

仁敬

JINKEI DAYORI

だより

仁厚会・敬仁会合同広報誌

2023年10月2日発行

発行：社会医療法人 仁厚会
〒682-0023 鳥取県倉吉市山根43番地
TEL (0858) 26-1012
社会福祉法人 敬仁会
〒682-0023 鳥取県倉吉市山根55番地
TEL (0858) 26-3864
<https://www.med-wel.jp/>

2023
秋号

2023年度 共通法人理念

仁は人の心なり

仁を以ってかかわるすべての人たちの
幸せを追求し、
地域社会とともに歩み続けます。



C O N T E N T S

4年ぶり 家族で触れ合うことができた敬老会 ル・サンテリオン東郷

- P2 VRを用いたSST開始
- P3 ケアプラン連携システム
- P4 各種表彰
もりのみリニューアルオープン
- P5 医師の明瞭解説
藤井政雄記念病院 宮崎聡院長
- P6-7 敬老行事

- P8 苦情解決委員会
お仕事解体新書
- P9 News Topic
JIN'Sキッチン
- P10 休日保育・病児保育室のご案内
- P11 News Topic
Photo Report
- P12 健康レシピ



VRを使って、対人コミュニケーションのスキルアップをするプログラムがスタートします。

※¹ バーチャルリアリティ (VR) とは？

コンピューターによって創り出された仮想的な空間などを現実であるかのように疑似体験できる仕組みです。

VR技術を用いることで、あたかも自分が当事者になったかのように感じられます。没入感があるため、未体験の内容でもイメージしやすくなるなど、実践に活かすための工夫が取り入れられています。



※² 社会生活スキルトレーニング (SST) とは？

SSTは社会生活の上で様々な困難を抱える方々の自己対処能力を高め、自立を支援するための方法です。

具体的には、人とのコミュニケーションをとる方法や、地域の資源を利用する方法、病気や薬との付き合い方、ストレスへの対処法などのスキルを学ぶことで自信を回復し、生活の質を向上させるためのトレーニングです。



コンビニで買い物をする体験



病気の再発サインに気づき相談する体験

● SST + VR = より効果的

VR技術を用いてSSTを行うと、疑似的に当事者体験ができるため、直感的に理解しやすく、記憶に定着しやすい、生活の中へ生かしやすいといった効果が期待できます。

● 当院での今後の取り組み

入院患者さん、デイケアのご利用者を対象に行い、生活の中の生きづらさを和らげ、安心してその人らしく過ごしていただけるよう支援いたします。

まずは、患者さんだけでなく、職員へ向けても体験会を行い、VRを使用したSSTを知ってもらう機会を設けていきます！



SST チームメンバー

ケアプラン連携システムの導入を進めています

■ケアプラン連携システムについて

少子高齢化・人口減少の問題を抱える日本において、人材不足は業界を跨いだ問題となっていて、介護業界への負担はこれからも増加が予想されます。この問題を解消するべく政府は介護現場での ICT 活用を掲げるようになり、2023年4月から「ケアプランデータ連携システム」の提供を開始しました。これまでは、地域で生活する要介護者の1か月のサービス内容を紙媒体で伝達していましたが、その内容をデータ化し送信することで、計画書の印刷や郵送の手間を軽減することができます。

この度、仁厚会・敬仁会ではケアプラン連携システムの導入を進めていますので、実際に使用した感想等を紹介したいと思います。

■ケアプラン連携システムを導入済みのル・サンテリオン北条ヘインタビュー



Q 利用をしてみて実際に効果がある、便利だなと思った所はこういった所がありましたか？

A システムの操作が簡単でデータのやり取りにかかる時間が削減され、業務改善となりました。また、これまで紙でのやり取りでかかっていた郵送代や交通費、通信費などのコスト削減にもつながりました。FAX や郵送の送り間違い、書類持ち出しによる個人情報漏洩のリスクが無くなり、セキュリティ面でもメリットが見込まれます。



