

管理栄養士
直伝!!

今日作れる、楽しい
健康クッキング

韓国風 ビビンバ

ビビンバ1人分の栄養成分

- エネルギー:556kcal
- たんぱく質:20.0g
- カリウム:410mg
- リン:250mg ■塩分:1.7g

材料(2人分)

ごはん…………… 360g(1合)

ナムル材料

- にんじん…………… 10g
- ほうれん草…………… 40g
- もやし…………… 40g
- ごま油…………… 1g(少々)
- 濃口醤油 …… 9g(大さじ1)

牛ミンチ材料

- 牛ミンチ…………… 100g
- 油…………… 6g(大さじ1/2)
- 酒…………… 5g(小さじ1)
- [A] 濃口醤油 2g(小さじ1/3)
- 味噌 …… 10g(大さじ1/2)
- 砂糖 …… 4g(小さじ1)

- 白ごま …… 3g(小さじ1)
- [A] しょうが …… 1g(少々)
- コチジャン… 2g(少々)

卵材料

- 卵…………… 60g(L寸1個)
- 油…………… 4g(大さじ1)

1 [ナムル] にんじんは細切り、ほうれん草は適当な大きさに切る。

2 にんじん、ほうれん草、もやしを沸騰したお湯で30秒～1分さっと茹でる。

3 ②をざるにあけて絞り、ごま油と醤油で和える。

4 [牛ミンチ] フライパンに油を熱してから牛ミンチを加え、肉の色が変わるまで炒める。

5 肉に火が通ったら[A]を加えて汁気が飛ぶまで煮詰める。

6 [卵] 熱したフライパンに油をひき、溶き卵を流し入れ、いり卵にする。

7 丼にごはんを盛り、ナムル、卵、牛ミンチをのせ完成。

牛ミンチを炒めるとき、油に豆板醤を加えると、ピリッと辛い大人の味になります。



管理栄養士
大西 嘉奈子



献立

- ビビンバ
- じゃが芋の炒め煮
- 白菜の甘酢和え
- フルーツ



みんながつながるコミュニケーションペーパー

こもれび

Vol.7
発行日
2014年12月



舞子海上プロムナード



神戸フルーツフラワーパーク



麒麟ビール神戸工場

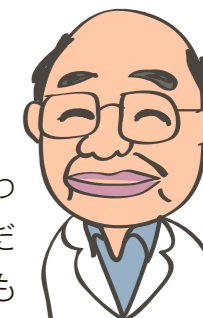
1班 以西 啓二さん

徳賢協バスツアーに参加してきました。参加者も多く、バス2台で行きました。大変楽しい一日となりました。

自然との共生を

今年8月に広島市で起こった土砂災害では、大雨によりこれほどまでに甚大な被害が起きることに驚かされました。被災された方々、生きもの達にお見舞い申し上げます。昨今の異常気象に対して私たち

ができることは、エネルギーを無駄に使わず地球温暖化を少しでも遅らせることだと思います。自然との共生を目指したいものです。



鳴門川島クリニック 院長
林 郁郎先生

こもれび編集部
スタッフです!



新メンバーが
加わりました!

患者さん & こもれび編集部

座談会

No.2



前号に引き続き、川島病院で透析を受けている5名の方と編集部スタッフで開催した座談会の内容をお届けします。

普段の食事で気をつけていることは？

以西さん 外食のときは量を半分くらいにしてもらってます。家内と外食するときは定食と1品料理を頼んで分けて食べたりしてますね。

内田さん 働いているときは外食でラーメンとか何でも食べてたんですが、狭心症でステントを入れてからは食事に気をつけるようになりました。野菜や果物も好きですが、リンやカリウムのことを考えてちょっと控えるようにしています。

松田さん 私はあんまり気にせずおおらかに食べてます(笑)最近の外食はそんなに味が濃いわけじゃないから、週に何回かは外食も楽しんでますね。

尾方さん 昔ある企業で透析食の開発研究に参加した経験があって、食事を見るだけで栄養や量がある程度わかるようになったんです。だから1食でリ

ンや塩分を取りすぎたなと思ったら、他の食事でバランスを取るようになっています。ただ栄養ばかり考えすぎると食事が楽しくなくなっちゃうんで、何となく調整するくらいでいいのかな、と思っています。

斎藤さん 僕の場合、リンの上下変動が激しいので食べ過ぎたなときは薬を多めに飲むようにしています。趣味のお菓子づくりは作るのが楽しいので、食べるのは控えめにしています(笑)



