

フォーニクス



特集 ようこのこれまでと、
これから。

フォーニクス

【耀光リハビリテーション病院広報誌】
2021年12月発行

社会医療法人財団白十字会 耀光リハビリテーション病院
〒857-0022 佐世保市山手町855-1 TEL: 0956-25-3210
HP: <http://www.hakujyujikato.jp/yokoh/>

みんなをまもる みんなでまもる
安全対策実施中
COVID-19



あたりまえをていねいに

- ▽マスク着用
- ▽検温
- ▽消毒
- ▽換気
- ▽密を避ける
- ▽手で触れる箇所の除菌

—などの標準予防策を
徹底しています



スタッフの心がけ

- ▽ケア消毒
 - スタッフが手指消毒剤を携帯しています
- ▽院内巡回
 - 担当者が院内を見回り対策状況の確認や指導をしています



患者さんの安心へ

- 受入れの際
- ▽発熱▽自覚症状▽検査の有無
 - などを確認
- 入院中も健康管理を徹底しています



感染状況に応じた
柔軟な対応

- 院内独自のフェーズ表を共有し対策や患者対応を随時変更しています
- 【対応例】
- ▽電話での面談
 - ▽オンライン打合せ
 - ▽入館制限

患者さんやご家族に 安心して治療に専念していただき
そのために今、わたしたちができることを

もくじ	1
特集	3
ようこうのこれまでと、これから。	5
これが耀光のリハビリ。	7
特色ある取り組み	9
はじめまして、私	8
皮膚ケアナースと申します。	9
アイズ綿棒	
シゴトボト	
理学療法士という生き方 小川弘孝	
ようこう x SDGs	
院・ザ・キッチン	
こまこま / 次号予告	



2000年11月、
 佐世保市山手町の地に
 耀光リハビリテーション病院を開き、21年経ちました。
 本号では、これまで支えていただいた地域のみなさまに
 感謝を込めて、20年の歩みをご紹介します。

「これからはリハビリの時代ー」。 奔走した弓張病院時代と山手町への移転

当院の前身である弓張病院（鶴渡越町）がつけられたのは、47年前（1974年）。当時増えていた、脳卒中の急性期病院での治療後にリハビリテーション（以下、リハビリ）が必要な患者さんを対象にした病院として誕生しました。理学療法士や作業療法士といえ、今でこそリハビリを担う存在として広く知られていますが、国内で初めて養成校がつけられたのは開院の約10年前。セラピストの数はまだ少なく、地方で理学療法士を獲得するのは困難な時代でした。

それでも「これからはリハビリの時代。佐世保のリハビリをリードしたい」という使命のもと、奨学金制度を設けるなどして人材確保に奔走。1984年、理学療法士1名を初めて採用しました。時代の流れとともに、人材を増やしながら介護力を強めてきました。より質の高い病院づくりをめざすため施設の増改築の必要性が高まり、2000年11月に山手町へ移転。重度の「慢性疾患医療」、そして脳卒中後の「リハビリ医療」という2本柱をコンセプトとする耀光病院に生まれ変わりました。

ようこうのこれまでと、これから。

特集

市内初 「回復期リハビリテーション病棟」

耀光病院は、開院を機に市内でいち早く回復期リハビリテーション病棟（以下、回復期病棟）の設立に取りかかりました。長期入院の傾向が強かった従来の療養病棟とは異なり、回復期病棟は疾患ごとの入院期間が定められました。精力的なりハビリによって帰宅を促すため、車いす生活からの脱却という新しい考え方をスタッフに浸透させる意識改革が始まりました。

看護師やケアスタッフは、とにかく患者さんを歩かせようとサポートの仕方を必死に習得しました。「うまく歩かせられない」と壁にぶつかったり、「昼間だけでも絶対に歩かせよう」と打開策を探したり。ああでもないこうでもないが熱くなり、カンファレンスが長引くこともしばしば。職種を超え、同じ目標で在宅復帰への議論を重ね、2001年9月に病棟の運用が始まりました。

