

## 三河地方の 郷土料理の紹介

三河地方に伝わる郷土料理をご紹介します。ぜひ地元の味を再発見してみてください！

### 五平餅



近年、映画やテレビドラマで話題になった「五平餅」は、舞台である岐阜県だけでなく、三河地方でもソウルフードというべき食べ物です。

江戸時代からあるといわれる五平餅には、名前の起源が諸説あり、神様への祭りに使われる御幣ごへいに似ているからという説、「五平さん」が考案したという説、そのほか、地域ごとにも伝承があるようです。

五平餅は、炊いたご飯を練って潰し、串や棒に貼り付けて、きつね色になるまで焼いた後、たれを塗って再び焼くと完成です。残ったご飯をトースターやフライパンで焼けば家庭でも手軽に五平餅が食べられます。



豊田市では、串や棒にわらじ型に貼り付けて、味噌だれで焼く食べ方が一般的ですが、地域によって、形が団子型やひょうたん型だったり、たれもたまりやしょう油をベースとしていたり、産物のゴマやくるみ、ピーナッツなどを使っていたりするそうです。

お祭りやイベントの屋台で食べるのもおいしいですが、豊田市内に50件以上ある五平餅屋さんをめぐるって好みの味を探してみるのも楽しいですね。

# めだか

さんくろうニュース

## 5月号

MEDAKA

2019年 (No.79)



巻頭 新入職員を紹介します

Topic 新任の医師を紹介します

広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 79号 (2019年5月) 年3回 (2月、5月、10月) 発行

表紙絵: 「小鳥のさえずりキャンドル」坂尾 有美

発行責任者: 加藤 真二 発行: 医療法人 三九会  
〒471-0035 愛知県豊田市小坂町7丁目80番地  
TEL 0565-32-0282 (代) FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内  
診療予約専用 ☎0565-35-3960

サンクロー



医療法人三九会 三九朗病院

# 新入職員を紹介します

聴いてみました

①得意なこと ②好きな言葉 ③タイムマシーンがあったら  
④宝くじが1億円当たったら何をしますか？ ⑤一番幸せな時間は？

福井 真衣 (愛知県みよし市出身)

**看護師**  
①水泳  
④世界中の絶景をたくさん見る！  
⑤おいしいご飯を食べながらお酒を飲むこと

八木 裕美子 (岐阜県土岐市出身)

**看護師**  
②ありがとう  
④船を買って世界一周  
⑤おいしいものを食べているとき

鈴木 麻美 (愛知県豊田市出身)

**看護師**  
①ババ抜き  
④世界旅行  
⑤大好きなアーティストのライブに行くこと

小勝負 望美 (広島県東広島市出身)

**作業療法士**  
①笑顔でいること  
④大きなお家とJeepの車を購入する  
⑤おいしいごはんを食べたとき

武藤 果織 (愛知県みよし市出身)

**作業療法士**  
①水泳  
④貯金と家族・友人と一緒においしいものを食べる  
⑥お風呂につかる瞬間

澤田 果歩 (愛知県豊田市出身)

**言語聴覚士**  
⑤10年後の自分に会う  
④世界一周旅行  
⑤昼食後の昼寝の時間

杉浦 寿理 (愛知県豊田市出身)

**看護師**  
③外国のディズニーへ行って一日中遊びたい  
④マイホームを建てる  
⑤寝ているとき、ディズニーランドへ行っているとき

後藤 亮太 (愛知県名古屋出身)

**理学療法士**  
①テニス  
④軽井沢に別荘を建てて高級車に乗る  
⑤銀行口座の通帳を見たとき

松浦 一将 (愛知県名古屋出身)

**理学療法士**  
①バスケットボール、スノーボード、ギター  
②同じになるな、異なれ  
⑤おいしい物をお腹いっぱい食べているとき

高津 華奈 (愛知県豊田市出身)

**MSW**  
③22世紀に行ってドラえもん会遇到 ④キャンピングカーを買い、残りは貯金する ⑤友人とおしゃべりしているとき

上田 友梨 (愛知県豊田市出身)

**ナースエイド**  
①百人一首  
④車の免許を取ってバイクを買いたい  
⑤本を読んだりゲームをしたりしているとき

雨宮 有里 (愛知県豊田市出身)

**ナースエイド**  
③幼少期に戻って留学したい  
④世界一周旅行  
⑤旅行しているとき

園田 桃子 (愛知県みよし市出身)

**理学療法士**  
③未来に行って自分かどう過ごしているか見る  
④貯金と旅行と買い物  
⑤休日を好きなようにのんびり過ごしているとき

牛田 颯人 (愛知県刈谷市出身)

