

秋の気配を感じる間もなくあっという間に12月になってしまいました。

1年以上続いてきたコロナ社会、新型コロナ感染症は収束しつつある・・・というニュースは、あらたに「オミクロン株」の話題に変わってきました。オミクロン株が、どの程度の重症度や感染力を持つのか？3回目のワクチンは、どの程度効果があるのか？まだまだ油断禁物です。今まで身についた感染予防の習慣を崩すことなく、2022年を明るい年として迎えられるように。プラザ院長 渡邊茂樹

<医療安全> 何回も「名前確認をどうしてするの？」

「おはようございます。お名前と生年月日をフルネームで教えてください。」



患者さん「はい。海老名はなこです。昭和60年12月24日生まれます」

患者誤認は、本人確認で防ぐことができます！お名前確認にご協力を！

当院で発生した医療事故(患者さんの転倒事例や職員間の情報伝達エラーなど)に対しては、毎朝開催のカンファレンスでの事例の共有及び、リスクマネージメント担当看護師による事例分析・再発防止策の検討・再発防止策の実施～評価までの活動から、同様事故を生じさせない対策を行っています。患者誤認(患者間違い)も2020年度は、7件発生しており、大きな事故につながらなかったものの患者さんにご迷惑をおかけしてしまいました。未然防止のためにお名前確認徹底を職員全員で取り組んでいます。

<11月21日から27日は、医療安全推進週間でした。職員で医療安全川柳を考えてみました。>

25 フルネーム
一文字違いは
要注意



26 忘れない！
3点確認!!!
危機回避!!!



27 『お名前は？』
診察前の
エチケット



28 危険です
早く呼ばなきゃ
その気持ち
キケン!!!



29 あいさつの
次にひとこと
『お名前は？』



30 もう一度
教えてください
君の名は



31 お名前を
呼んであげればハイと言う
違う人だよ名乗ってもらって
ハイ



郷土料理

自宅で旅行気分を味わおう♪

おいシーサー!

沖縄県【フーチャンプルー】



県民で知らない人はいない！車麩を使ったちょっぴりマイナーな沖縄料理。

(4人分)



(1人分)
エネルギー240kcal 塩分1.6g

材料	分量
車麩	60g
卵	2個
豚バラ	100g
人参	40g
もやし	200g
にら	40g
サラダ油	大さじ2
本だし	小さじ1
醤油	大さじ1
みりん	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
かつお節	お好み

【作り方】

- ①車麩を一口サイズにちぎって水で戻し、水気を絞る。
 - ②溶き卵に塩、和風だしの素で下あじをつけ、①の麩に入れて卵液を十分に染み込ませる。
 - ③人参は短冊切り、にらは3cmの長さに切り、もやしは洗っておく。
 - ④フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②の麩を炒めて、卵に火が通ったら皿に盛る。
 - ⑤同じフライパンにサラダ油大さじ1を足して、豚肉を炒め、人参、もやし、にらを炒める。
 - ⑥麩を戻し入れて、塩、和風だしの素、醤油で味を調える。
 - ⑦かつお節をのせて完成。
- ポイント①車麩は手でちぎるとより断面が複雑になり水分が染み込みやすくなります。
ポイント②卵液に車麩を入れたら、菜箸なのでしっかり混ぜ、しばらく置いて焼くのがオススメ。

食欲の秋ですね。食べたいけど太りたくない方へ。



太りにくい体作りには血糖コントロールが大切です。一度に大量の糖質が体内に入ることによって、血液中のブドウ糖が急増するため、肝臓と筋肉に貯蔵し切れず、体脂肪に変換されます。これが肥満の原因。低GI食材を取り入れる事で、血糖値の急激な上昇を抑えることが可能です。

GIとは【グリセミック・インデックス】の略。

GI値が低い食品ほど血糖値の上昇が緩やかで、高いほど急激に上昇します。



食べる順番も大切です。

副菜から食べ始める。
よく噛んで食べることで満腹感が得られやすくなります。

副菜→汁物→主菜→主食の順。
外食時は丼ものより定食を。



参考文献：大塚製薬 / BODYFAT30

海老名メディカルプラザ
栄養科

<ちょっと気になる海老名総合病院の新棟の状況>



2021年12月になり、どんどん工事は進んでおります。右にある鉄骨は、フラザの窓から見ると大きなロボットが迫ってくるような勢いです。見るたびに大きくなり、日に日に風景が変わっていきます。働く人々の姿を見て、我々も負けずに頑張らなくてはと思います。安全第一で作業をされていますが、私もフラザの窓から毎日エールを送り、心から「安全祈願」をしています。そして工事現場で働くみなさまのご健康もお祈りします。（フラザの窓から走る小田急線が見られなくなるのがちょっぴり寂しい気もする乙女より。

<海老名市児童絵画展> フラザ掲示板で展示され好評でした。



↑ 熱海のMOA美術館でも展示されました。受賞された皆様、おめでとうございます。

編集後記：12月のプラザ便りはサンタさんやツリーの話題にしようと思っていたのですが、もう年末となり、慌てて作成した次第です。来年こそ楽しい1年が皆様の元に訪れますようにお祈りします。2021年皆様の応援や励ましの言葉を沢山いただいたことに感謝します。 suda

