

HUMAN

Vol.322 | 2019.2

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

特集 | EPA看護師について



ABOUT ECONOMIC PARTNERSHIP AGREEMENT NURSE

EPA看護師について

みなさんはEPA(経済連携協定)看護師をご存じですか。インドネシア、フィリピン・ベトナムからEPA看護師候補者として来日し、日本の看護師免許を取得後、働いている看護師です。今月のHUMANでは、さくら総合病院で働くEPA看護師についてご紹介します。



EPA看護師とは

EPA(Economic Partnership Agreement=経済連携協定)は、日本とインドネシア・フィリピン・ベトナムとの間で人材の移動や投資など幅広い分野で経済関係を強化していく取り組みです。医療・介護の業界でも2008年より、EPAに基づき国家資格の取得を目指す看護師・介護福祉士候補者の、海外からの

受け入れが始まりました。日本の看護師免許を取得するためには、日本人と同じ国家試験を受験し合格しなければなりません。そのためには日本語の習得が必須です。国家試験に合格するためには並大抵の努力では成し得ません。その夢を実現させたEPA看護師が当院には5名在籍しております。

私が覚えている限り、広い世界を見てみるのが私の小さい頃からの夢だった。若いうちに世界の色々な所を訪れ、言葉と文化を学習すると同時に、自分の職業を実践したいと思っていた。

私は2016年に、日本・フィリピン経済連携協定(EPA)により来日し、約6ヶ月間の日本語研修と看護導入研修を受けた後、愛知県のさくら総合病院に看護助手として入職しました。EPAプログラムの2年目、2018年に日本の看護師免許を取得し同年の4月から看護師として働くことになった。

私が覚えている限り、広い世界を見てみるのが私の小さい頃からの夢だった。若いうちに世界の色々な所を訪れ、言葉と文化を学習すると同時に、自分の職業を実践したいと思っていた。そして2015年にEPAプログラムに選ばれ、日本に行くことになり、日本で働くという夢の実現の出发点に立った。両親のこともあったため、親元を遠く離れるのが非常に難しい選択だった。

日本とフィリピンの看護技術はだいたい同じだが、日本の看護制度の中で一番驚いたことは患者さんのケアと世話はナースが中心である。フィリピンでは家族は患者さんのケアと世話に大きな役割も果たした。ほとんど24時間患者さんのそばに居るため、清拭とかオムツ交換とかはだいたい家族が行なっている。日本の老年人口の割合も非



常に高く、総人口の27.3%であり、患者さんはほとんど高齢者である。その反面、65歳以上の方はフィリピンの総人口の約7%を占める。

看護師として患者さんと家族に接する時間が多く、言葉の壁があるため、会話するのは時々難しい。普段の言葉もあり、丁寧語もあり、時々使い分けが分からなくなってしまう。その上、敬語

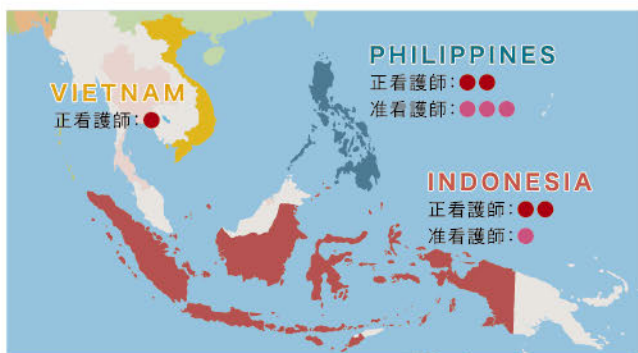
の使い方もまだまだ把握していない。日本人もよく言葉を省略しているので、何を言っているのか分からない。例えば全身麻酔は「全麻」に、薬品のボルタレン座薬は「ボルサポ」に省略されている。薬品の名前もほとんどカタカナで本当に言いにくく覚えにくい。

