

## 夏バテ予防に電子レンジを活用しませんか

暑いと料理するのも食べるのも面倒になりがち。また冷房の効いた室内で冷たいものばかり食べていると内臓が冷えて胃腸の働きも悪くなり、食欲がなくなるといった悪循環も夏バテの原因の一つです。

こんな時こそ火を使わず調理可能な

電子レンジを活用しませんか？具材を切ったら後はレンジにお任せです。疲労回復に効果のあるビタミンB群を多く含む豚肉、旬の夏野菜をたっぷり使います。そうめんを入れるのもお勧めです。



### レンジで夏野菜豚汁

#### ★作り方★

- ①玉ねぎは4つ割りにし縦に薄く切り、人参は薄いいちょう切りか半月切りに、パプリカはヘタと種を取り一口大に切る  
なす・ズッキーニもヘタを落とし、薄切りか半月切りにする  
トマトはヘタをとり、気になる人は皮をむき、食べやすい大きさに切る
- ②豚肉も一口大に切り、酒をふっしておく
- ③味噌は少量のだしで溶しておく
- ④耐熱容器にだし汁200ccと豚肉と生姜を入れ、レンジふたかラップをかけ、1～2分加熱し、肉の色が変わったらレンジから出してアクをすく
- ⑤別の耐熱容器にだし汁400ccと野菜を入れ、ふんわりラップをかけレンジで10～12分程度

- 加熱する
- ⑥野菜が柔らかくなったら、みそと豚肉を汁ごといれて再び3分加熱し、レンジから出して3分程蒸らす  
・冷蔵庫に残った野菜の使い切りにもお勧め。味に深みが出るのでトマトと玉ねぎは入れて下さい
  - ・だし汁に、塩が入っている市販のだしの素を使う時は味噌の量を控えて下さい

- ・肉は分けて加熱しましたが、豚のアクが気にならなければ一緒に加熱しても
- ・生姜がない時は仕上げに黒こしょうも合います
- ・電子レンジ加熱時間は600w使用時です
- ・そうめんも電子レンジで茹でられます  
そうめんは半分に折り深めの耐熱容器にお湯を注ぎ、ほぐしてから指定の茹で時間(2分前後)レンジにかけ、水で締め、豚汁に加えます

#### 材料 (4人分)

- ・豚もも肉 ……80g
- ・酒 ……大さじ1(15cc)
- ・玉ねぎ ……50g(1/4ケ)
- ・人参 ……50g(1/3本)
- ・黄パプリカ ……50g(1/4ケ)
- ・なす ……150g(中1本)
- ・ズッキーニ ……70g(1/3本)
- ・トマト ……150g(中1個)
- ・だし汁 ……600cc
- ・味噌 ……大さじ1.5(約27g)
- ・生姜すりおろし ……小さじ1(約4g)

発行  
医療法人明倫会 宮地病院  
住所/〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4-1-8  
TEL/078-451-1221 FAX/078-431-0080  
URL/ <http://meirinkai.or.jp/miyaji/>  
eメール/ [miyaji-hp@ksn.biglobe.ne.jp](mailto:miyaji-hp@ksn.biglobe.ne.jp)



本山リハビリテーション病院  
住所/〒658-0015 神戸市東灘区本山南町7-7-15  
TEL/078-412-8080 FAX/078-412-8787  
URL/ <http://meirinkai.or.jp/motoyama/>  
eメール/ [motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp](mailto:motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp)



LINE公式アカウント  
はじめました。



WE ARE ONE  
共に未来を拓く



2022. 7.25 vol.78

KAKE  
HASHI

明倫会ニュース

## ユマニチュード

私たちは2019年度より、認知症の包括的ケアの方法であるユマニチュードを導入しています。認知機能や身体機能が低下している高齢者の患者様へケアを行う時、穏やかに受け入れられる場面もあれば、激しく拒絶されることがあります。ユマニチュードは、その拒絶される原因を考え、「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つの要素をケアの4つの柱とし、「ケアの5つのステップ」で一つの物語のように一連の手順で構成するケア技法の一つです。



