

# BETHEL通信

## 2015年7月号 (第144号)

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL089-925-5000  
ホームページ <http://www.bethel.or.jp/>

地域包括ケア病棟師長の善家です。

11年間、訪問看護ステーションで在宅看護を行い、住み慣れた家で過ごすことの良さ、介護されるご家族の思いや苦勞、その根底にある家族愛を肌で感じました。そこには、一人の患者様であっても、大事なお孫さんにとってのおじいさんだったり、おばあさんだったり、ひとりの家族として役割を果たすことが出来ること、それがとても大きな事だと思いました。「病気を持っていたとしても我が家で暮らすことの素晴らしさ」を強く感じました。その後、特殊疾患病棟に異動し、難病という病と共に療養されている方達の看護にあたりました。私達にとって何気ない一日が、患者様やご家族様にとって、とても大切である事、穏やかな、そして静かな日常が、どれほど尊いものかがよくわかりました。

さて、地域包括ケア病棟は、(ベテル通信2月号のおさらい) 総合病院等での急性期治療が終了し、今後も経過観察の必要な方、在宅・生活復帰に向けて積極的なリハビリが必要な方、在宅療養中の患者様の急性期の対応や在宅療養中の方で在宅療養に不安を感じ始めた方々が入院し、必要な医療を考えつつ、今後の生活の方法等を考える病棟です。

患者様が長期に入院しておられる特殊疾患病棟から、退院目安が60日という現病棟に異動し、慌しい半年が過ぎました。私達はどの部署にいても、患者・ご家族様に真摯に向き合う姿勢は変わらずにありたいものです。おひとり、おひとりの大切に生きてこられたものを大事に、医療スタッフみんなと一緒に考え、いつの時も、その人らしく療養生活を送られるようお手伝いさせていただきます。

(3階東病棟 看護師長 善家 新一)





# うなぎで夏バテ防止レシピ!の巻



そろそろ梅雨から暑い夏にバトンタッチの頃です。夏バテしないようバランスのよい食事が大切ですが、あっさりした物や冷たい物に“嗜好”は走りがちです。

今回は土用の丑の日も近いことですので、鰻を使ったボリュームあるけれどあっさりしている簡単散らし寿司を紹介します。

(管理栄養士 白石 由美)

## ❁ うなぎの簡単散らし寿司 ❁

1人前のエネルギー 360kcal 蛋白 10.2g 塩分 2.2g

### — 材 料 — (3人分)

#### 【酢飯】

- ご飯・・・お茶碗3杯分(約450g)
- ④ 合わせ酢 { 砂糖・・・大さじ2杯  
塩・・・小さじ1杯  
米酢又は穀物酢・・・大さじ1杯  
かぼす汁・・・大さじ1杯(柑橘系の汁を使うと、さっぱりしたおいしさになります。好みがありますので嫌いな方は、米酢や穀物酢をご使用ください。)



- ⑤ { 大葉・・・2枚を2cm程度のせん切りしてキッチンペーパーで水分を取っておく。(量は好みで増減してください。)  
梅干・・・大1個の種を除き細かく切っておく。

#### 【上盛り】

- 胡瓜・・・1/2本(約50g)  
鰻の蒲焼・・・1/2枚(約50g) お好みで増減して下さい。  
錦糸卵・・・卵1個分

### — 作り方 —

- ① 錦糸卵を作ります。  
塩少々で味付けして薄焼きにする。あら熱がとれてから細い千切りにしておく。
- ② 酢飯を作ります。  
④の調味料をボールに入れよく混ぜておく。大きめのボールにご飯を入れ、合わせ酢を入れ混ぜる。
- ③ ①の酢飯に⑤の具材を入れ、混ぜます。
- ④ 残りの上盛りを用意します。  
胡瓜は薄めの小口切りにし、鰻は好きな大きさにカットする。
- ⑤ ②の寿司飯を器に入れる。上盛りの胡瓜や鰻、錦糸卵を盛り付けて出来上がり。

土用の丑の日にうなぎも豪華ですが、鰻の使用量が少ないこの料理は家計に優しく普段の日でもお手軽に出来ます。上盛りには穴子や、カニカマなど、お好みの物をトッピングして楽しんでください。

大葉、梅干の食材には殺菌効果もあり、傷みやすい季節には適した食材です。

## 外来からのお知らせ

◎ 7月の豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）外来診療日のお知らせ

7月8日（水）、7月22日（水）

◎ 7月の休診（6月23日現在）

7月16日（木）外科 山本 祐司 医師

## コイノニア幼稚園

～花の日～

コイノニア幼稚園の子供たちが、お花を持って病棟へ来て下さいました。



## 今月の音楽会

6月3日（水）、後藤益男さんによる、アコーディオンとハーモニカのコンサートが行われました。巧みな話術と演奏に、あっという間のひとときでした。



## ベテル句会

子規が四季

詠むや紫陽花  
移ろひて

（平岡 惠風）

近く程

新緑の空  
美しい

（門田 節子）

今朝の庭

小石光りて  
さみだるる

（角田 正司）

まるまると

紫陽花の白  
金魚かな

（二宮 美和子）

薫風や

オルガンのせた  
昼さがり

（淳 子）

つづきたる

瓦礫を渡る  
初蝶に

（河田 和子）

散ってなほ

足元賑わす  
バラの花

（谷 節子）

投句箱は受付・各病棟・5階リハビリ室に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。  
『ベテル通信』についてのご意見やご要望をお待ちしております。