さすがに日本語は外国人の悪夢であり、国試に受かったため勉強の終わりではない。日本語と専門の勉強を続けるのは必要である。

EPA看護師は色々な不安を抱えているため、受け入れ病院の理解とサポートがあれば日本で長く働き続けることができると思う。

さくら総合病院のEPA看護師

さくら総合病院ではEPA看護師候補者の受け入れが始まった2008年より、国家資格の取得を目指す看護師・介護福祉士候補者の受け入れを行っており、現在は9名のEPA看護師が在籍しています。日本の看護師として日々頑張っており、正看護師5名(インドネシア:2名、フィリピン:2名、ベトナム:1名)、准看護師4名(インドネシア:1名、フィリピン:3名)が業務に携わっています。病院内で働く姿を見かけることもあると思います。皆さん応援してくださいね。



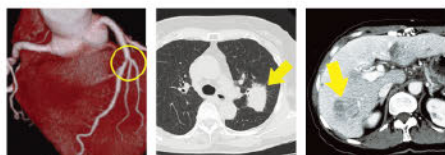
毎年2月は全国生活習慣病予防月間です。寒い日が続く冬は、脳卒中のリスクが高くなるといわれています。

生活習慣病から始まる、がんや心臓病、脳血管障害などの疾患は自覚症状がないままに進行します。病気の治療には、早期発見が重要です。

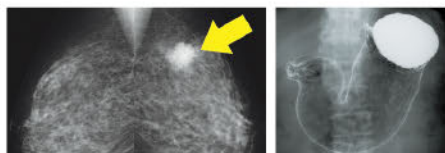
**MRI・CT・X線などを用いて
疾患を発見します!**



MRI 脳腫瘍 MRI 脳動静脈奇形 (立体映像)



CT 心臓狭窄 CT 肺がん CT 肝腫瘍



X線 マンモグラフィ X線 バリウム検査

医療

**病気の早期発見と
生活習慣病予防に
健康チェック**

健康チェック・コース一覧

健診	Aコース	5,000円
	Bコース	10,000円
ドック	Cコース	30,000円
	Dコース	40,000円
	Eコース	60,000円
	Fコース	90,000円

※各コースの内容はお問い合わせください。

その他、オプションも
ご用意しております

オプションの組み合わせなど
お気軽にお問い合わせください

オプション一覧

内視鏡検査 ※麻酔を希望の方はプラス3,500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

乳がん検診セット
 マンモグラフィ撮影・乳腺超音波 7,000円

脳ドックセット
 MRI/MRA 心臓・頸動脈超音波 30,000円
 MRI/MRA 頸動脈超音波 22,000円
 MRI/MRA 18,000円

腫瘍マーカー 男性セット 5,000円
 腫瘍マーカー 女性セット 5,000円

CT検査 16,000円

骨密度検査 2,000円

血圧脈波検査 2,000円

超音波検査 腹部超音波 4,000円
 超音波検査 心臓超音波 8,000円
 超音波検査 頸動脈超音波 4,000円

甲状腺セット 6,000円

※各コースおよびオプションの料金は税別となります。

お問い合わせ

さくら総合病院

tel.0587-95-6711(代)



介護の仕事



介護ストーリー
KAIGO STORY

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子
事務部

私は短期大学を卒業して太郎と花子で働き始めました。それまで自分自身が介護の世界で働くことは考えていなかったのですが、最初は戸惑うことばかりでした。ご入居者様や職員とのやりとりでも、普段友達と話しているように話しをすると、うまく伝わらないことも多く、ご入居者様には迷惑をかけてしまいました。

相手に合わせてゆっくり丁寧に、場合によってはメモを使ったりして伝えることが大切なことだと学びました。私は事務職員として働いていますが、ただ机に向かって事務作業をしているだけでは気づかないことが沢山あります。実際に触れ合うことで得るものの方が、はるかに大きいと思います。これからもコミュニケーションを大切にして、多くの笑顔が見られるように日々精進したいと思います。



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



ヒートショックに 注意しましょう

ヒートショックとは、急激な温度の変化により血圧が大きく上下し、失神・心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こす健康被害です。冬の冷え込んだ脱衣所・浴室・トイレなど居室との温度差が激しい場所で起こります。高齢者や生活習慣病の方は発症リスクが高いといわれています。