改称 「耀光リハビリテーション病院」へ

回復期病棟は、一病棟57床からスタートしました。セラピストは理学療法士3名、作業療法士2名、言語聴覚士1名という現在の5分の1ほどで、患者さん一人ひとりのリハビリにかけられる時間は少ないものでした。病棟スタッフの手を借りながら、入院生活全体をリハビリと捉える基盤ができました。病床数やセラピストを増やし続け、2007年に「耀光リハビリテーション病院」へ改称。「めざすはリハビリのトップランナーに」との決意を表しました。

選ばれ続ける病院へ

現在では330の病床（回復期リハビリテーション病棟222床・医療療養病棟108床）を備え、回復期病棟は九州最大規模を誇ります。「患者さんの自立できる時間をより長く

これから。

する」という役割・使命のもとに、充実した設備とスタッフで質の高い医療を提供。患者さんの「できない」を「できる」に変えていきます。

地域のみなさまに選ばれ続ける病院へ。その歩みはまだ続きます。昨年は、在宅介護に関する支援事業所「ケアプランセンター」を院内に開設。入院される方のみならず、広く地域の方の支援ができる体制も整ってきました。

今後ますます、コロナ禍のような不確実性が私たちの暮らしを変えていくかもしれません。制限が多い状況下でも、病院生活が少しでも快適なものになるようスタッフは工夫を重ねています。最新の情報通信技術をつまかく活用しながら、時代の変化に柔軟に対応できる病院づくりを目指します。

山手町で21年。これからも関わる全ての人

「ひかがや
 光り耀ぐ」ために



1974 弓張病院
 1984 PT開設
 1992 OT-ST 開設
 REBORN
 2000年 山手町へ 耀光病院へ
 2001 回復期 リハビリ病棟 Start
 2007 耀光リハビリ病院へ
 2020年 20th

ようこうのいま。

「回復期リハビリテーション病棟」と「医療療養病棟」のこと

現在の役割やリハビリの特徴を詳しく紹介します。

当院は、急性期病院※¹で治療を終えた後、引き続き入院治療やリハビリが必要な患者さんを対象としています。(条件が整えば、ご自宅からの入院も可能です。)

回復期リハビリテーション病棟

回復期リハビリテーション病棟とは、自宅や社会に戻ってからの生活を少しでも元に近い状態に近づけるためのリハビリを専門とする病棟のことです。佐世保市内での病棟があるのは当院だけです。入院の対象となる疾患が決まっています。疾患により入院期間の定めがあります。

起きてから寝るまで
すべてがリハビリ

リハビリは、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などがマンツーマンで行います(一日最大3時間)。

マンツーマンのリハビリ以外にも、起床から就寝まで日常生活の動作(食事、着替えなど)身支度、

排せつなど(すべてをリハビリと考え、専門家チームによるサポートが365日受けられるのが特徴です。

「できるADL」と「しているADL」の差を埋める

リハビリ訓練でできるようになった日常生活動作(ADL)を、病棟生活の中で定着させることが在宅復帰には欠かせません。患者さんの状態や変化は、些細なことでも即時にチームで共有。軒下カンファレンスと呼び、大切にしている習慣です。過度なサポートはせず「できるADL」を定着させるよう「見守る姿勢」を心掛けています。

※¹急性期病院
生命の危機にあるなど全身管理が必要な方を24時間体制で受け入れ、検査や処置、手術をする病院のこと。市内では佐世保市総合医療センター、佐世保中央病院、長崎労災病院、佐世保共済病院などがある。「命を救う」ことを使命としており、入院期間は症状が安定するまで。

Always Rehabilitation

医療療養病棟

一方の医療療養病棟とは、長期にわたり病院での治療・療養が必要な患者さん(人工呼吸器や喀痰吸引が欠かせない方など)を対象とした病棟です。厚生労働省の定めに従い、医療の必要度に応じて医療区分は3段階(区分1〜3)に分けられますが、当院では比較的医療必要度の高い区分2〜3の患者さんを受け入れています。

患者さんの視点で
何ができるのかを考える

医療療養病棟でも患者さんの状態に合わせてリハビリを取り入れ、ご希望に沿った在宅復帰支援を進めています。一方で、人生の最終段階における医療・介護の場である場合も少なくありません。

