



おいしく夏を乗り切ろう 夏バテ対策！チキン南蛮

(栄養科 管理栄養士)

まだまだ暑い日が続きますが、つい冷たくて、あっさりした物を食べがちになっていませんか？ 秋に疲れを残さないためにも、良質のたんぱく質やビタミンをしっかりとって、夏バテを防ぎましょう。今回は、鶏むね肉を使った「チキン南蛮」と手作りのタルタルソースのレシピをご紹介します。揚げたてのジューシーな鶏肉に甘酢が染み込み、食欲アップ！ご飯もすすみます。

材料(2人分)

- | | | | |
|-------|------|--------------------------------|-----|
| 鶏むね肉 | 200g | ●タルタルソース | |
| 塩こしょう | 適量 | ゆで卵 | 1ヶ |
| 薄力粉 | 適量 | キュウリ酢漬 | 30g |
| 卵 | 1ヶ | <small>*らっきょうやピクルスでもOK</small> | |
| 油 | 大さじ2 | 玉ねぎ | 20g |
| ●甘酢 | | マヨネーズ | 20g |
| 酢 | 50g | 塩こしょう | 適量 |
| ★醤油 | 30g | | |
| みりん | 30g | | |
| 砂糖 | 小さじ2 | | |



栄養量

エネルギー	461kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	31.9g
炭水化物	11.0g
塩分	1.55g



つくりかた

- 甘酢づくり
★を耐熱容器に合わせ入れ、電子レンジであたためる
- タルタルソースづくり
①ゆで卵、キュウリ酢漬、玉ねぎをみじん切りにする
②みじん切りにした材料を、マヨネーズでまぜあわせる



*レモン汁はお好みで！

- ①鶏むね肉に塩コショウし薄力粉をまぶす
- ②溶いた卵をからませ、油で揚げる
- ③揚げた鶏肉を甘酢にひたす
- ④甘酢に漬けた鶏肉に、付け合わせの野菜を盛りつけ、タルタルソースを添える



鶏肉を天ぷら衣で揚げたり焼いても美味しいです！



もうすぐ100人超え！！リハチーム

当院のリハビリテーション部は「急性期・回復期・生活期」それぞれの患者さんの状態に応じたオーダーメイドなリハビリテーションプログラムを実践しています。

- 骨・関節などの運動器疾患
- スポーツ障害
- 脳疾患や神経難病
- 心臓、肺(呼吸器)などの疾患による活動制限
- 高齢者・フレイル合併症治療後の廃用障害
- がん治療に伴う活動、ADL 障害
- 脳性まひ児・者など運動発達障害

そのほか幅広い疾患を取り扱い、小児から高齢の方までを対象としています。またリハビリテーション専門医のもと、約100名の療法士が急性期から積極的に運動療法を開始し、回復期では“365日リハビリテーション”、地域包括では集団運動療法を活用し体力向上や心身賦活を図っています。また外来診療では身体機能障害や後遺症等(高次脳機能障害なども含む)、装具全般など広範囲に相談、診察等を行い、特に摂食嚥下と瘻縮治療は専門領域として診察しています。今後とも患者さんそれぞれの状態に即した治療を提供していけるよう尽力して参ります。



社会医療法人 恵愛会 大分中村病院

〒870-0022 大分市大手町3丁目2番43号 TEL:097-536-5050(代)

『よりそう』vol.22 2023年夏号(2023年8月15日発行)

発行責任者/中村太郎 編集担当者/経営支援課(綾木) <http://www.nakamura-hosp.or.jp>

病院HPは
こちらから





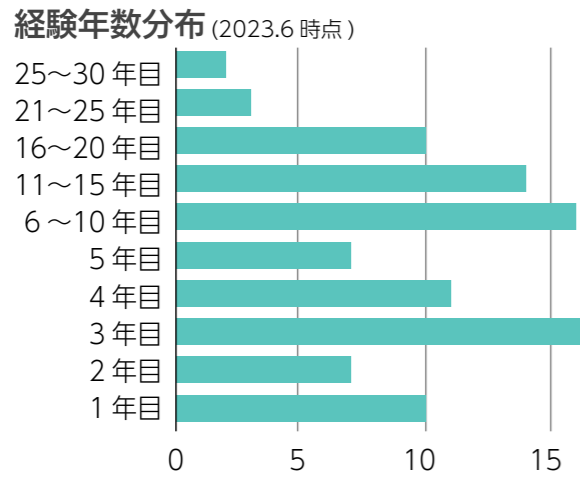
大分中村病院 リハビリテーション部の特徴



POINT 1 「救急」と「リハビリテーション」の2本柱として、
超早期からの介入および365日リハビリ体制を実施
救急搬送件数 1,900 超、リハ処方 2,500 件。
急性期から回復期、そして生活期まで一貫したリハビリサービスを提供しています。