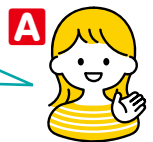
Q システムの使用感や、十分に活用するために改善の必要性を感じる部分はありますか？

A 1事業所番号ごとに1端末での運用のため、複数事業所番号を持っている事業所は、別々の端末でデータの送受信を行わなければなりません。逆に複数サービスを1つの事業所番号で共有している場合は、端末を共有して運用することになります。そこが少し不便に感じるのでしょうか。あとはシステムの導入施設が増えないと、紙とデータ両方でのやり取りが必要となるのでぜひ各事業所がケアプラン連携システムを取り入れてほしいですね。



Q システムの仕様上連携先にもシステムの導入が前提となりますが、現在の鳥取県の導入状況はどのようになっていますでしょうか？

A 鳥取県国民健康保険団体連合会のホームページに掲載されている情報によると鳥取県内で113の事業所がシステムを導入しているようです。仁厚会・敬仁会の導入済み事業所は以下の通りで、この他の事業所も順次導入準備中です。



- ル・サンテリオン北条
- ル・サンテリオン東郷
- ル・ソラリオン名和
- 米子東病院
- ル・サンテリオン
- マグノリア
- ル・サンテリオンよどえ

今後、介護現場の ICT 化は各事業所の必須課題であると思います。各事業所と情報を共有しながらスムーズで効率的なシステムの運用をできればと感じています。



職員同士で操作方法を伝達中

仁厚会・敬仁会各種表彰

令和5年度鳥取県精神保健福祉事業功労者協会会長表彰

《倉吉病院》 灘吉 三鈴

令和5年度鳥取県社会福祉協議会会長表彰

《ル・ソラリオン》 桑本美智恵
新川 典子
《敬仁会館》 福田 美紀
《ル・ソラリオン名和》 福本 昌嗣
橋谷 武憲



令和5年度中国地区老人福祉施設協議会表彰

《ル・ソラリオン》 桑本美智恵
岡田 正弘
《ル・ソラリオン名和》 山本真由美
《マグノリア》 伊藤 淳二

令和5年度鳥取県老人福祉施設協議会会長表彰

《ル・ソラリオン》 中村 孝祐
山本 岳人
赤崎 美和
《ル・ソラリオン名和》 生本美奈子
入江るり子
《シルバー倉吉》 松原 裕美

倉吉病院 もりのみ リニューアルオープン

ココロとカラダの素をつくる
パンとドリンクのお店

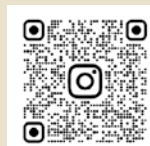


「もりのみ」を旧アゼリア外来の一角に開設してから7年、倉吉病院中央棟の新築に伴う移転から2年。この度、開設当初のコンセプト「ココロとカラダの素をつくる、おしゃれで美味しいカフェ」として再生を果たすため、9月1日（金）「もりのみ」が装いも新たにリニューアルオープンの日を迎えました。



《「もりのみ」が目指す“モノづくり”“コトづくり”》

- 1 パティシエ監修による本格的なスイーツを製造・販売することにより、「もりのみ」ブランドの商品価値や労働価値を高め、「もりのみ」で働く障がい者の方が自信と誇りをもって働ける職場環境をつくる。
- 2 外来患者さんの待ち時間に過ごしていただく場所として、音楽やパン・コーヒーの香り、植栽の緑でリラックスできる空間とするとともに、勉強やミーティングなど多目的に活用できる場として、看護学生や地域の各種団体等が利用できる多様な交流の機会をつくる。
- 3 地元の飲食店を招致し、調理設備のあるキッチンカーで調理・提供することにより、できたての美味しさをお客様へ提供する。また、キッチンカーに相談員が同乗し、医療福祉相談を受けるサービスを展開する。
- 4 インスタグラムの活用により、女性を中心とした若い方へ「もりのみ」を知っていただく。