**理学療法士**  
①空手道  
④車を買う  
⑤ベッドで寝ること

成田 奈未 (愛知県みよし市出身)

**理学療法士**  
①ドッジボール  
④海外旅行  
⑤ご飯を食べているとき

片桐 有賀 (愛知県豊田市出身)

**ナースエイド**  
③小学生に戻って最初から勉強をやり直したい ④欲しいものを買って残りは預金 ⑤おいしい物を食べて寝る。高速道路を走っているとき

原田 阿夏子 (愛知県豊田市出身)

**ナースエイド**  
①歌を歌うこと  
④家と車を買う  
⑤好きな歌を聴いているとき

福田 詩織 (和歌山県海南市出身)

**ナースエイド**  
①和食の調理  
④大きなキッチンのある家を作る  
⑤料理しているときと食べているとき

冷水 将 (愛知県刈谷市出身)

**理学療法士**  
②大は小を兼ねる  
④親孝行と貯金  
⑤娘と遊んでいる時間

山崎 なつき (愛知県西尾市出身)

**理学療法士**  
①得意じゃないけど剣道は好き ③未来に行ってドラえもん遊びたい ⑤牛タンといちごを食べているとき

小島 夕佳 (愛知県岡崎市出身)

**理学療法士**  
①水泳  
④世界一周旅行  
⑤友人と遊んでいるとき

石田 蘭 (愛知県豊田市出身)

**医療事務**  
①三味線  
③海外に行って遊びたい  
④使わずに預金

小出 佳奈 (愛知県豊田市出身)

**医療事務**  
①体を動かすことが好き(バスケ・テニス・パドミントン)  
④国内海外一周旅行!!  
⑤おいしいおかずと一緒に白米をたくさん食べる

鈴木 小夜子 (愛知県名古屋出身)

**通所リハビリ補助**  
①カラーセラピー(有料)  
④別荘を買う  
⑤おやつ時間

青木 輝 (愛知県豊田市出身)

**理学療法士**  
①野球。運動することが得意 ④海外で自由にお金を使って遊びたい ⑤友達とワイワイ話しているとき

桃平 歩 (愛知県名古屋出身)

**理学療法士**  
③未来に行って未来の自分を知りたい  
④世界一周旅行  
⑤美味しい物を食べているとき

福岡 里恵 (愛知県名古屋出身)

**理学療法士**  
①体がやわらかいです!!  
④新車(SUV)が欲しい  
⑤ペットの猫を吸っているとき

奥村 貴子 (愛知県豊田市出身)

**颯とよたりハビリ補助**  
③新婚旅行で行ったオーストラリアに行く  
④新築に建て直す  
⑤普通の日常生活ができて健康であること

平松 薫 (愛知県豊田市出身)

**健診診療放射線技師**  
①食べる、夜更かし、忘れること  
③タイムマシーンができるまでに考えたい  
④宝くじを買う

横山 和佳子 (東京都八王子市出身)

**健診受付**  
①車の運転  
④家を建て直し、車を買う  
⑤好きなアーティストのライブに行っているとき

豊田 泰久 (岐阜県可児市出身)

**理学療法士**  
③万馬券を取りに行く  
④貯蓄  
⑤自宅でのんびりしているとき

加藤 葵 (愛知県春日井市出身)

**作業療法士**  
①パドミントン  
④大きなサメをペットにする  
⑤ペットの犬と一緒にいるとき

刈谷 滯 (愛知県瀬戸市出身)

**作業療法士**  
②身の丈で!自分らしく!  
④欲しい物(服や車)を買って終わったら貯金する  
⑤お布団にくるまっている時間

中野 糸乃扶 (愛知県豊田市出身)

**健診受付**  
①何も考えずポーっとすること  
④旅行に使いたい  
⑤犬と一緒にいるとき



## 新任の医師を紹介します

2019年4月から、内科の常勤として高杉 浩司医師が  
就任しました。医師を志したきっかけから最近のマイ  
ブームまでお聞きしました。

## Topic



たかすぎ こうじ  
高杉 浩司 医師（内科）

高知大学医学部出身  
日本内科学会 総合内科専門医  
日本リウマチ学会 専門医・指導医  
日本腎臓学会 腎臓専門医

### — ご出身はどちらですか？

高杉：豊田市です。小坂町に住んでいて、衣丘小学校に通っていたので、このあたりは生まれ育った町という感覚です。

### — 当院の印象はいかがですか？

高杉：子どものときからここで働きたいと思っていたので、これからはとても楽しみです。そのころと比べると、大きくてきれいな病院になったなという印象です。また、スタッフの方々も親切で雰囲気の良いところがとても好きです。

