



# だんだん

2022年10月 VOL.8/偶数月発行  
相武台病院訪問看護ステーション

座間市・相模原市南区にてサービスを提供しています



## きっかけ

秋晴れの心地よい季節となりました。今回は、私が医療介護に携わるきっかけになったお話をさせていただきます。

今から10数年前に家族が癌になりました。当時私は25歳位だったと思います。家族はすぐには知らせてくれませんでした。たまたま私の兄弟と話しているのを、布団の中で寝起きざまに盗み聞いてしまう状況で知り、飛び起き、泣いて「死んじゃうの!？」と騒いだ記憶があります。そんな調子では病気の話は出来なかったんだと、今となっては分かります。癌になってしまった当の本人は「勝手に殺さないで。大丈夫だから心配しないで」と、戦う気満々でした。常に前向きであり、自分のことより他人を気遣う人でした。弱音を吐かずオペ、抗がん剤治療、放射線治療と行いましたが、癌はやがて全身にひろがり、大きかった服のサイズはいつしかがぶかになり、小さなサイズの服を一緒に買いに行きました。

そして主治医より訪問看護を提案されます。週に1回、看護師さんが家に来て状態の観察をしてくれていました。訪問看護ステーションの特色は事業所によって違うのだということ、こちらに勤めて知りました。状態観察、服薬管理、清潔の保持、足浴、栄養補助食品の提案、傾聴、リハビリ、家屋調査、福祉用具の選定等、様々なサービスの提供があるのだと、はじめて知りました。

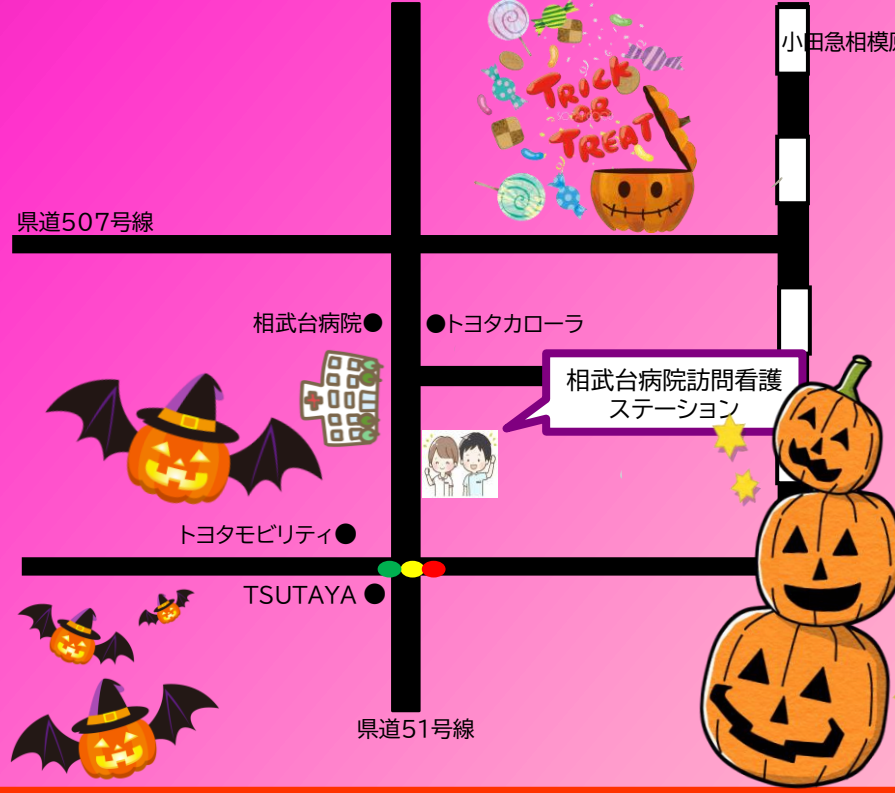
食が細くなってからは、何とか食べてもらいたいと、色々を作りました。最期に食べたのは、私が作りたいよかんピール入りのパウンドケーキ一口でした。親身に相談に乗ってくれる看護師さんがいたら、栄養補助食品のことを知っていたら、今更仕方のないことですが、ふとした瞬間に未だに思います。家族は発症から約3年間、最期まで強く生きました。

こうした経験が、医療介護の分野で働くきっかけになったと思います。

相武台病院訪問看護ステーションは、自慢の看護師さん、リハさんが在籍しています。家族の介護や最期を経験しているからか、ご利用者さま、ご家族さまの立場でステーションをみた時に、その素晴らしさがよく分かります。

お困りごとがあったら、遠慮せずに相談して下さい。職員訪問時に時間がなければ、事務所にお電話いただいても構いません。誠心誠意、ご利用者さま、ご家族さまに寄り添った看護、リハビリを職員一丸となって提供させていただきます!

