

K-aiNEWS

敬愛会の今をつたえる

社会医療法人敬愛会 広報誌

ご自由に
お持ち帰りください

2022.10
Vol.116号



中頭病院 栄養部のみなさん

ちばなクリニック
内科 / 小児科

AI問診 はじめます

AI問診って？

専用タブレットまたはご自身のスマートフォンを使い、症状や既往歴、アレルギーの有無など患者さんご自身（付き添い者）でご入力いただきます。

AI問診を導入すると

- ご自身のペースで慌てず入力できます。
- AIが、症状から最適な質問を推定しお聞きするため、伝え漏れが軽減します。
- 対面では話しづらいことも直接入力することで、しっかり伝えることができます。



受付でタブレット端末を受け取り、ご自身の症状に関する質問にご回答ください。

ご回答後、タブレット端末を受付にお渡しください。

※操作面でわからないことがあれば、お近くの職員へお気軽にお尋ねください。



栄養部 川端 美咲 (管理栄養士)

たんぱく質と食物繊維もいっぱい！ 島豆腐のチョコマフィン

1個当たり：109kcal 食物繊維3.1g
糖質11.3g たんぱく質6g 脂質4.9g 塩分0.2g

材 料 (6個分)

島豆腐 (水切り後) ……100g
おからパウダー ……30g
純ココア ……20g
きび糖 ……40g
卵 (L) ……2個
牛乳 ……40g
ベーキングパウダー ……3g
※仕上げ用 粉糖

作り方

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② 水を切った島豆腐を、泡立て器などを使って出来るだけなめらかなよう潰しながら混ぜる。
- ③ ②に卵、牛乳を入れしっかり混ぜ合わせる。さらにおからパウダー、純ココア、きび糖、ベーキングパウダーを入れ、粉っぽさがなくなるまでしっかり混ぜる。
- ④ ③を型に流し入れ、180℃のオーブンで25分程度焼く。
- ⑤ あら熱がとれたら、上に粉糖を振って出来上がり。

10月2日は豆腐の日！島豆腐は他の豆腐と比べて、大豆の風味が強く、たんぱく質の含有量が高い事が特徴です。今回ご紹介の島豆腐マフィンは、小麦粉の代わりに島豆腐とおからを使用することで小麦粉を使用したマフィンに比べてカロリーは3分の1となり、糖質量は半分まで抑える事ができます。ノンオイルで脂質量も少ないですが、島豆腐とおからを使うことによってしっとりとした食感、食物繊維も多く腹持ちが良いのでダイエット中のおやつにもおすすめです。

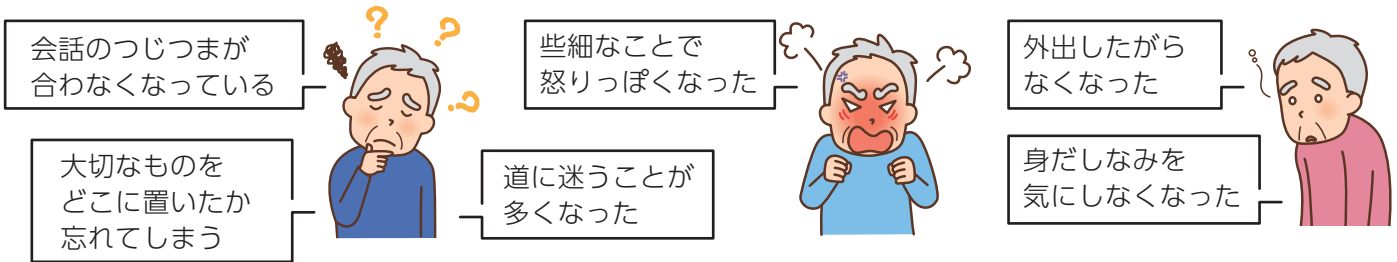
大切な人の変化に気づいたら…

地域包括支援センター、高齢者を支援する市区町村の担当課に相談してみよう

「認知症」とは？

認知症は、脳の細胞が死んだり、働きが悪くなり、生活する上で支障が出ることをいいます。誰にでもおこりうる「脳の病気」です。

こんな困りごとありませんか



「認知症」にも早期発見、早期治療が有効です

おかしいと気づいたら、お住まいの地域医療支援センターや、普段、診てもらっているお医者さん（かかりつけ医）に相談してみましょう。認知症を早く見つけて適切な治療を行えば、症状を改善させたり進行を遅らせることができます。

「認知症」を予防するために

「糖尿病」「高血圧」「喫煙」「肥満」、これらの生活習慣病を予防・改善しましょう。

体を動かす習慣をつけましょう

脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながります。

バランス良く食べましょう

塩分・脂質・糖分の取りすぎに注意し、肉や魚、野菜などバランスの取れた食事を心がけましょう。

自分の好きな楽しいことを日課にしましょう

介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「地域包括支援センター」

専門知識を持った職員が、高齢者が住み慣れた地域で生活できるように介護サービスや介護予防サービス、保健福祉サービス、日常生活支援などの相談に応じており、介護保険の申請窓口も担っています。お困りごとがあるときはお住まいの地域の「地域包括支援センター」へ

※お住まいの行政区担当の地域包括支援センターを確認の上ご連絡ください。わからない場合は役所へお問い合わせください。

沖縄市役所
地域包括支援センター
のご案内



うるま市役所
地域包括支援センター
のご案内





良質な医療を地域に提供
ホスピタリティ精神に徹する
経営基盤の安定化
職場は学びと創造の場



中頭病院

紹介外来/救急/入院

沖縄市字登川610番地

代表 TEL:098-939-1300

<https://www.nakagami.or.jp/>



ちばなクリニック

一般外来/健康管理センター/PET・RIセンター

沖縄市知花6丁目25番15号

代表 TEL:098-939-1301

<https://chibana.nakagami.or.jp/>



なかがみ地域包括センター

沖縄市字登川566番地

代表 TEL:098-923-1233

<https://www.nakagami.or.jp/nakagamihoukatu/>

施設

- 1F 通所リハビリテーション **ちばな**
居宅介護支援事業所 **なかがみ**
訪問看護ステーション **なかがみ**
- 2F **敬和医院**
看護小規模多機能型居宅介護 **愛貴**
- 3F
5F 介護付有料老人ホーム **なかがみ苑**