### — 医師を志したきっかけは？

高杉：小学生のときに、医師である祖父（二代目院長 加藤健）が診察する姿を見たことがきっかけです。とてもすてきな仕事だな、

とあこがれていました。

### — 専門の診療科についてお聞かせいただけますか？

高杉：リウマチ<sup>こうげんびょう</sup>膠原病科と腎臓内科が専門です。腎臓内科は、高血圧や糖尿病などにも関わる病気で、いろいろな病気を総合的に診察し、薬の調整も必要な分野です。

一番得意なのは、リウマチ<sup>こうげんびょう</sup>膠原病科です。関節リウマチなどの病気は、初期に見つけて治療を行うと、将来の予後が大きく変わる疾患です。トヨタ記念病院や聖路加国際病院、中部労災病院で診断・治療の経験を積んできましたので、今後も診療に携われたらと考えています。

また、関節などの超音波検査

はリハビリテーション領域にも応用できるかもしれないと考えていますので、一緒に勉強できるとうれしいです。

### — 診療で心がけていることは？

高杉：自分が関わる患者さまの将来像が、一番良い状態になるようにいつも考えています。また、患者さまが困ったときに相談しやすい窓口になればと思っています。

病気のことを分かりやすく解説するのが得意です。この病気について聞いてみたい、ということがあれば、いつでも声をかけてください！

### — もし医師になっていなかったら？

高杉：寿司職人でしょうか。中学のころ料理にはまり、寿司職人も

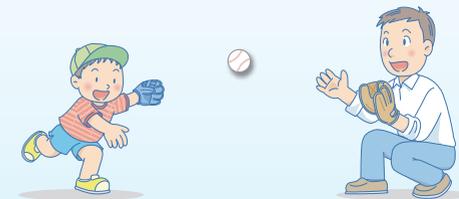
カッコイイと思った時期がありました。当時、大根のかつらむきの練習などをしていました。

### — プライベートでのマイブームは何ですか？

高杉：子どもとボール遊びをするのが好きです。最近ボールを投げたり取ったりするのが上手になってきました。

### — 患者さまへ一言お願いします。

高杉：豊田の人の健康を支えたいと思い、帰ってきました。よろしくお願いします。



## リハビリデイサービスさんさん

# 第6回あいち介護サービス大賞 で入賞しました!!

リハビリデイサービスさんさん 管理者 <sup>すずき</sup> <sup>もとひろ</sup> 鈴木 基弘

あいち介護サービス大賞（主催：一般社団法人 福祉評価推進事業団、共催：愛知県）は、「よりよい介護福祉の創造に向け、介護サービスの特徴的・先進的な取り組み事例を広く公表し優れた事例の事業所を顕彰する」取り組みです。

平成30年度の第6回あいち介護サービス大賞で、当法人の「リハビリデイサービスさんさん」が入賞しました。昨年度の「リハビリデイサービス颯とよた」の入賞に続き、2年連続の入賞です。両施設ともリハビリテーションに力を入れている施設で、「リハビリテーションで地域に貢献する」という当法人の取り組みが高く評価されたと思っています。

今回の入賞は、目標に向かって頑張っているリハビリをしている利用者さま、高い志で支援を行うスタッフ、皆でいただいたものだと思います。

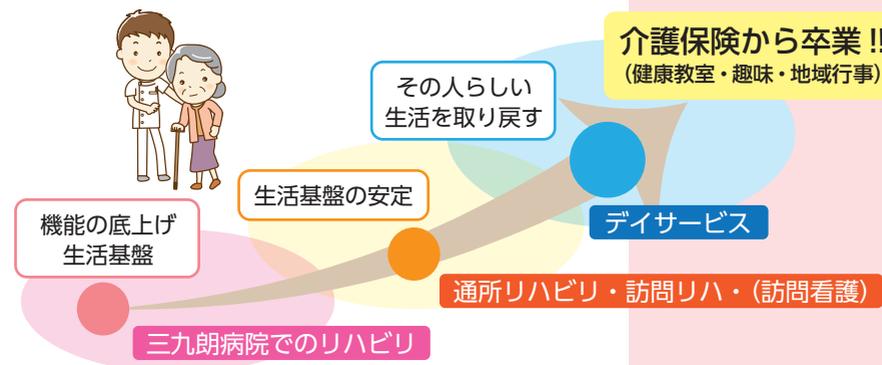
これからも、入院リハビリだけでなく、病気やけがで後遺症が残ったり加齢で体が衰えたりしても、住み慣れた地域で自分らしい生活ができるよう支援していきます。



