

おしえて栄養科っ!

さんまの蒲焼き卵とじ

参考：熊本県栄養士会 高齢者向けのフレイル予防レシピ

材料（1人分）

- ・さんま蒲焼き缶 1/2 缶 (50g)
- ・卵 1個
- ・貝割れ大根 10g
- ・えのきたけ 30g
- ・酒 大さじ1
- ・水 大さじ1



作り方

1. 貝割れ大根は根元を切りほぐしておく。えのきたけはほぐしておく。
2. 小さめの鍋にさんま、貝割れ大根、えのきたけ、酒、水を入れて一煮立ちする。
3. とき卵を加えてとじ、器に盛る。

コメント

自宅に常備してある缶詰を使用したレシピです。骨までやわらかく食べられるためカルシウムも豊富です。缶詰のたれのみで美味しく減塩できます。ご飯にのせて丼にしても美味しそうですね♪

栄養価

エネルギー 222kcal	脂質 13.8g
たんぱく質 14g	食塩 1.2g
炭水化物 8.9g	DHA 965mg
カルシウム 155mg	EPA 516mg

MAP



交通アクセス

- ▶九州産交バス／熊本～山鹿線
寺尾病院前バス停より…徒歩約1分
- ▶JR九州／JR鹿児島本線
植木駅下車……タクシーで約8分
- ▶自家用車／九州自動車道
植木インターより…車で約10分
北熊本スマートインター…車で約8分

お知らせ

寺尾病院SNS一覧。是非一度覗いてみて下さい。



HP



Instagram



LINE

寺尾病院 だより。

Vol.36

2023.10

Autumn



接遇マナー研修

接遇とは。。。患者さま+周りのすべての方に対する気持ちの良い接し方

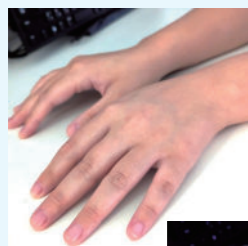
接遇マナー5原則

1. 身だしなみ
2. 表情
3. 挨拶
4. 好感を持たれる立ち居振る舞い
5. 正しい敬語

病院を利用する人の多くは様々な事情を抱えています。患者様や利用者様の尊厳を守り、より良いサービスを提供するために寺尾病院では外部講師をお呼びし定期的に接遇マナーの研修を行っています。それぞれの背景に配慮することで信頼と理解を得ることが出来、サポートもしやすくなります。またスタッフ同士のポジティブなコミュニケーションは病院全体の雰囲気も良くなり、患者様や利用者様に心温まる医療を提供できることに繋がるため、スタッフ一同今回学んだことを活かし日々努力して参りたいと思います。



正しい手洗い出来ていますか？



手には見えない菌やウイルスが実はたくさん付着しています。

感染症の予防を呼びかける文章でよく目にする「手洗い」。ただやっておけば効果が期待できるわけではありません。何のために必要なかを理解して、効果的に行いましょう。行う意味は、「自分の体の中に病原体を持ち込まない」ということです。多くの病原体はのどや消化器官の粘膜、目の粘膜、鼻の粘膜から感染します。環境中にばらまかれた病原体の多くはしばらく生きています。これに触れることにより手に病原体が付いてしまいます。病原体が付いた手で「目をこする」「鼻をほじる」「物を食べる」などを行うと、病原体が体に侵入する手助けをしてしまうことになります。「手洗い」を頻繁に行っていても、何かに触った後でこれらのことをやってしまうと、「手洗い」の意味はなくなってしまいます。正しいタイミング・正しい手洗いを意識して行いましょう。

<正しい手洗いのポイント>

手洗いをする時は、以下の点に気をつけましょう。

- ◆時計や指輪などのアクセサリーは外す
- ◆水やぬるま湯で汚れをざっと落としてから、ハンドソープや石けんで洗う
- ◆ハンドソープや石けんはしっかり泡立てる
- ◆汚れの残りやすい「指の間」「指先」「手首」も忘れずにしっかり洗う
- ◆30秒位かけて丁寧に洗う
- ◆洗い終わったら、清潔なタオルで手をふく

赤くなっている部分はよく洗い残しが残ってしまう場合



Let's try!!

てらリハ通信

vol.17 食事介助の注意点

出典：公益社団法人 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ 12 栄養・嚥下

食べ物への興味を高める工夫

- ・食事の内容全体を見渡して確認してもらう
- ・スプーンですくったものを見せ、何か確認する
- ・どんな味がするか想像してもらう

なるべく自発的な摂食を心がける

- ・自分でスプーン操作ができる場合には極力ご自身で行ってもらう
- ・食べ物を口元まで運び、口が前に出てくるのを待つ
- ・次に食べたいものをご自身で選択してもらう

一口量の調整

- ・適切な量であれば、一定時間で送り込み嚥下するので、見ながら調整する
- ※多すぎると口の中にたまり余計に飲み込めない、少なすぎても飲み込む必要性が生じないため進まない

摂食時の肩・首の向き

- ・首や肩の位置を左右対称にする
- ・スプーンは本人の下方から近づけ、顎が前に出ないように注意する
- ・麻痺のある場合、スプーンは本人の真正面から口に運び、飲み込む際には麻痺側に首を向けるように促す

摂食ペース配分

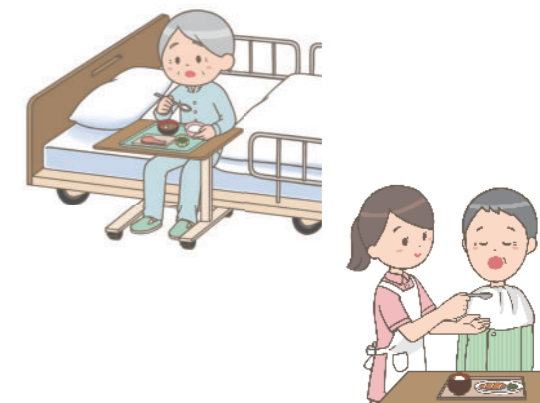
- ・食べ物を口に入れた後、噛み砕き、飲み込んだのを確認してから次の食べ物を入れる

口腔内の確認

- ・口腔内やのどの奥に食物が残っていると誤嚥の危険があるので、固形物と液体を交互に摂食して、食べ物が残っているか確認する

食後のチェック

- ・食後に声がガラガラ声になっていないか、口の中に食べ物が残っていないか確認する
- ・逆流を防止するため、食後1～2時間は座位を保つ



04 寺尾トピックス

敬老の日

寺尾病院では今年も訪問看護ステーション、訪問リハビリ、通所リハビリ、通所介護、居宅介護支援事業所のご利用者様にお茶のプレゼント♪
今回はお茶のパッケージがバラエティー豊かになりご利用者様に喜んで頂けました。