▲Instagram
フォローしてね



「心房細動のはなし」

藤井政雄記念病院

宮崎 聡 院長が
わかりやすく解説



藤井政雄記念病院

宮崎 聡 院長

■どんな病気

心臓は通常洞結節から60〜100/分の電気刺激が出てその刺激が心房から心室に伝わり、心房の収縮に次いで心室が収縮し血液が心臓から送り出され、規則正しい脈として感じる事ができます。心房細動では心房内に250、350/分の無秩序な旋回刺激が生じます。異常な心房刺激がランダムに心室に伝わり脈は不規則になります。

■頻度

心房細動は全人口の1〜1.5%、80歳以上の高齢者においては5〜8%に見られる不整脈です。

■症状

「ドキドキする」、「胸が苦しい」、「階段を上るのがきつ」、「息が切れやすい」、「めまいがする」などの症状が現れることもあります。約40%の方は無症状で健診時の心電図検査で初めて指摘されることもあります。65歳以上の方は定期的な心電図検査と検脈が推奨されています。

■分類

心房細動では発作持続期間により発作性（7日以内）、持続性（7日〜1年）、永続性（1年以上）に分類され、また心拍数により頻脈性（>100/分）と徐脈性（<50/分）に分類されます。

■管理と治療

心房細動は加齢とともに増加し男性が女性よりも多く、また心房細動患者さんの10〜20%は毎年何らかの理由で入院し、上記の症状によりQOLが低下しています。

日本循環器学会のガイドラインでは5ステップの急性期から慢性期にかけての管理・治療が提唱されています。

①急性期は心拍数の調節又は洞調律（正常な脈拍）維持を行う。

②増悪因子の管理（危険因子としては高血圧、心不全、狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患、糖尿病、肥満、睡眠呼吸障害、尿酸、喫煙、アルコール消費量など）することで心血管リスクを減らす。

③脳梗塞のリスクを評価（CHA2DS2スコアを用いる）
C：心不全有無 1点・H：高血圧有無 1点・A：年齢75歳以上 1点・D：糖尿病有無 1点・S2：脳梗塞既往有無 2点）し、経口抗凝固薬投与により脳梗塞を予防する。

④適切な心拍数（60〜110/分）を維持し、症状の改善と心機能の維持を図る。

⑤症状を評価し、それに基づき抗不整脈薬、電気的除細動、カテーテルアブレーションなどの適応を検討する。

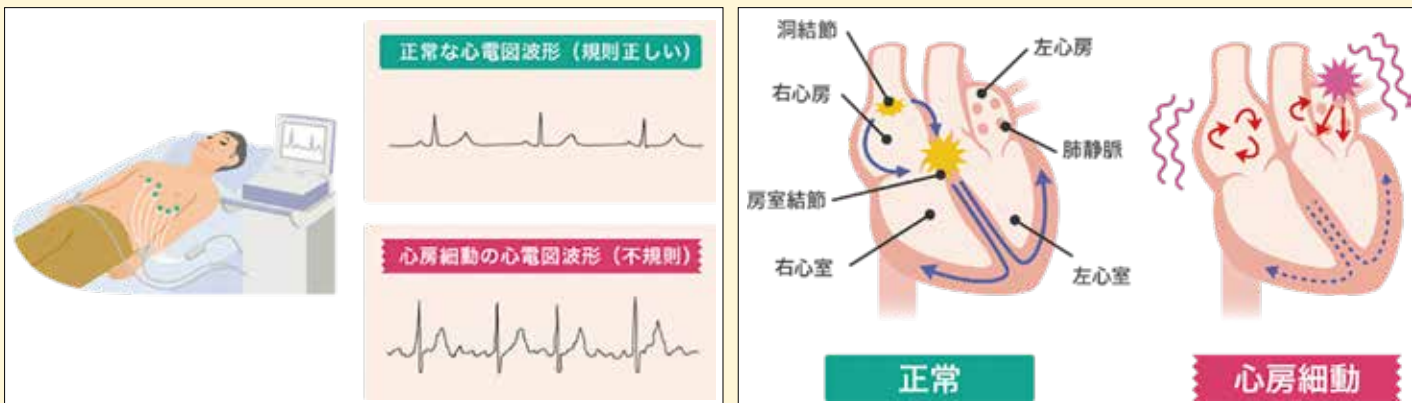
■検査

心房細動の検出目的で行う検査は検脈、心電図、ホルター心電図、携帯型心電計、植え込み型心電モニター型心電計などです。また管理のために行う検査はレントゲン、心エコー等で、併存疾患や合併する心疾患のチェックなどを行います。