授賞式の様子

## デイサービスから卒業!! 自分らしい生活をあきらめない

三九会が取り組んでいる、医療から介護へのスムーズな移行（下図）を実現するため、リハビリデイサービスさんさんでは、①自立（自律）支援、②自分らしい生活をあきらめない、③活動と参加につなげる、という3つのコンセプトに取り組んでいます。



例えば、片まひがある方が「料理をしたい」という目標があれば、片手で料理する方法を練習する、「バスに乗って出かけた」という希望があれば、安全な移動方法を練習する、というように、利用者さまに寄り添い、目標や希望と一緒に考えてイキイキとした生活を送るための様々な支援を行っています。

利用者さまが、目標や希望をかなえ、自信をもって「さんさん」を卒業し、住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができるよう今後も取り組んでいきます。

## 回復期リハビリテーション病棟協会 第33回研究大会 in 舞浜・千葉 当院の取り組み事例を発表！

リハビリテーション部 言語聴覚士 小野寺 紀彦

回復期リハビリテーション病棟は、脳血管障害や骨折などでリハビリが必要な患者さまが、心身ともに回復し、自宅や社会へ戻れるように、多職種がチームでリハビリを実施する病棟です。質の高い医療の実践と医療技術の推進を図るため、2月に開催された「回復期リハビリテーション病棟協会 第33回研究大会 in 舞浜・千葉」では、当院のリハビリスタッフや看護師が、普段の業務で取り組んでいる内容を発表しました。

### 主な発表内容

- OHAT\*を活用した口腔ケアシステムの取り組み／OHAT 導入後の実態調査
  - ➔ OHAT を活用することにより口腔内環境を整え、誤嚥性肺炎の予防を図り、おいしく口から食べられる状態を維持
- ADL（日常生活動作）自立チェック用紙の紹介と安全性の検討
  - ➔ ADL 自立チェック用紙の活用により多職種での問題点の共有と患者さまの転倒予防を図る
- 信頼されるスタッフ育成に関する研修体制
  - ➔ スタッフの接遇向上で、「ここに来て良かったと思ってもらえる施設でありたい」という理念を実践



今大会のテーマは「科学と情熱」

発表する中村理学療法士

発表する田平作業療法士

今後もこうした取り組みを継続して行い、質の高いリハビリを患者さまに提供し、地域に貢献していきます。

\* OHAT(Oral Health Assessment Tool):オーハット。口腔ケアに関わる職員が、同じ視点で継続的な観察・ケアを行うために使用する口腔内評価ツール

負担のかからない介助方法  
& 家でできるリハビリ

No.21

## 心がちょっと楽になる方法

リハビリテーション部 公認心理師 高尾 卓

治療や介護を受けている患者さま、サポートしているご家族の皆さま、毎日おつかれさまです。日ごろのストレスから心をすり減らすことはありませんか。

そんなときに心がちょっと楽になる3つの方法をご紹介します。



### 1 文句の言葉を前向きな言葉に

イラッとしたとき、つい、「なんで○○なの!」という言葉が出ていませんか。そんなときは「どうしたら〜（解決につながる）だろう!」に言い換えてみると、前向きな気持ちをつくりやすくなります。



### 2 必要以上に「ごめん」という言葉を使わない

「ごめん」の多くは「ありがとう」に言い換えられるものばかりです。もし「ごめん」が口ぐせだと思ったら、試してみる価値あります。



### 3 ため息の「はぁ〜」を「ふう〜」に変えてみる

「はぁ〜」というため息は、自分だけでなく周囲にも疲れをまき散らします。「はぁ〜」を「ふう〜」に変えるだけで気持ちを仕切りなおしているような気分になりませんか？



心穏やかな毎日をお過ごしいただけますように。

拙著『心本〜気持ちを整えたいときによんでください〜』（Amazonにて販売予定）も参考になさってみてください。

公認心理師は国家資格で、心のケアの専門家です。入院中の患者さまの心のケアを行っていますので、ご希望の方は主治医にご相談ください。

# 高齢者の低栄養

「低栄養」と聞くと、極端に痩せた人を想像するかもしれませんが、実はそうではありません。特に高齢の方は、自分では、朝昼夕と三食、魚や野菜中心の健康的な食生活を送っているつもりでも、知らないうちに低栄養になっていることがあります。