「患者さんの望みを叶えるためにできる限りのことをしたい」との思いで患者さんの視点に立ち、

いろいろ
いるからうまくいく。



自宅に近い環境を整え
退院後のスムーズな暮らしへ
入院時と退院時にはご自宅を
訪問します。

入院時の自宅訪問

生活環境(ベッドまたは布団など)や間取り、トイレまでの距離、階段や段差の有無などを把握し、模擬環境を院内で再現。

▽自宅と同じ向きで浴槽に入る
▽トイレまでの動線を考えてベッドの位置や向きを変えるーなど自宅での動きを想定して訓練することで、退院後のスムーズな暮らしにつなげていきます。

退院前の自宅訪問(職場訪問)

必要となる介護用品やご自宅の改修などについて考えます。
復職を希望される場合には、職場を訪問することもあります。負担なくできる業務などを一緒に考えます。

公認心理師

2017年9月にできた日本初の心理職の国家資格。社会のさまざまな場面で心理支援をする仕事です。



公認心理師の 池田 薫 さん
前身の弓張病院時代から言語聴覚士としてキャリアを積む。2019年に公認心理師の資格を取得。リハビリに同行してアドバイスをすることも。

公認心理師が心をケア
精神的に不安定な方やご本人が心理的サポートを希望する場合、専任の公認心理師が心のケアをしています。
突然の病で障がいを持ってしまった方の多くは、「今までの自分とは違う」「どこかに混乱し戸惑いを抱えている」と感じています。これからの不安や焦り、悲しみや怒りといったネガティブな感情で身動きがとれなくなり、療養生活で体がままならない状況になることがあります。そのような場合には面談を重ね、漠然と「全てできない、全てが苦しい」と感じ、頑固になっていく心をほぐしていきます。

対話を重ねるうちに、「ご本人も気づいていなかった」「不安の根源や心の支え」に辿りつき、スタッフと共有できることがあります。患者さんに「自分の気持ちをわかってもらえた」と感じてもらうことは、その方が心穏やかになれる可能性の第一歩です。そのような第一歩を探お手伝いをしていきます。

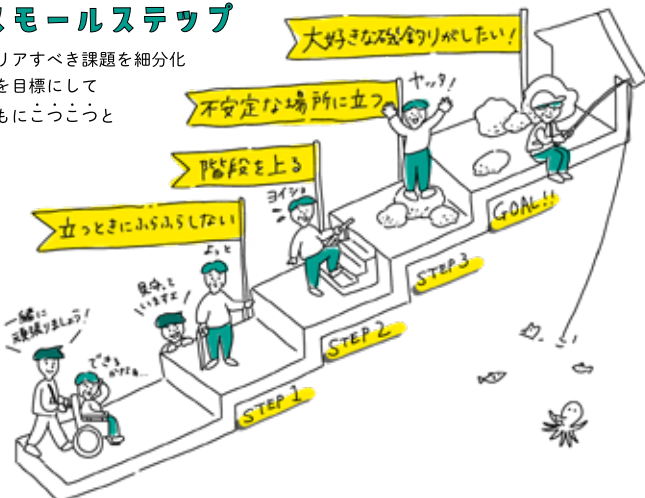
いいときも悪いときも変わらずそばに。私たちは「伴走セラピスト」として、患者さんとともに歩み続けていきます。

退院してからも、
本当のスタートです。



スモールステップ

クリアすべき課題を細分化。夢を目標にして、ともにこうこうと。



「もう一度、畑仕事がしたい」「復職したい」「孫に会いに行きたい」。

患者さん一人ひとりの「こうなりたい」という思いを、しっかりとした目標に変えてリハビリにつなげていること。それが当院のリハビリの強みです。

患者さんの夢を目標に「できない」を「できる」に変える

目標はスモールステップに

退院時の目標を患者さんに考えてもらい、ベッドサイドに掲示します。達成するために必要となる細かな動作や環境を想定し、目標をスモールステップに分けてリハビリに取り組みます。