POINT 2 めざせ D&I！若手から熟練まで、幅広い年齢層と
経験豊富なリハビリテーションスタッフ
リハスタッフは約 100 名。
大分市内で急性期機能を有す病院の中では、
当院だけです。様々な有資格者が在籍し、各
疾患における経験豊富なセラピストがそ
ろっています。



有資格者数
専門理学療法士：1名
認定理学療法士：7名
セラピストマネージャー：1名
心臓リハビリ指導士：3名
NSCA-CSCS：1名
がんリハビリ研修会修了：20名
骨粗鬆症マネージャー：4名 など

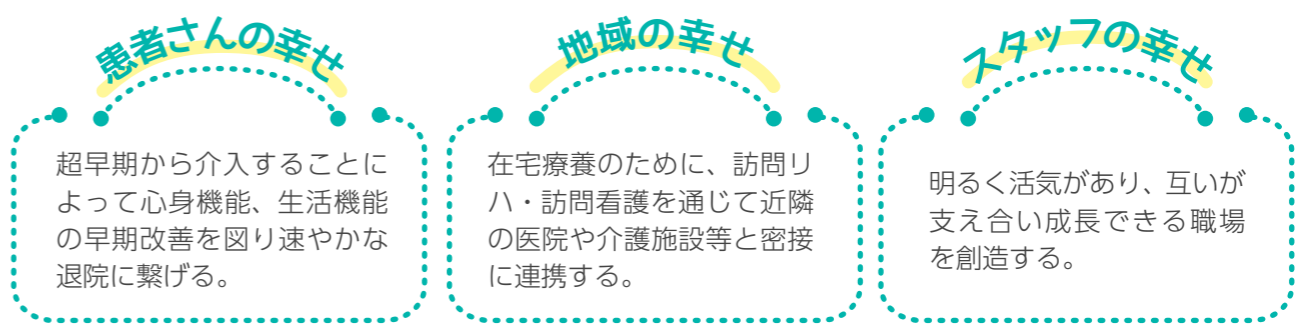


POINT 3 歴史に培われた運動器リハと
多くの疾患に対応した総合的リハ
当院は整形外科専門病院としてスタートした経緯
から、運動器リハが充実しております。
さらに現在は脳血管、循環器、呼吸器、悪性腫瘍など
様々な疾患に対応したリハ体制を整えています。

疾患別リハビリテーションで
最高基準のIを獲得！
心大血管疾患リハビリテーション(I)
運動器リハビリテーション(I)
脳血管疾患等リハビリテーション(I)
呼吸器リハビリテーション(I)
廃用症候群リハビリテーション(I)
がん患者リハビリテーション
摂食嚥下リハビリテーション

理念 我々リハビリテーション部は一致団結し 患者さん・地域・スタッフの幸せを創造します

リハビリテーション部では“3つの幸せ”を実現するため、様々な取り組みを行っています。

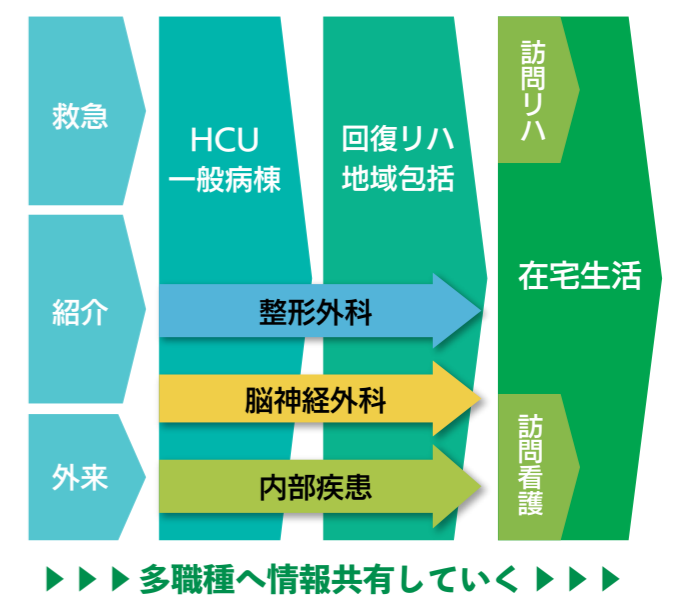


体制 新型コロナウイルスの影響で病棟担当制へ

2021年3月～ 急性期から生活期まで病棟を横断し、継続的に患者さんを担当できる疾患別チーム体制

2022年8月～ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため病棟を横断しない病棟担当制へ体制を変更。専門性が高いスタッフのみ病棟を横断できる体制に。

2023年2月～ 訪問看護ステーションに作業療法士を配置し、患者さんの生活を見据えたリハビリテーションを強化。





新病院・最上階まで完成

いよいよ病院の全体像が現れてまいりました。
なお、当院は新病院移転をきっかけに皆さんにより一層親しみを持ってもらえるよう、ロゴなどをリニューアルいたします。詳しくは秋号でご紹介しますので、どうぞ期待ください！



建築の様子(2023.8.1 時点)