入浴するときの注意

入浴は冷え込む深夜を避けて早めの時間に。

食後1時間以上空けてから、飲酒は入浴後に。

入浴前後には十分な水分補給を。

心臓に遠い手や足からかけ湯をし、体をお湯の温度に慣らしてから入浴を。

41℃以下のぬるめのお湯で、長湯を避けましょう。

お風呂から出る時は、ゆっくり立ち上がりましょう。

ヒートショックの予防法

暖房で部屋を暖め、居室との温度差を少なくすることで血圧の変動が少なくなります。浴室を開け、シャワーで浴槽にお湯をはる・浴槽のふたを開けておくことで寒暖差が少なくなります。脱衣所やトイレは小型の暖房器を置く、便座は暖房便座にするなど暖房器具を活用しましょう。

ヒートショックは入浴中に多く発症していますが、入浴後も注意が必要です。温まった体が急に冷えることで発症した事例もありますので、急激な温度変化にはご注意ください。

全国生活習慣病予防月間〈一無、二少、三多で生活習慣病を予防しましょう〉

毎年2月は全国生活習慣病予防月間です。『一無』は「無煙・禁煙」、『二少』は「少食・少酒」、『三多』は「多

動・多休・多接」を表します。一無、二少、三多を心掛け、生活習慣病を予防しましょう。

一無(無煙・禁煙)

煙草は万病の元といわれ、高血圧・糖代謝の低下・脂質異常症など健康面に悪影響を及ぼし、メタボリックシンドロームの合併率を上昇させるなど、生活習慣病のリスクを高めます。

二少(少食・少酒)

食べ過ぎを控えることは健康を保つために重要です。1日3食、決まった時間に腹八分目を心掛け、よく噛んで食べましょう。塩分・糖分の摂り過ぎに注意し、食物繊維を豊富に摂りましょう。

三多(多動・多休・多接)

アルコールは少量であれば良薬ですが、飲み過ぎは望ましくありません。飲酒量は、日本酒換算で1日1合程度(アルコール量:約20g、ビールなら500ml)までにしましょう。

積極的に体を動かし、質の良い睡眠・休養を。人との交流や仕事・趣味でやりがいを見つけるなど、心身ともに充実感を得ることは生きる活力になります。多くの人・物などに接しましょう。

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。ご自宅と同様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、ご旅行等でも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

12月に入職した職員



介護支援専門員
伊藤 千恵
Chie Ito

1日でも早く仕事に慣れるように頑張ります。
よろしくお願ひします。

12月24・25日



さくら荘 クリスマスイベント

老人保健施設 さくら荘にてクリスマスのイベントが行なわれました。イブは、ご入居者様・デイケアのご利用者様に向けたシャンソンショーが催されました。クリスマスには、バウムクーヘンのケーキに溶けないアイス風デザートなどスイーツが提供されました。

12月26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開催しました。今回の題材はお正月のしめ縄です。参加者が協力しあい、先生や職員のサポートを受けながら完成しました。今後もご利用者様が楽しく制作できる手芸教室を開催いたします。

1月2・3日



太郎と花子 新年書初め大会

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子 にて毎年恒例の新年書初め大会を開催いたしました。入居者様は一生懸命に筆を走らせ、楽しんでおられました。これからも入居者様やご家族様に満足して頂けるようレクリエーションを継続していきます。

1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、新年初めての絵手紙教室を開催しました。和気あいあいとした楽しい雰囲気で行なわれ、それぞれ、完成した作品を持って記念写真を撮影しました。今年もご利用者様が気軽に楽しく参加できる催しを開催いたします。