やみくもに頑張るのではなく、夢を現実的な目標に変えることでゴールに近づくためのプロセスを明確にします。

回復具合に応じて、患者さんと話し合いながら目標を微調整し、リハビリを進めていきます。

そして、最終的に一年後の目標(最終到達目標)を定めます。

階段を一段ずつ上るようにつなげることを積み重ね、退院後の安定した暮らしにつなげる。ともに、こつこつと。患者さんの「ありたい姿」を一緒に考えます。

患者さんの過去、現在、そして未来に寄り添う

「目標を立てまじょう」とは言っても、病気で思うように動けなくなったり自分を受け入れること、一歩を踏み出すことは想像以上に難しいことです。頑張ってもどうせ治らない」と

と自暴自棄になる方も少なくありません。どれだけリハビリの環境を整えたとしても、患者さん自

退院後もサポート

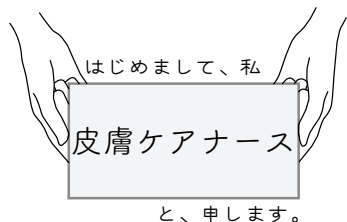
私たちは伴走セラピスト

リハビリは、身体を動くようにするための手段ですが、目的ではありません。大切なのは、回復したあとにどう思う暮らしをしていくかということです。

身の頑張りが必要不可欠。どうしたら心を開いてもらえるのか、前向きにリハビリに取り組んでもらえるのか。スタッフも思い悩むことがあります。スタッフが常に大切にしていることがあります。

それは、目の前にいる患者さんの今という一瞬だけを見るのではなく、これまでの人生の歩みや価値観を踏まえたうえで、これからの生き方をともに考えるということ。仮に同じ病気を患ったとしても、年齢や性別、持病の有無などによって身体の状態は異なり、リハビリの方法は千差万別です。そして心の状態も、本当に人それぞれ。過去から現在、未来に至る時間軸のなかで、患者さんがどんな不安や悩みを抱えているのかということに思いを致す。

私たちは、時間をかけて患者さん一人ひとりの人間性を知り、病気とともに生きるこれからの人生に寄り添います。



はじめまして、私
皮膚ケアナース
と、申します。



ようこう病院内で活躍する
ありとあらゆる職種を調べ、
集めることを生きがいとしている。
佐世保出身の34歳。

「なんだか肌が荒れている」と感じたら、それは身体の内側からのSOSかも。指先から爪先まで、たまには自分や家族の肌を注意深く観察するのもし手軽にできる健康管理かもしれませんね。



おしえてくれた人：三浦 由紀子 さん

2012年6月に皮膚ケアナースに認定。
医療療養病棟看護主任。
「皮膚は健康のバロメーター」と、日頃のメンテナンスの大切さを教えてくれる頼れる存在。
誰とでも仲良くなれる最強の特技の持ち主。

「皮膚ケアナースって何ですか？」



褥瘡を中心とした皮膚トラブルに対して、専門的知識をもって対処でき、自ら進んでスキルアップし続けることができる看護師のことで。白十字会では、熟練した技術と専門知識を持ち、水準の高い看護や介護を実践できる職員を認定する制度があり、皮膚ケアナースはその一つです。

どんなお仕事？



褥瘡を予防するためのケアをはじめ、悪化しないように患者さんのポジショニング(体の向きや姿勢)を整えたり、症状に合わせた処置などを医師と一緒に考えたりします。依頼を受け、他の病棟のサポートをすることもあります。

在宅介護をされている方へワンポイントアドバイス



皮膚トラブルは、未然に防ぐことが何より大切です。基本的なポイントは2つ。
①「肌を清潔に保つこと」
おむつによる蒸れ、排せつ物や汗で皮膚がふやけると、トラブルを引き起こしてしまいます。こまめに空気にふれさせましょう。
②「保湿」
特に高齢の人は脱水傾向にあり、室内でも冷暖房による乾燥に注意が必要です。年間を通して乾燥しないよう、市販の保湿剤などをうまく活用しましょう。

褥瘡ってなあに？

一般的に「床ずれ」とも言われます。寝たきりなどにより、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなることで、皮膚の一部がただれたり、傷になつたりすることです。