当院では、10日間にわたる研修を受けた、看護師、リハビリスタッフが中心としたユマニチュードチームが、院内はもとより、法人内で積極的に活用できるよう講義やケア技法の技術演習を行って啓蒙活動をしています。また、ユマニチュード専門講師へ、月に一度、現在の活動内容や課題などを報告し、具体的な改善策についての提案を受け、現場での活用に反映しています。COVID-19下で研修の中断もありましたが、ICTを利用し継続しています。

今後もユマニチュードを活用し、その人らしさを尊重し、今ある能力を維持することで、患者様に満足度の高いケアが提供できるよう、励みたいと思います。

### 4つの柱

見る	話す	触れる	立つ&歩く
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆水平な高さで</li> <li>◆正面から</li> <li>◆近づき(20cm)</li> <li>◆黒目をしっかり見る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆やや低めのトーンで</li> <li>◆抑揚をつけて</li> <li>◆やや大きめに</li> <li>◆ゆっくりと</li> <li>◆ポジティブな言葉を使い</li> <li>◆オートフィードバックする</li> <li>患者様の様子を状況中継「足がよおく上がってますよ」etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手のひら全体でやさしく</li> <li>※肩など鈍感な部分から触れる</li> <li>※着陸&amp;離陸のイメージ</li> <li>触れ続ける</li> <li>※岩登りの原則</li> <li>掴まないで下から支える</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①まず握手</li> <li>②続いて腕すもう型の握手に</li> <li>③ぐるりと回って手を刺し入れる</li> <li>④介助者は向き合い、膝の内側でしっかりロック</li> <li>⑤お辞儀の前傾姿勢で立つ</li> </ol>





# 認知症サロン「ほのぼのカフェ」

5月20日に認知症サロン「ほのぼのカフェ」を開催し、事務の野村より ZOOM や LINE の使い方についてお話をしました。一見認知症と関係のないテーマのようですが、実は大きく関係があります。最近ではコロナ禍で人と直接会う機会が少なくなり、色々な会議やイベントも、インターネットを使ってのオンライン開催が増えています。また、LINE を使えば遠くにいる家族と顔を見な

がら話すことが出来ます。ZOOM や LINE 等のアプリはこれからの認知症予防に必須と言っても過言ではありません。

当日参加された方々も、実際に LINE をつなげてみる時は一層熱が入り、開催後には参加者の皆さんでグループ LINE を作られるなど、早速サロンの内容を活かされていました。認知症サロンは 2 か月に一度開

催しています。是非ご参加下さい。



# 看護の日



毎年5月12日(木)は「看護の日」です。フローレンス・ナイチンゲールの誕生日であり、看護の心、助け合いの心を私たち一人ひとりが育むきっかけとなるよう、日本だけでなく国際的にも制定されている日です。

医療法人明倫会では、今年もイベント開催はできませんでしたが、法人オリジナルデザインのマスクケースを無料配布しました。100枚準備し、1F 外来待合室・受付と5F リハビリ室受付に設置し、69枚を患者様にお持ち帰りいただきました。本来は昨年の看護の日に配布予定でしたが、緊急事態宣言により中止となったため、今年、無事に配布することが出来て良かったです。

今年度はさまざまなイベントについて、形を変えながら徐々に復活させていこうと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

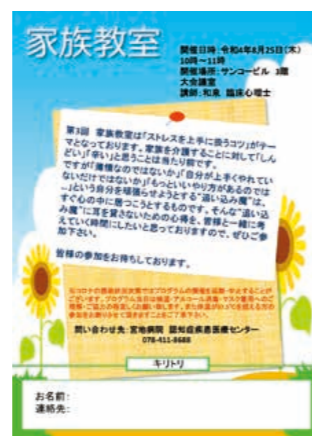
# クリーンアップ宮地



宮地病院では、サービス改善委員会が主体となり、有志職員により病院周辺の清掃活動「クリーンアップ宮地」を定期的に実施しています。今回は6月3日8時10分より行いました。晴天で朝から暑い中、汗をかきながらの作業となりましたが、今年度新たに委員会メンバーになった職員も積極的に参加してくれ、13名で病院周りのゴミ拾いや草取