「医師事務作業補助者(MA)」について

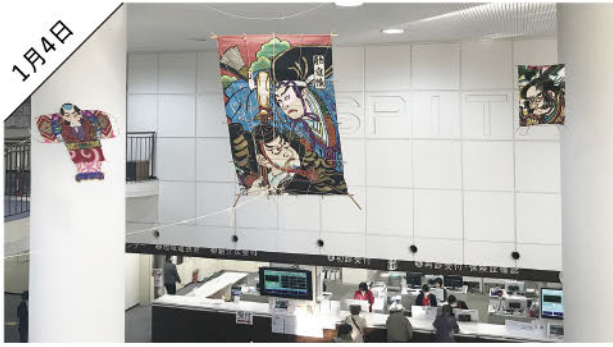
当院の外来では、看護師の他に青い制服の職員が働いています。それは「医師事務作業補助者」、当院では「メディカルアシスタント(MA)」と呼ぶ職種の職員です。歴史も浅くまだまだ知名度の低い職種ですので、ご紹介します。

医師の仕事内容には、沢山の事務作業が付随します。診療録を記載すること、レントゲン等画像検査や血液検査などの指示、各種同意書や説明書の作成等です。また、患者さんが必要とする医師の診断書、意見書や診療情報提供書等も医師が作成し

ます。MAは、こういった医師の事務作業を、【医師の指示の元】代行に行ないます。カルテを参照し文書を代行して作成し、医師へ確認を依頼します。また、診療録の代行入力や、レントゲンやCT、血液検査の指示を医師の指示のもと代行で入力し、速やかに検査が行なえるように補助しています。カンファレンス(会議)の準備などもお手伝いします。医師の指示のもと診療を円滑に進められるよう、縁の下の力持ちとして、患者さんと医師、また院内の各部署と医師をつなぐ職種とも言えるのです。

医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.24





D棟吹抜け 凧設置

D棟吹抜けに凧を飾りました。皆様にとっても、天高く舞い上がる飛躍の年でありますようご祈念申し上げます。さくら総合病院では季節の歳時に合わせたディスプレイをA棟、D棟のいずれかで設置しております。ご来院の際はぜひご覧ください。



環境美化運動 院内清掃

本年一回目の環境美化運動を行ないました。ご来院頂いた皆様に気持ちよく使って頂けるよう出入口のガラスや再来受付機・支払機周辺、ソファ・手すりなどを清掃しました。今後も引き続き美化運動を継続いたします。



県警本部ほかより感謝状をいただきました

愛知県警察本部をはじめ、江南・犬山・小牧・春日井警察署から感謝状をいただきました。これからも近隣の皆様のお役にたてるよう地域医療に貢献してまいります。



院内勉強会 救急でよく用いる薬品とその効果

今年最初の院内勉強会を開催し、薬剤管理センター 薬剤師より、救急でよく用いる薬品とその効果について受講しました。これからも勉強会を継続し、救急医療の充実を図ります。



hhc(ヒューマン・ヘルスケア)研修に伴う施設見学

この実習は、看護に関わる医療機関との対話・施設見学によって慢性便秘に関する双方の悩みを共有するために行なわれました。実習での体験を通して、医療現場のスタッフや患者さんの気持ちを理解し、業務に活かして頂ければ嬉しく思います。



第7回 安全運転講習会

外部の講師をお招きし、安全運転講習会を行ないました。走行中の映像を参考に、交差点や左折時などの対応についてを学びました。医療法人 医仁会(さくら総合病院・さくら総合福祉センター)は定期的な講習会を実施し、安全な運転の意識を高め、事故防止に努めます。

リハビリ健康体操 | 腰痛に効果のある屈曲・伸展体操：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。今回は前屈・後屈したときにおこる腰痛に効果のある、屈曲・伸展体操をご紹介します。



- 1** 前屈して腰部に痛みが出る場合
2 うつ伏せになり、両肘で体重を支える姿勢をとります。深呼吸をしながら、この状態を5～10分間維持します。
 ⚠️ 腰部や下半身に痛みが強くなる場合は実施しない。



- A** 後屈して腰部に痛みが出る場合
B 仰向けになり、両膝を抱えて臀部・腰部を床から離します。腰部の筋肉が伸びるのを意識して、10～15秒程度を3～5セット行ないましょう。
 ⚠️ 腰椎椎間板障害の発症直後、寝たきり状態の直後や骨粗鬆症がある場合は実施しない。