はたらきもん
001

私の頼れる相棒
紹介します！



田中 抄江 さん
言語聴覚士として勤務
現場は清潔第一
ヘアピンも大事な仕事の相棒です



アイス綿棒

一体なんだ、「アイス綿棒」

医療用の綿棒に水をつけて凍らせたもの。脳卒中や肺炎後の長期入院で体力が落ち、嚥下(飲み込み)機能が低下して食べたり飲んだりすることが難しい患者さんの嚥下訓練に使います。

使い方は綿棒で口の中をマッサージして、「ごっくん」を促します。綿棒を吸ってもらうことで、口の周りや舌の筋力をつける効果もあります。

「アイス綿棒」のひみつ

当院では、駄菓子屋ではおなじみ、あの懐かしの粉末ジュースを大人買い(箱買い)して、味付きの綿棒に仕上げています。ラインナップはイチゴにメロン、パイナップル、オレンジ、グレープの5つのお味。

「食べることができない患者さんに、少しでも口から食べる楽しみを味わってほしい」「訓練を楽しんでほしい」そんな思いを込めて、スタッフは今日もアイス綿棒づくりに励みます。

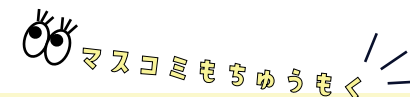


※実際は振り回していません

ようこうリハの 特色ある取り組み

01

そくつうはんぷく 促通反復療法(川平法)

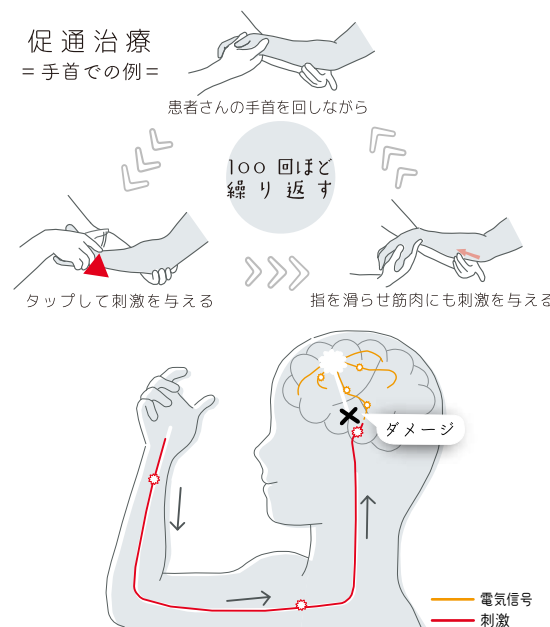


リハビリには様々な手法がありますが、促通反復療法は脳卒中による麻痺の改善を目的としたリハビリ訓練法です。

鹿児島大名譽教授、川平和美先生が30年以上にわたる研究と臨床経験を元に考案。当院では川平先生に直接指導を受け実践しています。

麻痺した手足をリハビリスタッフが動かす(促通治療)ことで、手足を動かす神経回路を与えます。

何度も繰り返す(反復)することで、脳から手足につながる神経が刺激されて弱い信号にも反応するようになり、神経回路を再建・強化します。



02

装着型サイボーグ HAL® (Hybrid Assistive Limb) 自立支援用下肢タイプ

HAL® は、人間の動こうとする意思を読み取り、動作を補助する世界初の装着型サイボーグです。

脳卒中の患者さんを対象に、リハビリの初期段階から使用します。HAL® による反復運動で身体機能の改善を促します。

人が体を動かそうとするとき、脳から神経を通じて筋肉に信号が流れます。このとき皮膚の表面にもれ出てくる微弱な「生体電位信号」を皮膚に貼ったセンサーで検出し、HAL® がアシストして意図した動作を実現します。

同時に「動いた」という感覚が脳にフィードバックされ、これが繰り返されて神経と神経、神経と筋肉のつながりが強化、調整され、身体機能が改善、再生されていきます。



Prof. Sankai University of Tsukuba / CYBERDYNE Inc.