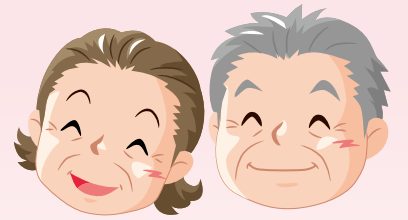
■当科での心房細動診療の流れ

心房細動を確認したら、心拍数コントロールの必要性を検討、CHA2DS2スコアを評価・腎機能確認後抗凝固薬（主にDOAC）の投与を検討します。年齢、身体・生活・認知機能、症状及び心機能などを検討し、カテーテル手術の適応があれば県立中央病院又は鳥取大学医学部付属病院へ紹介しています。

以上心房細動について解説しましたが、大切なことは、繰り返しになりますが突然死を来す不整脈ではないため、症状を改善しQOLをアップする、また心機能低下と脳塞栓症を予防し、身体・生活・認知機能を維持し、可能な範囲で自立した生活を送る事かと考えます。



～敬老会行事～



で、一部ではありますがその様子をご紹介します。

ル・サンテリオン 鹿野



ル・ソラリオン



103歳の方を筆頭に、白寿、卒寿、米寿、傘寿の方の記念撮影を行いました。昼食は、厨房職員手作りの「敬老弁当」を楽しめました。

ババール園園児さんの踊りの動画視聴と、職員の演芸として傘踊りを楽しんでいただきました。ご家族からのメッセージカードの贈呈では感激される方もあり、皆さんの笑顔溢れる心温まる会となりました。

ル・ソラリオン 綾瀬



ル・ソラリオン 葛飾



今年は数年ぶりに1階の地域交流ホールで喜寿、米寿、白寿、百寿以上の皆様の表彰を行い、昼食にはお祝い御膳がふるまわれました。

併設のあやせババール園の園児さんから手作りのプレゼントとお手紙をいただき、ご利用者は笑顔で受け取っていらっしゃいました。職員が一生懸命練習した「マツケンサンバ」を披露すると、会場は大盛り上がりとなりました。

いつまでもお元気で

9月、各施設において敬老会行事が行われましたの

ル・サンテリオンよどえ



5名の方が100歳を迎えられ、100歳を超えるご長寿は9名となりました。最高齢は107歳です！表彰、大和保育園の園児さんによる歌会やお祝い膳の提供が行われ、賑やかな会となりました。

ガーデンハウスはまむら



百寿・白寿・卒寿・米寿などの節目の祝いをお渡しするとともに、百寿より上は何があるのかクイズをしたり歌や体操をしたりして楽しみました。

ル・サンテリオン



お楽しみ会として、職員によるバルーンアートショーを見られ、かわいい鶴と亀のバルーンアートを持って記念撮影です。

シルバー倉吉



お一人ずつに賞状をお渡しし、ご長寿をお祝いしました。式典後は御祝い膳を味わい、お茶会でゆったりと過ごされました。恒例のスライドショーでは、倉吉市市制70周年を記念して懐かしい昭和の街並みを見ていただきました。