骨折などの外傷、転移性脊椎腫瘍、化膿性脊椎炎、膀胱直腸障害、進行性の麻痺が出現している場合、急な激痛を伴った場合は実施しないこと。

空気の乾燥による疾患 感染症・肌あれに注意しましょう

● 感染症ウイルスの飛散

1回の咳で10万個、くしゃみなら100～200万個のウイルスが空気中に飛散します。湿度が低い乾燥した状態ではウイルスが30分ほど空気中を漂い、鼻や喉から吸込んで感染してしまいます。空気の乾燥は喉の粘膜を乾燥させ、炎症をおこしやすくなり風邪をひきやすくなります。

● 肌あれ

冬の寒気が血行や新陳代謝を悪くし、皮脂や汗が出にくくなります。冷たく乾燥した風が肌の水分を奪い、肌あれの原因になります。

● 感染症予防

ウイルスが体内に侵入しないよう、帰宅時は必ず手を洗いましょう。口呼吸は免疫力の低下を招きますので、鼻呼吸を心がけましょう。

● 乾燥対策

エアコンなどの暖房器具は室内の空気を乾燥させます。暖房は20度位にして、加湿器を使うなど湿度を50%位を保つよう心がけましょう。

花粉症・アレルギー対策

2月17日(日)～23日(土)はアレルギー週間です。スギ花粉の飛散が始まる時期と重なっており、症状を軽くするためにも対策を万全にしておきましょう。



● 花粉情報をチェックしましょう

外出前はTVやネットで気象情報・花粉情報を確認しましょう。

● 外出時はマスク・メガネを着用しましょう

鼻の症状が気になる方にはマスクが効果的です。吸いこむ花粉の量を1/3～1/6に減らせます。目に入る花粉は、通常のメガネ着用で4割、花粉症用メガネでは6割以上減らせます。

● 帰宅したら花粉を落としましょう

玄関に入る前に衣類に付いた花粉を払い落とし、洗顔やうがいなどで体に付いた花粉を洗い流しましょう。ドアや窓はきちんと閉め、花粉の侵入を防ぎましょう。

● 喫煙・飲酒を控えましょう

喫煙は喉・鼻の粘膜を荒らし、症状を悪化させてしまいます。お酒は鼻粘膜を充血させ、鼻づまりを悪化させる一因になります。



**第41回 読売犬山
ハーフマラソン**

2月24日(日) <雨天決行>
 国宝・犬山城を望む日本陸連公認コースを走る、伝統の大会です。さくら総合病院も救護スタッフとして大会をサポートします。
 [場所] 内田防災公園発着

1 犬山成田山 節分まつり

2月2日(土)・3日(日)
 色とりどりの追儺羽織を身に着け、「福は内」と開運厄除けを願う豆まき式と、3日に開催される、特別年男年女の豆まきには渡辺美奈代さん、水沢エレナさんが参加し、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 冬の七タカーニバル

～2月14日(木)まで開催中
 市を代表する祭である七タまつりを冬にも楽しんでもらおうと、一宮駅周辺に「冬の七タ」をテーマに、彦星と織姫をイメージしたイルミネーションを展示しており、色鮮やかな電飾が街を彩ります。
 [場所] 一宮駅周辺

5 バレンタインペアチケット

～2月28日(木)まで販売
 1000枚限定で大人(高校生以上)のペアを対象に、展望階レストランで利用できるソフトドリンク引換券・デザート割引、景品付クイズなど、お得な特典付きの138タワー利用券を販売します。
 [場所] 一宮市光明寺浦崎21-3

2 真清田神社 節分祭

2月3日(日)
 午前10時の祭典後、11時より3回に分けて参拝客に煎り豆が撒かれます。今年のゲストはNHK大相撲解説者・元大相撲力士の舞の海秀平さんです。
 [場所] 一宮市真清田1丁目2番1号