シゴトビト

理学療法士という生き方

おがわひろたか
小川弘孝

1973年佐世保市生まれ。
96年、白十字会リハビリテーション部に入職。
法人佐世保地区リハビリ部全体の教育を担う傍ら、
当院の地域連携リハビリマネージャーとして従事。
年間140冊もの本を読み、料理やジョギング、
フットサルと多趣味。
2年前からは毎日、日記をつけている。



「はじめまして、福山雅治です」
小川弘孝さんはそう言って名刺を
差し出し、白い歯を見せた。人懐っ
こい笑顔に、思わずこちらの顔も
ほころぶ。人を楽しませたいとい
う温かさがにじみ出る小川さん
に、理学療法士を志したきっかけ
や仕事への思いを聞いた。

理学療法士との痛い出会い

タオルを口にくわえさせられ、
無理やり膝を曲げられる。バリッ
と音がして、担当の理学療法士は
「これで癒着がとれた」と言った。
高校二年のときに初めて出会った
理学療法士と、初めて受けたとて
も痛いリハビリ。それが、小川さん
の転機となった。

サッカーに打ち込んだ少年時
代。中学、高校と二度のケガに見
舞われ、未練が残った。指導者と
して関わり続けようと教師を目
指していたが、リハビリ体験を機
に理学療法士に興味を持った。

「人と話すのが好きだから、患者
を支える仕事も向いているかも
しれない」。大阪にある国立の専
門学校に進んだ。

当時は「リハビリに痛みはつき
もの」というのが当たり前で、患
者は皆「辛い、嫌だ」とうつろな顔
をしていた。ところが、専門学校
では「痛みを与えてはいけない」
と教えられた。最先端のリハビリ
に、いきいきとした患者の姿。強
い衝撃を受け、「この仕事しかない
」。佐世保のリハビリを変えたい
と心に誓った。「自分みたいに痛
い思いをする患者をつくらない」
ということが、その後一貫した仕
事の基本理念になった。

実家が全焼。白十字会へ

リハビリにのめり込んでいた
専門学校一年の終わりに、実家が
全焼した。学費を賄うのが難しく
なり、就職活動を一年前倒して
始めた。田舎では理学療法士がま
だ少なく、採用するために奨学金
制度を設けている病院があった。

夏休みに病院見学をしていると、
白十字会の職員が「困っているな
ら奨学金もあるし、うちにおいて」
と声をかけてくれた。「新しい風が
ほしい」と、大阪のやり方を受け入
れてくれる風土もあり、すぐに入
職を決めた。

挑戦できる人材を育て いざればまた現場に

若い頃は、患者の痛みを知ろう
と努力する理学療法士でありたい
と思っていたが、年を重ねて少し
変わり、より大きな視点で患者の
人生を捉えるようになった。大切
にしていることは、目の前にいる
患者の今という一瞬だけを見るの
ではなく、病気になる前の人生の
歩みや価値観などを踏まえたいう
で、新しい生活を一緒に考えてい
くということ。この考え方は、リハ
ビリ部全体で共有している。

40歳を過ぎた頃から現場を離
れ、教育する立場になったことは
想定外だった。患者を喜ばせたい
と選んだ仕事なのに、患者の前で
力を発揮することができない。しば
らくはそんな葛藤を抱えていた。
後輩たちの成長過程を深く考え
ながら、指導を試行錯誤する日々。

次第に、患者に喜んでもらえるよ
うな人材を育てたいと思うよう
になった。小川さんは「プロとして
自覚を持ち、失敗を糧にしてチャ
レンジできるスタッフを育てたい
」と目標を語り、「55歳くらいに
なったらまた、現場に戻りたい」と
笑みを浮かべた。

最後に、小川さんにとって理学
療法士とは何かと尋ねた。
「知識・技術とともに『希望』を
売る仕事です」。

理学療法士 (Physical Therapist : PT) とは

事故や病気、ケガで身体に障害をもった人や障害が起こりうる人に対し、医学的リハビリテーションを
する専門職。運動療法や物理療法(温熱や電気など物理的エネルギー)を使う治療などで自立を支援す
る。人体について熟知し「座る・立つ・歩く」といった基本動作を回復・維持させるスペシャリスト。



TABLE FOR TWO (ふたりの食卓)



当院では2011年(平成23年)1月からTABLE FOR TWO活動に参加しています。TFTプログラムはSDGs17のゴールのうち、7つのゴール達成に貢献できます。

What is TABLE FOR TWO?

