歯予防

虫歯の原因となるミュータンス菌の生成を抑える作用があります。

#### 注意点

麦茶は温かい方が効能が効きやすいので、常温もしくは冷やしすぎに注意して飲むことをお勧めします。また、食事中に飲むと胃液が薄まり、消化不良になりますので食前か食後に飲みましょう。

## 旬を食す

季節の行事に味わう旬の食材

### トウモロコシ

高血圧予防によりカリウム、カルシウムと結合し骨を丈夫にするリンが多く含まれています。

**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



### しそ

抗酸化作用、皮膚や粘膜を丈夫にする作用があるβカロテンが豊富に含まれています。

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

### 玉ねぎ

玉ねぎに含まれるアリシンは血液サラサラ効果、抗酸化作用など生活習慣病予防によいとわれています。

**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



### さやいんげん

免疫力を高めるβカロテン、食物繊維、カリウム、葉酸などが含まれています。**期待できる効能:** 高血圧・がん・心筋梗塞・脳梗塞・動脈硬化・貧血・風邪などの予防

### 枝豆

二日酔いによりメチオニン、血圧の上昇を抑えるカリウム、造血作用のある葉酸が豊富に含まれています。

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



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

旬の食材、青じそとトウモロコシを使った和えものです。

## 青じそとトウモロコシの白和え

### [ 材料 ] (2人分)

- 青じそ……………10枚
- 木綿豆腐……………1/2丁
- トウモロコシ……………適量
- サツマイモ……………40g
- 乾燥ひじき……………1g
- 塩……………少々
- 砂糖……………小さじ2
- 薄口醤油……………小さじ2
- すりゴマ……………大さじ1

### [ 調理方法 ]

- 1 水切りした豆腐・調味料、すりゴマをナイロン袋に入れて、手で揉んで混ぜる。
- 2 ひじきは水に浸けてもどし、水気を絞る。サツマイモは角切りにして茹でる。トウモロコシをラップし、電子レンジで5分ほど加熱し、粒を取る。
- 3 サツマイモ・トウモロコシ・ひじき、ちぎった青じそを豆腐に和えて完成です。



# 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
- 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)
- メッセージャー(非常勤)



### クロスワード 解答

シ  
ユ  
ウ  
シ  
ン

ロータス在宅専門クリニックは、独居生活者の孤独死を防ぐためにも、在宅医療で終身サポートいたします。

シ	カ	タ	ツ	ム	リ	ス	イ
ユ	サ	イ	コ	ム	ギ	パ	ン
ウ	カ	チ	キ	ジ	ユ		
シ	サ	イ	シ	ユ	ウ	コ	ン
ン	イ	キ	ウ	イ	ー		
ン	レ	イ	ジ	シ	ダ	ル	イ
ト	ン	カ	ン	リ	ヨ	ウ	ビ
メ	ト	メ	ア	ウ	ト	レ	ツ

### 数独 ナンバス 解答

問題 1

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

問題 2

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