# 認知症センター

私たち認知症疾患医療センターは新型コロナウイルスの感染者状況を考慮しつつ、今年度より新たな取り組みにチャレンジしております。例えば4月から始まった家族教室、6月から始まったおれんじたちがあります。どちらも頻度は異なりますが定期開催しております。また9月には試験的にダンス教室というイベントも開催予定となっております。明倫会の行動スローガン「Let's Try」をもとに、これからも日々奮闘していきたいと思っております。



# リハビリホールでの急変対応について

本山リハビリテーション病院リハビリテーション科では統一された急変対応のマニュアルがあり、各職員がその内容をしっかりと理解している必要があります。

リハビリテーション科では年2回、急変対応のシミュレーションを行っており、リハビリ中も常に急変に対して注意し、速やかな対応ができるように訓練をしています。

安全管理委員会に所属しているセラピストが主体となり、あらゆる状況を想定したシミュレーションパターンを作っています。

訓練後はシミュレーションの内容を振り返り、どういう対応が望ましかったのかなどを参加している職員で話し合い、今後に生かせるよう改善点を挙げます。

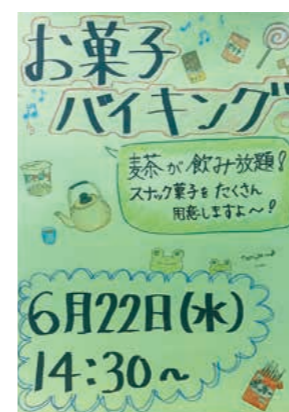
実際にやってみるだけでなく、

シミュレーションの観察も行い、俯瞰して急変対応をみることで、冷静な視点も身につけます。

このように訓練を積むことで日頃から迅速な対応が可能となります。

今後もセラピストは危機管理を十分に行い、急変が生じた際には医療従事者としての役割を果たせるよう尽力していきます。

# おやつバイキング



あずさでは、久々のイベント「おやつバイキング」を開催しました。利用者様には毎日おやつを召し上がっていただいておりますが、この日は特別にバイキング形式で10種類のお菓子の中から好きなものを選んでいただきました。

新型コロナウイルスの影響で施設内イベントの中止や、直接の面会が

出来ない期間が続き、利用者様に楽しい時間を過ごしていただく機会が減ってしまい、申し訳ない気持ちでした。

そのような時期でもこのようなイベントを企画・実施し、利用者様に楽しんでいただき、「こんなに食べられるの。美味しい。」といった言葉と笑顔を見ることができた時は利用者様と共にスタッフも嬉しい気持ちになりました。

今後も感染対策を行いながらイベ

ントも再開していけるよう取り組んでいきます。



# ドクターアドバイス

## 夏バテの予防について

これから暑い日が続くようになりますと、特に思い当たる原因がないのに、疲労感、食欲低下、頭痛、めまい、立ちくらみ等がみられる夏バテの季節がやってきます。

これらの症状は、体内の水分、ミネラルの不足による脱水症状、屋外の暑さとエアコンの冷えの繰り返しによる自律神経の乱れ、食欲低下による栄養の不足等が原因となっておりますので、その予防策としては、喉が渇いていなくても、こまめに水

やお茶を飲んでいただく、水分補給が大切です。但しビール等のアルコールは、利尿作用があり、飲んだ量の1.5倍程の排尿がありますので水分補給にはなりません。またエアコンは、外気温との差は、なるべく5℃以内になるよう、28℃の設定を目安にして下さい。また睡眠不足も疲労の蓄積を引き起こし、夏バテの原因になりますので、熱帯夜等にも適度にエアコンを使用して良眠できるように環境を整えて下さい。

また、夏バテ予防には、栄養価の高い食品(豚肉等の肉類、ウナギ、豆類、卵、乳製品、長ネギ、にんにく等)の摂取が大切です。マスクの装着につきましては、熱中症のリスクも高くなりますので、特に屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、外すようにして下さい。

以上の対策でも症状が持続する場合には、早めに医療機関を受診して下さい。

宮地病院 内科  
金澤義純