4 138タワーパーク 凧あげ祭り

2月17日(日)
 全国から様々な伝統凧・創作凧や凧名人が集まります。凧の展示、和凧作り教室や、凧名人があげた凧の糸を持つての凧あげも体験でき、太鼓の演奏でイベントを盛り上げます。
 [場所] 一宮市光明寺浦崎21-3

6 大口町 冬の企画展「ひなまつり」

～3月10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の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

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
**健康診断で
 肝臓の数値が
 気になるとき読む本**

著者
 泉 並木

肝臓の病気というと「自分はお酒をたくさん飲まないから大丈夫」と考えている人がいます。しかし、肝臓の病気の原因はお酒だけではなく、ウイルス・食べ過ぎ・薬など様々です。自覚症状が現れにくく、健康診断で異常を指摘されても何もしない人が多いのが現状で、肝硬変や肝臓がんなどのリスクが高くなってしまいます。異常を指摘されたら、早めに医療機関を受診しましょう。本書では、肝臓の病気や治療法に加え「肝臓に良い」生活のポイントや食生活についても紹介しています。

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: 急激な温度変化により血圧が急変する影響のことを——といいます。

答:

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

1	6	9	12	15	18		23
	7					21	
2	F			16			
3			13			D	
4		10		17		22	24
5			14		19		
B		11			20		
	8		A	E			

横のカギ

- 1 卵巣で作られる女性ホルモン、——とプロゲステロンがあります。
- 2 2月24日、犬山城下で行なわれる読売犬山——マラソン。
- 3 ウイルスが皮膚に感染してできる小さな腫瘍。
- 4 コーディ——は、色・柄・形などを上手く組み合わせることです。
- 5 鉄道の運行・保守などの管理を、て——といいます。
- 6 寒暖の大きい冬は、脳梗塞を含む——のリスクが高くなります。
- 8 本誌掲載、リハビリ健康体操は運動不足の——に役立ちます。
- 11 疲労——復。健康が——復する。信用を——復する。
- 13 「——無二」は、ただ一つで他には無いことをいいます。
- 16 ドクターカーは医療チームが——人・急病人の元へ出動します。
- 20 「——ごから墓場まで」は、イギリスの社会保障の理念です。
- 22 ——妻もないは、年齢にふさわしくないことをいいます。

縦のカギ

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 2 ——・タートルネックは、首元を覆う防寒性の高い衣類です。 6 ——は、スキー・スケートと並ぶ冬のスポーツです。 9 大豆の搾り汁をにがりで固めて作られる食品。 10 ——道新幹線は東京・名古屋・大阪を結ぶ高速鉄道です。 12 ——く帯は歩道がない道で、白線で区切られた部分をいいます。 14 始めること。使用——、試合——、交渉を——する。 | <ol style="list-style-type: none"> 15 日本酒の会社名でも知られる、月桂樹で編んだ冠。 18 か——は思い違い、間違っって思い込むことをいいます。 19 何故そうなったかという筋道・根拠。一身上の——、など。 21 組立式浴室——バスは様々な建物に設置されています。 23 悲しい運命。——の武将: 真田幸村、——の闘将: 西本幸雄など。 24 病気のことを疾病・——といいます。慢性——、心——など。 |
|---|---|

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 ★

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

問題 2

難易度 ★★

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

大豆の健康効果

節分の「豆まき」でまかれる大豆は、「畑の肉」とよばれるほど栄養価の高い食材です。古くから日本の食生活に馴染んでおり、もやしや枝豆はもちろん、豆腐・納豆・味噌・醤油などに加工され食されてきました。肉類と同等のタンパク質ほか栄養素を多く含み、様々な健康効果が期待できます。

●大豆に含まれる栄養素

大豆には、タンパク質・脂質・糖質・ビタミンB1・ビタミンE・葉酸・カリウム・マグネシウム・カルシウム・リン・鉄・亜鉛・銅など様々な栄養が詰まっています。ビタミン・ミネラルの含有量が多くて脂質量は少なく、肉類には含まれない食物繊維が豊富です。



●イソフラボンの健康効果

大豆に多く含まれるポリフェノールのイソフラボンには、美容効果をはじめ、のぼせ・ほてりなど更年期障害の軽減、生活習慣などに起因する糖尿病の改善、骨粗鬆症の予防、脂質代謝の改善などが期待できます。