7月24日(月)に敬仁会苦情解決委員会を開催しました。この度より青木淳英委員(鳥取短期大学 准教授)にご出席いただいております。

各施設の「苦情・要望・お褒めの言葉」に対してご意見をいただきました。第三者委員の方々よりいただいた貴重なご意見の一部をご紹介します。

- お褒めの言葉が増加している。お褒めの言葉は職員のやりがいや励みにもなる。
- 各施設が日ごろのサービスで努力していることが伺える。
- サービス提供に際し本人の意向を尊重した支援を行っていただきたい。
- 法人内で医療と福祉が連携し、生活の質を落とさないような支援をしていただきたい。
- コロナ面会制限によるご家族の不安が大きかったが、職員のコロナ対応へのストレスも大きかったと考える。職員のストレス軽減も図っていただきたい。
- ご利用者や家族の思いにも配慮しつつ、質の高い生活をどのように送ってもらうかを職員皆さんで考えていただきたい。

日々のサービスを振り返る良い機会となりました。第三者委員のご意見を参考に改善に努めてまいります。

苦情内容別件数	職員の接遇等	14
	サービスの質や量等	8
	事務処理等	0
	説明・情報提供等	4
	金銭管理等	1
	その他	8
	合計	35

～サービス向上にご尽力～

平成14年から、第三者委員として当法人のサービス向上にご尽力いただきました 井手添陽子委員が令和5年3月31日をもってご退任されました。

20年もの長きにわたり本当にありがとうございました。



医療と福祉を支える プロフェッショナルを紹介

今回は倉吉病院の清掃業務を担当して下さっている株式会社アペックスの川元幸代さんを紹介します。



主任 川元 幸代さん

●株式会社アペックス

所在地：鳥取県東伯郡北栄町西園517-1

業務内容：ビル管理事業、業務請負事業、レンタル事業

ホームページ：<https://apex30.jp/>

倉吉病院の日常清掃、定期清掃（ワックス掛け、窓ガラス清掃）を担当



川元さんは倉吉病院の清掃担当になってから約8年。7人のチームで廊下や居室、トイレ等の日常清掃を担当して下さっています。

●精神科の清掃業務

精神科だからということではないと思いますが、患者さんだけでなく、職員さんも気軽に挨拶したり話しかけたりして下さいます。そこが他とは違うところでしょか。

患者さんとの会話では、自分が何気なく返した言葉…例えば「頑張っ」といったような言葉が逆にプレッシャーに感じてしまわれないだろうかと、とか。そういう点は気を付けるようにしています。

ベッド周りに医療機器が少なかったり、居室の空間が広い作りになっているので掃除はしやすいです。

倉吉病院は皆さんが優しく働きます、と感じます。院内でコロナが発生してしばらく掃除に入れないエリアがあったのですが、ようやく掃除に入れるようになった時も、病棟職員さんが「待ってたよ、ありがとう」と感謝の気持ちを伝えて下さいました。

●増改築工事による変化

令和2年から3年にかけての倉吉病院の増改築工事では、色々建物構造が変わったり、病棟ごとの入り口が変わったりと変更点が多く、「きちんと掃除ができるだろうか」「チーム全員に変更点の徹底ができるだろうか」と心配になったこともありましたが、病棟の職員さんや事務担当者さんが都度丁寧に対応して下さって、大きなトラブルもなく改修期間も乗り越えられました。

改修によって床材が変わったことでワックス掛けが不要になったエリアができた、トイレ床の水洗いが不要になったりと、こちらの業務範囲も少し変わりました。

プロの目で見るとここはワックスをかけたほうがきれいに保てるな…と思うエリアもありますが(笑)、トイレ床は水気が残らず滑る危険性がなくなったのでよかったなと思います。

●これからも病院の一員として

環境を清潔に保つことはもちろんですが、事故にも気を付けています。例えばモップは立てかけないこと！

モップ専用スタンドに立てるか、専用スタンドが近くにない場合は人が通らないところに寝かせて置くようにしています。万が一倒れてぶつかったり、それに引っ掛けて転倒されたりといったような事故があってははいけません。