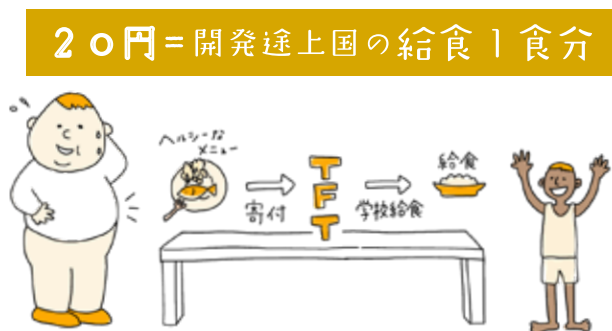
直訳すると「二人のための食卓」。先進国の人と開発途上国の子どもたちが食事を分かち合うというコンセプト。



開発途上国の飢餓と先進国の肥満や生活習慣病の解消に同時に取り組む日本発の社会貢献運動です。

TFTのしくみ

肥満や生活習慣病予防のためにカロリーを抑えた定食や食品を購入すると、1食につき20円の寄付金がTFTを通じて開発途上国に贈られ、子どもの学校給食になります。



1食につき20円の寄付

これまでの寄付総額

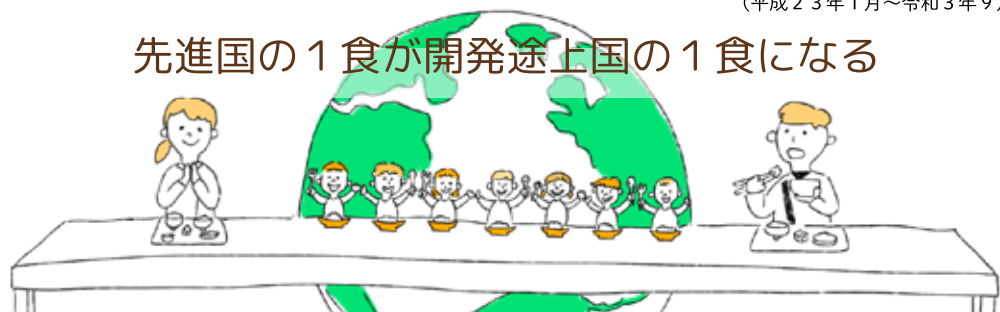
69万9000円

途上国の給食



(平成23年1月~令和3年9月末現在)

先進国の1食が開発途上国の1食になる



ふうこう × SDGs

えすでいーじーず
SDGs
+なめに?

Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略称で2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標のことです。

「貧困をなくす」「気象変動に具体的な対策を」など17のゴール、それらの目標を具体化した169のターゲットから構成されています。



「誰一人取り残さない」という理念のもと、人種やジェンダー、社会的格差を超え、地球上のすべての人が手を取り合いSDGsを達成していこうという動きが、国内外で広がっています。

「食材を無駄なく使いきる」「着ない服を寄付する」「環境に配慮した洗剤を使う」など、

日々の暮らしの中でできることがたくさんあります。

“自分ごと”として、できることから始めてみませんか?

テーマは
筋力アップ

筋肉増加に
効果があると話題の
「スケソウダラ」を
使ったレシピを
ご紹介します

レシピ監修
管理栄養士
まつお あゆみ
松尾 歩さん



ここではゲストを招いての対談をお送りします。
今回は速筋(キンさん)と「スケソウダラ(スケさん)のおふたり。
ふたりのムフフな関係が明らかに!? おや、すでにお話が盛り上がりつつあるようですね。
ちよっと覗いてみましょう……。

速筋
キン

それはね、俺ら速筋を鍛えることだからだ全体の筋肉量が増えるからなんだよ。

スケ なるほど。それはすごい。キン だろ。だからだの筋肉

スケ そういえば最近、キンさんやたらと注目されてますよね。

キン そうなんだよ、速筋!! 速筋!! 速筋!! 速筋!! おかげで遅筋がすねてる。

スケ 遅筋も大事ですけどね。キン とっても大事。持久力あるのは遅筋だから。

スケ じゃあ、何で速筋が注目されてるんです?