以西 啓二さん
66歳
透析歴4年半



内田 隆之さん
62歳
透析歴16年

透析中はどんな風に過ごしてますか？

斎藤さん ゲームとかしてますね。タッチパネル操作なんで透析中でも大丈夫です。

松田さん 私は何となく寝てます。気がついたら寝てるって感じです。

内田さん 透析を6時間されている方がいると聞いて、僕も挑戦してみようかなと思ったんですが、4時間でも長いと感じるんでやっぱり無理かな…。6時間されている方に秘訣をお伺いしたいですね。寝ようと思っても1時間くらいしか寝られないし、透析しながらテレビ見るのもしんどい時があるんで、じーっと目をつぶってます。

以西さん 僕も最初の1年くらいは緊

張してたのかあんまり寝られなかったけど、最近をよく寝られるようになりましたね。ただ4時間透析の最後の10分が長いんですよね。

尾方さん 時々DVDプレーヤーを持参して映画とか見ってます。僕の場合は透析歴が長いんで、昔を思い出すと、今は夢のような透析だと思ってます。昔は金属針だったから動く痛いし漏れの危険性もあって大変でしたもんね。

スタッフ数藤 今はある程度動かしても大丈夫ですよ。読書やゲーム、手芸など、やりたいことを相談していただければ、その時々で一緒に針を刺す場所や固定方法を考えますので、お気軽におっしゃってくださいね。



松田 幸代さん
64歳
透析歴29年



尾方 良光さん
55歳
透析歴32年



斎藤 篤さん
40歳
透析歴20年

「日本一の透析施設になってほしい。」

尾方さん 透析医療が進歩してきたのは、患者と医療スタッフが一緒に学んで新しい技術を取り入れてきたからだと思います。川島病院は県内約2700人の透析患者さんのうち約1000人を抱えている病院ですから、ぜひ日本一の

透析施設になってほしい。それは患者側にとっての目標でもあります。

スタッフ一同 そんな風におっしゃっていただいて身が引き締まる思いです。私達も患者さんのご期待にお応えできるようにこれからも頑張ります。



※座談会は平成26年3月に開催しました。文中の言葉は、話された内容を要約して文章用に編集しています。



こもれび訪問記

佐那河内の自然を 召し上がれ



[4班 多仁 万砂子さん]
たに まさこ

「うん、いい
ませー。」

透析治療を受けながら、地元の佐那河内村で和食店「多仁竹葉亭」を切り盛りしている多仁万砂子さん。いつも笑顔でパワフルな多仁さんに元気の秘訣をうかがうため、こもれび編集部スタッフの数藤が佐那河内村までおじゃましました!

趣のある素敵な和風のお店ですね!

創業は100年前にさかのぼるんですよ。嫁いだから調理師免許を取って、主人と一緒にお店を続けてきました。平日はランチ、あと大広間で忘年会や法事など宴会もしています。こだわりといえば食材でしょうか。野菜は家庭菜園でとれた無農薬のもの。お米もうちで作ってるから安心して召し上がってくださいね。

透析日の生活はどんな感じですか?

お店があるのでずっと夜間透析に通っています。透析が終わって家に帰ったら11時半くらい。そこからごはんを食べて、すぐに寝てしまうんですよ(笑)

ズバリ、元気の秘訣は何でしょうか。

お友達や仲間の存在かな。毎日のように近所のお友達が我が家に集まってきて、ミニ喫茶店みたいにわいわいおしゃべりしてます。あと4班の患者仲間ともすっかり仲良しになって、佐那河内ですだち狩りやたけのこ掘りを楽しんだこともあるんですよ。地元では「健康づくりの会」の会長として、保育所や小中学校で食育活動も続けています。やっぱりいろんな人と楽しい時間を共有できるのが元気の素ですね!

取材希望者募集中です!

ご希望の方は、アンケート用紙に自己PRをご記入ください。



多仁さんのユーモアたっぷりなお話で元気をもらいました!



隣の畑で収穫した里芋、芋茎、なす、小松菜などがふんだんに使われたランチはなんと500円!



多仁竹葉亭

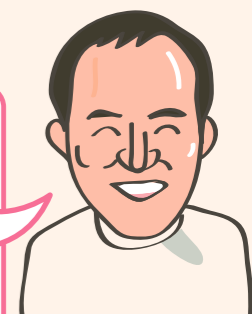


やってみよう!
おうち
de
リハビリ

ロコモ体操

「立つ、歩く、走る、昇る」などの移動能力が低下するロコモティブシンドローム。今回はロコモにならないための運動訓練「ロコトレ」をご紹介します。

動作の最中は息を止めないようにします。無理しない程度に毎日続けましょう!