床掃除はイオン水を噴霧してモップをかけるのですが、水気が残ると滑って転倒事故につながりやすいので、拭き上げは入念に行っています。

あとはあいさつでしょうか。職員さんや病院に来られた方にはきちんとあいさつをするよう心がけています。外から来られた方から見れば私たちも「病院の職員さん」なので。

ポータブルスプリングバランサー導入
米子東病院

この度当院では、ポータブルスプリングバランサー（PSB）を新規導入しました。PSBは、脳卒中や脊髄損傷等により、腕に障害を持った患者さんの机上運動を補助する器具です。PSBを使用してリハビリを行うことで、わずかな力でも自分の意思で自由に腕を動かすことができます。食事やパソコン操作など日常的に行う動作の改善が見込まれ、患者さんの満足度向上につながる事が期待されます。

これまで当院では、利き手に障害を持った患者さんの日常生活動作を獲得するには、早期より利き手交換指導をせざるを得ない状況でした。今後は、PSBを使用することで利き手交換を優先することなく、患者さんの目標に近づけるように関わっていきたいと思います。



重さの異なった物を移動させる訓練

看護師 1 日体験が開催されました
倉吉病院・藤井政雄記念病院

8月1日（火）と8月8日（火）の両日、シミュレーションラボアゼリアにて看護師 1 日体験を開催し、県内より高校生、中学生の総勢18名の方に参加いただきました。

18名にはそれぞれ白衣に着替えていただき、人事課担当者から法人の説明、倉吉病院、藤井政雄記念病院の看護部長から病院の概要について説明を行いました。

シミュレーションラボでは、血圧測定や採血を体験していただきました。アンケートでは「ますます、看護師に興味を持つことができた」「血圧測定や採血が体験できて良かった」などのご意見をいただきました。

この場をお借りして、ご協力いただきました関係者の皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。



採血体験



ゆりはま厨房 佐伯さん



ゆりはま厨房 狭武さん

おいしいと大評判のカレー。その真髄を、カレーの香りが漂う厨房から、次代を担う若き調理員、狭武さん、佐伯さんにお伺いしてきました。

「**まずは、やっぱり美味しくなる秘訣は？**」

①「焦げ付かないよう、よく炒め、よく煮込む」
②「生姜とニン



「カウンター配膳」があるゆりはま大平園では、ご利用者と職員との距離が近く、ほのぼのとした中に温かい雰囲気があります。「大盛りにしてや〜」「今日だけで〜」と和気あいあい、和やかな厨房職員、倉吉弁で家族のように食事サポートする支援員、食堂全体

「カウター配膳」があるゆりはま大平園では、ご利用者と職員との距離が近く、ほのぼのとした中に温かい雰囲気があります。「大盛りにしてや〜」「今日だけで〜」と和気あいあい、和やかな厨房職員、倉吉弁で家族のように食事サポートする支援員、食堂全体

「カウター配膳」があるゆりはま大平園では、ご利用者と職員との距離が近く、ほのぼのとした中に温かい雰囲気があります。「大盛りにしてや〜」「今日だけで〜」と和気あいあい、和やかな厨房職員、倉吉弁で家族のように食事サポートする支援員、食堂全体

を見渡す栄養士、食事の雰囲気伺いに立ち寄られた施設長すべての皆様が笑顔あふれる食堂でした。また食卓には元気なひまわりの手作りアレンジメントが添えてあり、ご利用者が笑顔でお迎えしているようでした。

美味しい秘訣は手間暇かけて行う調理もさることながら、すべてを笑顔にさせる「カウター配膳」がおりなす心と心のキャッチボール「だと感じました。美味しい秘訣は笑顔にあり！」



人気No1メニュー!!
ゆりはま大平園カレーが出来るまで...
ゆりはま大平園厨房

ババール園 休日保育・病児保育室のご案内

★ババール園「休日保育事業」ご利用のご案内★

日曜日、祝日に仕事や家庭の都合でご家庭での保育が困難な場合に、一時的にお子様を預かり、保護者に代わって保育を行う「休日保育事業」を利用することができます。困ったときは、気軽にご利用ください。

