

# あっぷる

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。  
今回の広報誌『あっぷる』では、老寿サナトリウムのお風呂タイムや  
年末の病棟イベント、12月にご提供した食事などをご紹介します。  
ご高覧いただければ幸いです。



給食室がおおくりする  
ちょっとおいしいコラム

## 四季食彩

Vol.20

### ブリ

出世魚であるブリは成長過程において名称が変わります。江戸時代まであった元服や出世による改名の習わしとかけ、「成長と共に出世を願う」縁起を担ぐ魚と言われるようになりました。旬は12月から1月頃で、最も脂がのっておいしく食べることができるので「寒ブリ」と呼ばれ親しまれています。「師走に脂がのり、おいしくなる」ことから

漢字も「鰯」と書きます。良質のたんぱく質を豊富に含んでおり、脳を活性化させるDHAや血栓などを防ぐ働きをするEPAを豊富に含んでいます。



モジャコ→ワカシ→ワカナゴ→ツバス→イナダ→ハマチ→フクラギ→ワラサ→メジロ→**ブリ**

## 12月から3月までは生のお魚をご提供。

当院では12月から3月までの間、生のお魚をお楽しみいただいています。  
12月6日(火)は、今季初の生のキハダマグロを卸売市場の鮮魚業者から直接買い付けました。病院に到着後の新鮮なうちに調理を開始し、山かけとして昼食でお召上がりいただきました。  
12月13日(火)は、鯛とマグロの盛り合わせ。卸売市場で直接買い付けた鯛は、2キロ越えの大物です。病院に到着後、直ちにさばいたので買い付けから患者さまの食膳まで8時間でお届けできました。



マグロの山かけ



お造り2種盛り



春先の産卵期に備えて  
たくさんのお魚を  
食べるので  
脂がのってとても  
おいしくなります。

## 12月21日(水) 今月の郷土料理 東京都



- ・深川飯(炊き込み)
- ・べったら漬
- ・卵焼き
- ・ちゃんこ鍋
- ・わさび菜と小松菜のツナ和え
- ・プリンアラモード

## 12月24日(土) 行事料理 クリスマスランチ



- ・えびピラフ
- ・クリスマスプレート/タンドリーチキン
- ・キッシュ
- ・ジェノベーゼ
- ・コールスローサラダ
- ・カップビーフシチュー
- ・切り株ケーキ

写真の「普通食」のほか「きざみ食」や「ミキサー食」もご用意し、患者さまに合ったお食事の形態でお召上がりいただきました。

〈編集後記〉お陰様で広報誌『あっぷる』は、今号で20回目の発行となりました。これからも患者さまが療養生活を送られている病棟をはじめ、院内各所の話題をお届けしてまいります。ご愛読のほど、よろしくお願い申し上げます。 広報室 上阪佳織 上谷紀香





# 老寿サナトリウムのお風呂タイム

冬至の時期には、ゆず風呂をご用意いたしました。

## 肌への負担が少ない気泡で清潔に。

当院ではウルトラファインバブルを発生する装置を患者さまの入浴に役立てています。ウルトラファインバブルは直径が1/1000mm未満の泡です。肉眼では見えないほど小さく、お湯の中に長時間残っています。

### ウルトラファインバブルの主な特徴と効果

- バブルの表面がマイナスの電荷を帯びているので汚れを吸着して引き離します。
- 小さな隙間にも入ることができるので、手では洗いきれぬところもきれいになります。
- 熱の伝わり方が緩やかなので、体はゆっくり温まります。
- ごしごしと擦って洗う必要がないので、デリケートな肌にもダメージを与えません。
- 洗いきれぬ箇所もきれいになるので、体位変更しなくて済みます（リスクが軽減します）。



## 2つの機械浴も行っています。



車椅子浴

キャスター付きの椅子に座った状態でご入浴いただけます。対象/浴槽をまたぐことが困難でも背もたれがあれば座位を保てる方



ストレッチャー浴

ストレッチャーに寝たままご入浴いただけます。対象/座位を保つことが難しい方や起き上がることが困難な方

## 入浴後のお肌のケアも保湿剤や乳液で。

高齢になると肌は皮脂の分泌が減るので、乾燥しやすくなります。そのため、当院ではご入浴後にはプロペトやウレパール、グリセリンを院内の薬局で調合した保湿剤を患者さまに塗っています。女性の患者さまには化粧水や乳液によるスキンケアも行っています。



## 病棟イベントピックアップ

当院のホームページでもご紹介しています



**サンタも夢中!?**  
サンタの帽子をみんなで被り、缶倒しゲームで盛り上がりました。(かつらぎ北2病棟)



**き〜よし〜こ〜の夜〜♪**  
職員がハンドベルで演奏したり、みんなで合唱したりしました。(かつらぎ北3病棟)



**何歳になっても楽しみ。**  
ダンスの後は、サンタが患者さまにプレゼントをお渡ししました。(かつらぎ北4病棟)



**「ナイスシュート!」**  
棒サッカーゲームでワールドカップに負けない熱戦が繰り広げられました。(かつらぎ南2病棟)



**みんなで声を合わせて。**  
クリスマスソングの合唱とスタッフの寸劇で楽しいひとときを過ごしました。(かつらぎ南3病棟)



**練習の成果をご披露。**  
『ジングルベル』や『きよしこの夜』などをハンドベルで演奏しました。(かつらぎ南4病棟)



**少し早めの紅白歌合戦。**  
紅組にも白組にも、ユニークな衣装の応援ゲストが登場しました。(こんごう3病棟)

病棟ごとにカップケーキやショートケーキをお召し上がりいただきました。



ご家族さまからのクリスマスメールは30件いただきました。ありがとうございました。

## 院内ニュースアラカルト

当院のホームページでもご紹介しています



**屋外も明かりで演出。**  
庭園をイルミネーションで12月25日(日)までクリスマスらしく演出しました。



**おなじみのツリーも登場。**  
毎年、玄関ホールに設置しているクリスマスツリー。天井近くまでの高さです。



**院内を順次LEDに。**  
病棟の照明をLEDに順次取り替えています。いっそう明るくなったようです。