キン それはね、俺ら速筋を鍛えることだからだ全体の筋肉量が増えるからなんだよ。

スケ なるほど。それはすごい。キン だろ。だからだの筋肉

スケ そういえば最近、キンさんやたらと注目されてますよね。

キン そうなんだよ、速筋!! 速筋!! 速筋!! 速筋!! おかげで遅筋がすねてる。

スケ 遅筋も大事ですけどね。キン とっても大事。持久力あるのは遅筋だから。

スケ じゃあ、何で速筋が注目されてるんです?

キン それはね、俺ら速筋を鍛えることだからだ全体の筋肉量が増えるからなんだよ。

スケ なるほど。それはすごい。キン だろ。だからだの筋肉

スケソウダラ
スケ

うん、そんな気がしてた。私を食べると筋肉が付きますよ。

キン そゆこと。しかもスケさんは味が淡泊で臭みが少なく食べやすい。燿光の患者さんも良く食べられるんだ。

スケ そうして手軽。私たち泳ぐのも速ければ、足も早く。だからよく練習物とかにされるんです。

キン あ、だから手軽か。この前、切り身になって冷凍されてるのを見たぞ。

スケ うん、そんな気がしてた。私を食べると筋肉が付きますよ。

キン そゆこと。しかもスケさんは味が淡泊で臭みが少なく食べやすい。燿光の患者さんも良く食べられるんだ。

スケ そうして手軽。私たち泳ぐのも速ければ、足も早く。だからよく練習物とかにされるんです。

キン あ、だから手軽か。この前、切り身になって冷凍されてるのを見たぞ。



- 火も使わず
簡単調理
- ### スケソウダラの 香草パン粉焼き
- 〇 材料(2人分)
- スケソウダラの切り身 …………… 2切れ (タラで代用可)
 - 塩コショウ …………… 適量
- A
- パン粉 …………… 大さじ2
 - 乾燥パセリ …………… 適量
 - おろしにんにく …………… 少々
 - マーガリン(室温に戻す) …… 小さじ1/2
- 〇 つくり方
- 1、切り身の水気をキッチンペーパーでとり、塩コショウをする。
 - 2、Aを全てボウルに入れ、ヘラなどでよく混ぜパン粉をしっとりさせる。
 - 3、切り身に、②をぎゅっと押さえながらのせる。
 - 4、油を薄く塗ったアルミホイルに並べて、オーブントースターで10~12分こんがりきつね色になるまで焼く。

お好みの野菜を
彩りよく付け合わせれば
栄養バランスもアップ

こまこま さく・ちーぼー

作者紹介
大田 千恵美さん
2021年の1月から
介護福祉士として勤務。
燿光でのひとコマを
趣味のイラストで描く。

NEXT ISSUE 次号のお知らせ

特集：ユマニチュードって、なんだ。

認知症の方に有効とされるケア技法「ユマニチュード」。
人としての尊厳を大切に、介護する人とされる人との信頼関係を結ぶのに効果的とされています。
当院では介護職に限らず全職種で手法を学び、患者さんと向き合っています。
次号では、その取り組みを紹介します。



※内容は変更になる場合があります。

RENEWAL

地域の皆さまにより楽しんで読んでいただきたいとの思いで、今号からリニューアルしました。
これからも、当院の活動をわかりやすくご紹介していきます。
ご愛読よろしくお願いたします。

【お問い合わせ】

燿光リハビリテーション病院地域医療連携部
TEL：0956-25-3210 / FAX：0956-22-6200
E-mail：ykh-renkei@hakujyujikai.or.jp
(受付) 月～金 AM9:00-PM17:00 土・日・祝休み

Publisher: 燿光リハビリテーション病院
Plan, Edit: 燿光リハビリテーション病院広報委員会
梅本真実
Design: 内野さつき
Photo: Cafuné Yuka Nakamura