大豆を使った身近な食材といえば豆腐・納豆があります。1日の上限摂取量は、豆腐なら約300g、納豆なら2パックです。栄養バランスを考え、適量を摂取しましょう。

旬を食す

季節の行事に味わう旬の食材

自然薯

粘りが強く、深みのある味が特徴です。消化酵素を含んでおり、消化不良・胃もたれの予防や高血圧予防が期待できます。ぬめり成分には便秘予防や糖質の吸収を抑える作用があるといわれています。



春菊

骨を丈夫にするミネラルやβ-カロテンが豊富です。香り成分は自律神経に作用し、胃腸を活性化し、咳や痰を抑える効果があるそうです。



白菜

大根・キャベツに次ぐ生産量で、日本の食卓に欠かせない野菜です。カリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富で、ビタミン類もバランスよく含まれています。



水菜

皮膚や粘膜・毛髪・視力の健康維持、喉・肺など呼吸器を守る働きがあるβ-カロテン、風邪・疲労回復・肌荒れに効果のあるビタミンCも豊富に含まれています。



キャベツ

キャベジンと呼ばれるビタミンUを含み、胃や十二指腸の潰瘍予防が期待できます。風邪・疲労回復・肌荒れによりビタミンCも豊富で、消化を助けるジアスターゼも含まれています。



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

寒い冬におすすめの、体が暖まるふわふわした食感の鍋です。

豆腐肉だんごと自然薯のとろろ鍋

[材料] (2人分)

- 自然薯……15cm
- 白菜………1枚
- 大根………6cm
- 蓮根………3cm
- 水菜………2株
- しめじ…1/2パック
- 水………500ml
- 鶏だし………3個
- 肉だんご
- 木綿豆腐…100g
- 鶏ひき肉…100g
- 玉葱みじん切り1/2
- 生姜すりおろし少々
- 片栗粉・大きじ1/2

[調理方法]

- 1 大根は短冊切り、蓮根は半月切り、白菜・水菜は4cm位に切ります。しめじは小房に分け、自然薯はすりおろしておきます。
- 2 鶏ひき肉・塩をボウルに入れ、粘りがでるまで混ぜたら豆腐・玉葱・生姜を加えて混ぜ合わせ、肉だんごのタネを作ります。
- 3 鍋に水・だしを入れて火にかけ、蓮根・大根・白菜・しめじ・水菜の順に入れます。肉だんごのタネをスプーンで丸めながら入れたら蓋をして煮ます。具材に火が通ったら自然薯を流し入れ、数分煮立たせて出来上がりです。

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子 入居者募集中!

施設見学 随時受付中!!



医療法人 医仁会が運営する住宅型有料老人ホーム太郎と花子は、徹底した医療体制と手厚い介護で心から安心して過ごせる老人ホームです。ご入居に関するご相談やご質問など、お気軽にお問い合わせください。

住宅型有料老人ホーム 太郎と花子
 お問い合わせ 愛知県丹羽郡大口町新宮1-10
tel.0587-95-0111
 受付時間 9:00~17:00



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



クロスワード 解答

脱衣所・浴室・トイレなど寒い場所で発症します。暖房器具を活用し、居室との温度差をできるだけ小さくしましょう。

ヒ	エ	ス	ト	ロ	ゲ	ン	■	ヒ
ー	ノ	ウ	ソ	ツ	チ	ユ	■	ウ
ト	ハ	ー	フ	■	ケ	ガ	ニ	ン
シ	イ	ボ	■	ユ	イ	ツ	■	■
ヨ	ネ	ー	ト	■	カ	■	ト	シ
ツ	ツ	ド	ウ	カ	ン	リ	■	ツ
ク	■	■	カ	イ	■	ユ	リ	カ
■	■	■	カ	イ	シ	ヨ	■	■
■	■	■	■	■	■	■	■	■

数独 ナンバス 解答

問題 1

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

問題 2

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