例えば、年齢とともに外出が億劫になって、外出は通院とその帰り道の買い物くらい、という方は注意が必要です。活動量が減ると、お腹が空かないため、食べる量も減り、たんぱく質やエネルギーなどの栄養を十分摂取できなくなります。このように低栄養の状態になると、筋力が低下して疲れやすくなり、活動量がさらに減ってしまうという悪循環に陥ってしまいます。

また、食事量が減ると水分の摂取量も減少するため、脱水症になるリスクも上がってきます。

最近、食事を残すことが多くなった、疲れやすく風邪をひきやすくなった、転びやすくなったなどの症状が重なったら、もしかすると低栄養かもしれません。かかりつけ医に相談することをおすすめします。

当院では、栄養不良の状態に対し、入院中はNST(栄養サポートチーム)が多職種で協力しながら適切な治療を行っています。また、外来では、管理栄養士が個々の症状に合わせた栄養指導で適切な食生活をサポートしています。もし、食事で気になることがありましたら、お気軽に管理栄養士までお声をおかけください。



# 春です！ 運動しませんか？

春になり、身体を動かしやすい時期になりました。  
「SHIN-SHIN とよた」で楽しく・安全に運動しませんか？

無料体験  
実施中

## 無料体験をされたAさんの場合

Aさんは高血圧の症状があり、運動するのは10年ぶりでした。

- ① 医師の指導のもと、体成分測定機器で身体を分析
- ② 筋力アップのためマシンを使ってトレーニング
- ③ スタジオで有酸素運動のエアロビクスに参加！



## ご入会から運動開始までの流れ

STEP 1

### メディカルチェック(血液・尿・心電図)

各種検査を実施します。

- 身体の状態を把握し、プログラム作成の参考にします。

検査名称	基準値	結果値
AST(アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ)	12~26 U/L	11
ALT(アルニルアミノトランスフェラーゼ)	7~19 U/L	18
γ-GTP(γ-グルタミル转位酵素)	10~30 U/L	18
LDH(LD-LDH)	100~250 U/L	214
LDH(LD-HDH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-KDH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-SDH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-PDH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-TDH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-CDH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-ADH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-GDH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-IHD)	100~250 U/L	188
LDH(LD-QDH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-NDH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-EHD)	100~250 U/L	188
LDH(LD-SHD)	100~250 U/L	188
LDH(LD-THD)	100~250 U/L	188
LDH(LD-YHD)	100~250 U/L	188
LDH(LD-JHD)	100~250 U/L	188
LDH(LD-WHD)	100~250 U/L	188
LDH(LD-RHD)	100~250 U/L	188
LDH(LD-LHD)	100~250 U/L	188
LDH(LD-VHD)	100~250 U/L	188
LDH(LD-XHD)	100~250 U/L	188
LDH(LD-ZHD)	100~250 U/L	188
LDH(LD-AAH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-BBH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-CCH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-DDH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-EEH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-FEH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-GEH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-IKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-JKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-LKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-MKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-NKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-OKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-PKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-QKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-RKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-SKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-TKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-UKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-VKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-WKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-XKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-YKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-ZKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-AAJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-BBJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-CCJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-DDJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-EEJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-FFJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-GGJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-IHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-JHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-KHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-LHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-MHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-NHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-OHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-PHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-QHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-RHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-SHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-THJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-UHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-VHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-WHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-XHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-YHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-ZHJ)	100~250 U/L	188
LDH(LD-AAK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-BBK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-CCK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-DDK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-EEK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-FFK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-GGK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-IHK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-JHK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-KHK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-LHK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-MHK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-NHK)	100~250 U/L	188
LDH(LD-OKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-PKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-QKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-RKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-SKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-TKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-UKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-VKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-WKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-XKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-YKH)	100~250 U/L	188
LDH(LD-ZKH)	100~250 U/L	188

STEP 2

### 医師とのコンサルティング

メディカルチェックの結果を説明します。

- 医師から運動時の注意点について説明があります。
- 運動での疑問点があれば、ご質問ください。



STEP 3

### 運動スタート

目標に合わせて運動プログラムを作成します。

- 体力測定を実施し、現在の体力レベルをチェックします。
- トレーニング機器の使い方は一緒に行います。
- ヨガ・ストレッチ・エアロビクスなど楽しいスタジオもあります。



運動できる服装・室内用シューズ・タオルをご持参ください。

無料体験受付中です！ スタジオ参加もできます!!

● SHIN-SHIN とよた ☎ 0565-34-6272

豊田市小坂町 7-80 三九朗病院内 【体験受付】 10:00~19:00 (休館日:日曜日)



Facebook ページに「いいね！」してね♪