事務 砂澤 真紀



## ● 相武台病院訪問看護ステーション

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-8-23  
相武台病院在宅センター

事業所番号 1464190138

24時間対応

営業時間 平日9:00~17:30

TEL:046-240-9677

FAX:046-240-9679



## 「食欲の秋！」

秋は食べ物の美味しい季節です。今回はこの時期に旬をむかえる野菜「さつまいも」に含まれる栄養素や、おすすめレシピをご紹介します。

旬とは、その食材をもっと美味しく食べられる時期のことをさします。旬の時期のものは、味だけでなく栄養価が高くなる食材が多く、食材の値段が安価になりやすい特徴があります。さつまいもは早いもので夏から収穫されますが、収穫から1~2か月程度追熟させ、秋から冬にかけて店頭で並ぶことが多いようです。

さつまいもの栄養素は、エネルギー源となる糖質が豊富です。その他、食物繊維やビタミンCなどが含まれています。ビタミンCは、抗ストレス作用を持つホルモンの合成、鉄分の吸収にも関わっているため、疲れにくい体を作るために欠かせない栄養素といえます。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため、比較的熱に強いことも分かっており、優秀な食材です。おすすめレシピぜひ作ってみてください。

### おすすめレシピ

#### ◎さつまいもの味噌汁(2人分)

さつまいも…100g 油揚げ…1/2枚  
だし汁…400ml 味噌…大匙1.5  
ネギ…適量

1. さつまいもは1口大の乱切り。油揚げは油抜きし、短冊切りに。
2. 鍋にだし汁とさつまいもを入れ中火にかける。
3. さつまいもが柔らかくなったら、油揚げを加え、味噌をとく。お好みでネギをかけて。



#### ◎さつまいもごはん

お米…2合 さつまいも…200g  
塩…小匙1 酒…大匙1 黒ゴマ…適量

1. さつまいもは好みの大きさに切り、水に数分さらす。
2. お米をとぎ、通常通りの水を入れる。塩、酒を入れてよく混ぜた後、さつまいもをのせてスイッチオン。
3. 炊けたらホクホクで美味しい、さつまいもごはんの出来上がり。お好みで黒ゴマをかけて。



## Q1 まちがい探し「ハロウィン」

左右の絵にはちがいが8こあるので、見つけて○で囲んでください。

ちよこつと脳トレ

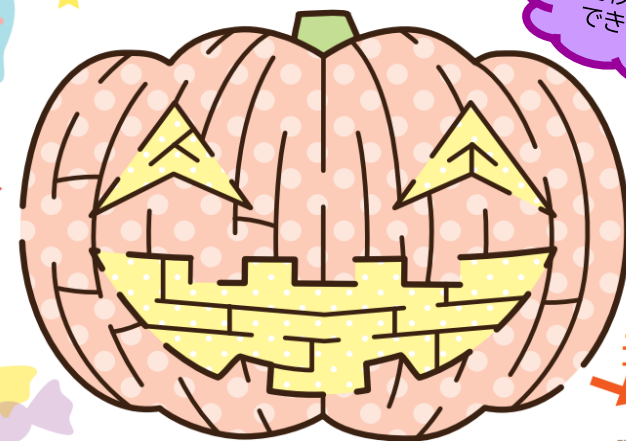


## Q2 めいろ「ジャックオーランタン」



何秒でゴールできるかな？

すたあとスタート



こゴール



とろこ

**編集後記** 今月も素敵な絵葉書をご提供いただきました。ありがとうございます。かぼちゃの収穫は真夏から初秋ですが、収穫してすぐ食べるより、数ヶ月保管し、追熟してからの方が美味しく栄養価も増えるそうです。皮の表面がつやつやしているのがいいかぼちゃだそうですよ。



北山穂様作品