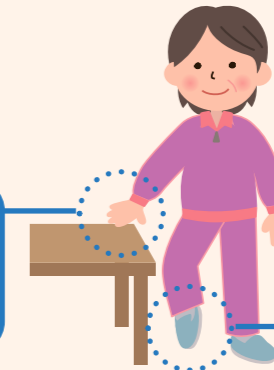


理学療法士 大石 晃久

ロコトレ1 片脚立ち…バランス力と筋力を鍛える

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床につかない程度に片脚を上げます。

ロコトレ2 スクワット…太ももやお尻、背中、お腹の筋肉を鍛える

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

- ① 肩幅より広めに足を広げて立ちます。
- ② いすに腰掛ける要領でおしりを後ろに引くように身体をしずめます。



このとき膝はつま先より前に出ないようにしましょう。



※スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をつけて、立ち座りの動作を繰り返します。



リハビリ講座開催案内

- 12月19日(金) 肩こり解消!~生活の工夫とエクササイズ~ 講師/宮本智彦
- 1月16日(金) 寝たきり症状とその予防体操について 講師/友成美貴・秦麻友
- 2月20日(金) 転倒予防について~転倒予防体操~ 講師/玉谷高広
- 3月20日(金) 転倒予防について~環境に対する予防方法~ 講師/大石晃久

開催場所 川島病院4階リハビリ室 開催時間 11:00~12:00 参加費 無料

参加希望の方は総合受付、リハビリ室スタッフ、または、お近くのスタッフまでご連絡ください。

質問コーナー

Q 肺炎の予防について教えてください。

A 肺炎は日本人の死因第3位となっていますが、肺炎で命を落とす方の約95%が65歳以上の高齢者です。高齢になると肺炎を引き起こしやすくなり、急激に重症化するリスクが高くなります。そこで、10月1日から高齢者の肺炎球菌ワクチン定期接種制度がスタートしました。肺炎球菌ワクチンは肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防して重症化を防ぎます。 ※ただし、すべての肺炎を予防できるわけではありません。

肺炎予防の定期接種

今年度(平成26年度)以下の年齢になる方

65歳	70歳	75歳	80歳
85歳	90歳	95歳	100歳以上

過去に接種を受けたことがある方は対象外

※60歳以上65歳未満の方で特定の疾患を有する方も対象。

透析患者さんは免疫力の低下から肺炎の感染リスクが高いため、年齢を問わず肺炎球菌ワクチンの接種が推奨されています。

予防接種を希望される方はご相談ください



呼吸器内科
金川 泰彦先生

日常生活でも肺炎予防に気をつけましょう。

【日常の感染予防】

- うがい、手洗い、マスクをする。



- 歯磨きなどで口の中を清潔にする。

【からだの免疫力を高める】

- 規則正しい生活をする。
- 禁煙をする。
- もともと持っている病気を治療する。

接種費用の一部助成制度について

平成26年10月1日より高齢者肺炎球菌予防接種の接種費用の一部助成制度が開始されます。

予防接種費用の一部助成制度対象となるには年齢などの要件がありますので、詳しくはお住まいの市町村役場、もしくは私ども事務スタッフまでご相談ください。

医事診療情報課



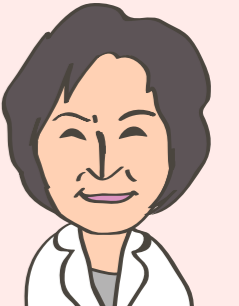
透析室担当
志宇知 晴美



病棟担当
佐川 裕基

ドクター紹介

10数年ぶりに再び川島病院で勤務することになりました。以前と比べて病院は大きくなり、医師やスタッフの人数も増えていて驚きましたが、スタッフや患者さんの中には顔見知りの方もいらっしゃって、とても懐かしく思いました。微力ですが診療の一端を担えればと思っています。どうかよろしくお願い致します。



内科
曾根 佳世子先生

新透析クリニック情報

名称は『川島透析クリニック』に決まりました。
平成27年2月竣工予定で、着々と工事が進められています。

【新透析クリニックの特徴】

- 11インチの地上デジタル放送対応アーム式液晶テレビを納入予定
- クリニックと渡り廊下でつながる立体駐車場を建築中



11月16日現在／駐車場もほぼ完成しました



こもれば掲示板

アンケート用紙裏面のぬりえも綺麗にぬっていただきました。



歯科衛生士
山崎 明香

編集部からのお知らせ

編集チームでは皆さんからのご便り、お問い合わせ、ご意見を募集しています。また困ったこと、病院への要望などがあれば、ぜひアンケートやメールでお寄せください。

表紙用写真も募集中です

メールはコチラまで!

komorebi@khg.or.jp