4名用病室のモデルルームを視察



スタッフステーションの様子

新人看護師にきいてみました! 「3か月を振り返って」

これからも様々な経験をつんで
早く一人前になりたい

佐伯 佳祐 配属先：東2病棟

入社して3か月、とても時間が過ぎるのを早く感じています。最初は日々の業務を覚えることに必死でした。その都度先輩方が優しく丁寧に教えてくださって、緊張せずに業務を学んでいます。これからも様々な経験を積み重ねながら、一人前になれるように努力していきたいと思っています。



今後の目標 報告連絡相談を徹底し、患者さんに安全で安心してもらえるような看護をしていきたいと思っています。

先輩の温かい指導で、一生懸命仕事に
励むことができています

小松 亜美 配属先：外来/ER

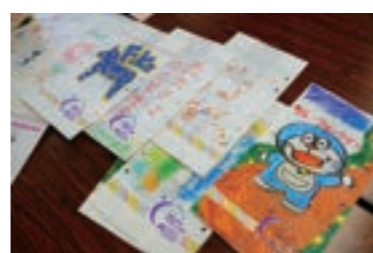
入社初めは、これから自分が看護師としてしっかりと働くことができるのか不安と緊張の毎日だったのを覚えています。今では、仕事を早く覚えて患者さんの役に立ちたい、看護師として認められるようになりたい、と強く思い、毎日先輩の温かい指導のおかげで一生懸命仕事に励んでいます。



今後の目標 今はローテーション研修で各科を回っているため、看護技術の習得に力を入れて頑張りたいです。

がんサロン「太陽のカフェ フィーカ」3年ぶりに開催

新型コロナウイルス感染拡大対策のためしばらく開催を自粛していたがんサロン「太陽のカフェ フィーカ」。このたび入院中の方のみを対象として3年ぶりに開催しました。会の前半は医事課の野元さんが「手話にチャレンジ」として手話をレクチャー。後半は9月に当院がチームで参加する「リレー・フォー・ライフ」の会場で灯すルミナリエの袋に、彩りの一端になるよう、それぞれの想いを込めてイラストを描きました。





高校生3名が参加「ふれあい看護体験」

市内の高校生を対象に行われる「ふれあい看護体験」として、当院は看護職を志望する高校3年生3名を受け入れました。看護師と同じユニフォームを身に着け、院内のあらゆる部署を見学し医療現場の空気を体感しました。「テレビではわからなかった、たくさんの人たちが関わっているを感じた」「実際に手術着を着ることができて貴重な体験をさせてもらった」など、改めて看護の道を志す気持ちを強めてくれたようです。将来、みなさんと一緒に働けるのを楽しみにしています！



手術用ガウンを実際に着用し、現場の緊張感を味わった



病院各所を見学しながら、日々の積み重ねの大切さを伝える



「看護とは？」業務の実際、また現場での心構えを講義

新任常勤医師のご紹介

循環器内科 副部長

吉田 光朗 よしだ みつろう

専門分野 循環器内科
資格等 日本内科学会認定内科医
日本循環器学会専門医
趣味・特技 釣り、サーフィン

患者さんへメッセージ
カテーテル治療を
中心に頑張ります。



医療コンフリクト・マネジメントセミナーを開催しました

「コンフリクト・マネジメント」とは、組織内において意見の対立や口論が起きたとき、それを放置せず積極的に解決を図る取り組みです。医療現場においては患者と医療従事者の認知の食い違いによることが多く、その対話を第三者が仲介＝メディエーションを行う「医療メディエーター」の役割が、近年求められています。当院でもその育成を行うべく、このたび外部から講師を招聘し職員24名が参加しました。急性期は症状の変化が大きいため病状・治療方法に関する説明を十分に行うことが望ましいですが、救急搬送など状況によっては患者さんやそのご家族が説明を落ち着いて聞き取

れない・不明点をうまく質問できない場合があります。そこで医療メディエーターがその溝を埋めることで、充実した対話が可能になります。また医療従事者も深刻なコンフリクトが発生した場合、精神的な傷を負うこともあります。そこでメディエーションによって現場の心理的負担を軽減することで、メンタルヘルスのケアにもつながります。部署を問わず病院スタッフ全体がメディエーションのケアマインドを持つことで、皆様により良いサービスが提供できるよう、今後とも研鑽を積んでまいります。

長浜祭り 4年ぶりの神輿担ぎ

今年から通常開催となった「長浜祭り」。お神輿巡行にも担ぎ手として当院の若手職員17名が勇ましい大活躍をみせてくれました。現病院でこの風景は最後になりますが、新病院に移ってから地域の皆様の活動に参加・貢献していきます！



火災訓練を行いました

今回はパソコンからの出火を想定し、災害対策本部から消火の現場まで4台のカメラにてライブ配信することで、多数の職員が同時・多角的に見学・検証する手法を実現しました。後半は消火器の操作訓練を行い、初期消火への対策を強化しました。