病児保育室 きらきら園

★ネット予約システム（あずかるこちゃん）導入★

8月よりネット予約システム（あずかるこちゃん）を導入し、スマホで空き状況の確認・ご利用予約・キャンセル等ができるようになりました。

お子様の体調が悪いとき、仕事等の都合で家庭での保育ができない場合など、保護者の方に代わって病児保育室で看護師と保育士が病気のお子様をお預かりします。急な発熱や体調不良の際にご利用ください。

病児保育室の予約は
「あずかるこちゃん」で！



『脳のけんしん』はじめました

藤井政雄記念病院

脳MRIとオプション検査だけ。「お手軽に精密に」をコンセプトに、『脳のけんしん』をはじめました。

受付から検査終了までの時間は約50分。結果説明は後日、専門医により行います。

オプション検査として、バーチャル・リアリティーを用いた認知機能測定器「認知症セルフチェッカー」や、アルツハイマー型認知症の疑いを調べる「VSRAD」をご用意しております。

認知症や脳卒中が気になる方、頭痛など症状のある方、『脳のけんしん』を受けてみませんか。



脳MRIで負担の少ない検査

問い合わせ
申し込み先

藤井政雄記念病院ヘルスケアセンター TEL：0858-26-2125

受付時間：12：00～13：30、16：30～18：00

休 み：土・日・祝祭日・夏期休業（8月14・15日）・年末年始（12月30日～1月3日）

費 用：税込19,800円（キャンペーン価格）

ル・サンテリオン東郷発！介護のお悩み相談会の開催について……………

来る10月19日（木）、11月9日（木）の2日間、いずれも午後2時より、総合相談センターどれみにて「介護のお悩み相談会」を開催します。これまでコロナ禍により地域での活動が制限されてきましたが、地域のために今できることから始めたいという職員の想いのもと準備を進めています。

今回は、レークサイド・ヴィレッジゆりはまに同時期に開設されたEsola+さん、はわいあずま園さんとも連携し相談会以外にも事業所PRブースや福祉用具の展示等も実施する予定です。

ご来場アンケートにご協力いただいた方には、ささやかながら記念品をご準備していますので、ご近所お誘いあわせの上、ご来場ください。

日時：①令和5年10月19日（木）午後2時から4時まで

②令和5年11月9日（木）午後2時から4時まで

会場：総合相談センターどれみ（湯梨浜町旭400-6）



**マグカフェ & 倉吉市コラボ企画
マグノリア**

9月は『世界アルツハイマー月間』です。
マグノリアで毎月開催している認知症カフェと倉吉市の「希望の花プロジェクト」がタッグを組み、9月1日にご利用者、ご家族、地域の方と一緒にオレンジ色の花を植えました。コロナでの面会制限が緩和し、久しぶりに対面で一緒に楽しめる活動ができました。

啓蒙活動第二弾として、街頭でチラシを配布する予定です。認知症にやさしい街づくりを目指し、さまざまな活動をしていきます。



認知症の方とともに希望が持てる社会へ

**高校生ボランティアがご利用者と交流
ル・サンテリオンよどえ**

高校生3名がボランティアに来られ、通所リハビリの仕事の見学や体験を通じてご利用者との交流を行いました。

体験後には、良い体験ができた、楽しかった等の感想と共に、「ご利用者とお話して、戦時中の話など普段聞くことのできない話を聞くことができ良かったです。」との声をいただきました。人生の先輩であるご利用者との交流に様々なことを感じ、学ばれたようでした。

明るく元気いっぱいの高校生の皆さんの笑顔に、私たちが元気をもらえた3日間でした。



体験を通じてご利用者と交流

ガーデンハウスよどえ



子供達と一緒に海岸をきれいに!

ル・ソラリオン西新井



生けたお花と記念撮影

Photo Report

敬仁会館



ご利用者が実家に戻り
お墓参りなどされました

あやせバブル園



夜まで保育、自作自演の影絵シアター!!

上井保育園



戦争ってどんなこと?
絵本を通して戦争について考えました

健康
レシピ

栄養士が心と体に
おいしいレシピを紹介します!

秋の味覚で
便秘予防!

さつまいもとりんごのポタージュ

材料(3~4人分)

- ・さつまいも …………… 100g
- ・りんご …………… 1/2個
- ・砂糖 …………… 小さじ1
- ・食塩 …………… 少々
- ・牛乳 …………… 200ml
- ・黒蜜 …………… 適量
- ・ナッツ …………… 適量

【作り方】

- ① さつまいもとりんごは皮をむき、小さめの一口大に切る。(さつまいもは水にさらす)
- ② 柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- ③ ②に砂糖・塩を加え、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ④ よく冷まして牛乳を加え混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、黒蜜とナッツをトッピングしたら完成。



栄養効果など

さつまいもの最大の特徴は食物繊維が豊富に含まれていることです。また、切り口から出る白い液体は「ヤラピン」という物質で整腸作用があり、食物繊維との相乗効果で便秘予防に効果があります。

【調理のポイント】

さつまいもに含まれるビタミンCは、水に溶けやすいため水にさらす時間は短時間で。また、ビタミンCは加熱に弱いですが電子レンジを使用することで加熱時間の短縮になります。



今回のレシピ担当

ル・サンテリオン
管理栄養士/三村沙織

ありがとうございました

横山尚登様より倉吉病院に
絵画を寄贈していただきました。
ありがとうございました。



『夜明け』
2021年 M80 油彩・キャンパス
(2021年鳥取県美術展 あなたが好きな作品賞 受賞)

社会医療法人 仁厚会 〒682-0023 鳥取県倉吉市山根43 TEL.0858-26-1012

病院機能評価認定

医療福祉センター倉吉病院
TEL.0858-26-1011

藤井政雄記念病院
TEL.0858-26-2111

米子東病院
TEL.0859-56-5232

ISO9001取得 (JMAQA)

ル・サンテリオン北条 TEL.0858-36-5220

ル・サンテリオン鹿野 TEL.0857-84-3700

ガーデンハウスはまむら TEL.0857-82-6500

ル・サンテリオンよどえ TEL.0859-56-4073

ガーデンハウスよどえ TEL.0859-56-5210

在宅サポートセンター
TEL.0858-26-2346

栄養ケアセンター
TEL.0858-26-1517

ISO9001取得 (JSA)

藤井政雄記念病院 TEL.0858-26-2111

藤井政雄記念病院附属歯科クリニック TEL.0858-26-4276
大和保育園 TEL.0859-56-2203

仁厚会・敬仁会
ホームページQRコード



社会福祉法人 敬仁会 〒682-0023 鳥取県倉吉市山根55 TEL.(0858)26-3864(代)

ISO9001取得 (JICQA)

地域ケアセンターマ グ ノ リ ア TEL.(0858)26-3922

介護老人福祉施設 ル・ソラリオン TEL.(0858)26-0115

介護老人福祉施設 ル・ソラリオン名和 TEL.(0859)54-6500

介護老人福祉施設 ル・ソラリオン葛飾 TEL.(03)3601-3711

介護老人福祉施設 ル・ソラリオン西新井 TEL.(03)3899-3005

介護老人福祉施設 ル・ソラリオン綾瀬 TEL.(03)5613-1176

介護老人保健施設 ル・サンテリオン TEL.(0858)26-3051

介護老人保健施設 ル・サンテリオン東郷 TEL.(0858)32-2570

障がい者支援施設 敬仁会館 TEL.(0858)26-0480

介護施設ゆりはま大平園 TEL.(0858)32-0780

介護施設よなご大平園 TEL.(0859)56-6226

養護老人ホームシルバークル 倉吉 TEL.(0858)26-0821

保育所ババール園 TEL.(0858)26-0211

保育所あやせババール園 TEL.(03)5613-8851

保育所よどえババール園 TEL.(0859)56-5268

保育所上井保育園 TEL.(0858)26-0868