



Miyuki Times

みゆき会病院広報誌

みゆきタイムズ編集委員会発行

No.128 Spring 2025

新年度のご挨拶

社会医療法人みゆき会 理事長 武 井 寛

社会医療法人みゆき会
みゆき会病院 病院長 安 藤 常 浩

- メディカルコラム スポーツ障害
- いつまでも馴染みのある地域で自分らしく暮らせるために
- ささえるひとたち
- 「ホープ誕生」入職して1年目の振り返り
- 令和7年度辞令交付式並びに新人研修会が開催されました
- NEW FACE
- Let's 脳トレ!
- Dr.金城の脳にいい健康レシピ



みゆき会病院





新年度のご挨拶 — 病気の0次予防とスポーツ —

社会医療法人みゆき会 理事長 武井 寛

雪が多かった冬も終わり、山形にも待望の春がやってきました。新年度です。みゆき会病院にもフレッシュなメンバーが加入してくれています。是非このみゆきタイムズ内で新たなメンバーをご確認ください。院内で見かけられましたら、「みゆきタイムズで見たよ」と声をかけていただければ、新人たちも緊張がほぐれて嬉しく感じると思います。

ところで、昨年度も世界情勢は大きく揺れ動きました。国際社会全体が新たな時代、新たな安定を模索する期間に突入したように思います。我が日本としても、エネルギー・軍事・経済の安全保障、そして食の安全保障を真剣に考えなければならないステージに立っていると思います。昨年の夏から続く米不足～米の値段の高騰をとってみても、食の安定は日本人の生活の安定に直結することは間違いありません。しかしこの問題は都会だけでは解決できません。山形県のような地方が主役となって問題を解決していくべきです。そして実際にその主役となるべき人々は健康でなければなりません。みゆき会病院は新年度も皆様の健康を守り、地域を、日本の地方を守り、間接的に日本を守るために日々努力をして参ります。

話は変わって、最近、病気の原因を社会・環境レベルで除去し、発症リスク自体を下げることを目的とした「0次予防」という概念が提唱されています。どちらかといえば社会的な取り組みとして語られることが多いのですが、個人でも出来ることがあります。例えば空気や水のきれいな環境に住む（＝都会に住まない・山形県に住む！）、家族や仲間と積極的にスポーツに関わる（＝スポーツをする・観る環境づくり）、超加工食品や糖質過多の食品を買わないことで市場の変化を促す（身体に悪いものが流通しないように！）、などのことです。すぐには結果が出ないかもしれませんが、こういうことを積み重ねていけば社会全体がより健康なものに変化していくことでしょう。中でもスポーツは、血圧を下げ、コレステロール値を下げ、骨密度を上げ、筋肉量を増やし、心肺機能を向上させと、こんなに良い薬は他にありません。是非スポーツを日常生活に取り入れてください。以前聴いた富山大学医学部整形外科・川口善治教授の講演は「都会と地方、認知症が多いのはどっち？」という問いかけから始まりました。答えは「地方」。なぜなら「地方＝ちほう＝痴呆だから」と笑いを誘った上で、日頃電車やバスを利用する機会が多くて駅やバス停まで歩く習慣がある都会の人は、どこにいくにも車に乗って歩く習慣が少ない地方の人に比べて認知症になる割合を低減することができる、というデータを示してくれました。やはり人は運動するようにできています。みゆき会は、地域内で行われている各スポーツを応援し、スポーツ障害・外傷の治療という面から、そして内科を中心としたスポーツ生理学という面からも支えて参りたいと考えております。今年度も何卒宜しく願い申し上げます。



新年度のご挨拶

社会医療法人みゆき会

みゆき会病院 病院長 安藤 常 浩

コロナパンデミックが収束し社会が以前に戻るといきや、戦争・紛争、様々な対立・分断など混乱が続き、国内の政治経済も不安定で先の見えない状況といえます。

今年は2025年問題といって、いわゆる団塊の世代が後期高齢者となり医療・介護への負担が一層高まってゆく事が危惧されています。5人に1人は後期高齢者となり、山形の高齢化はさらに加速しています。また、今後2030年問題と言われる労働者人口の減少、特に医療福祉への深刻な影響が想定されています。施設が存続するためには、病院機能のみならず職場としても患者様や働く職員にも選ばれる病院作りが必要であると肝に銘じております。

当院は経営も含め改善を重ねてきました。当院の強みとしてまずは、1) 山形脊椎センターを含む整形外科チームです。内視鏡手術はじめ多様な脊椎の手術を日々行なっています。膝、手の専門医も常勤し、骨折や外傷治療も積極的行なっています。続いて2) 呼吸器、循環器、消化器、糖尿病、脳外科など常勤の専門医による入院治療や、手術のバックアップ体制も充実しています。さらに3) リハビリセンターの専門スタッフが手術後や脳血管疾患、内科疾患においても質の高いリハビリを行い、元の生活への復帰を全力でサポートしています。また、4) 患者様の身近に立つ看護スタッフは患者様に常に寄り添い、心身の苦痛や不安のない入院期間を過ごしていただくよう努めています。最後に5) 医療連携室の機能強化を行いました。増員も行い病院、クリニック、施設との連携強化、速やかで細やかな入退院調整を行なっています。

これからもより良い病院を目指して精進して参る所存です。今年度もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



プロのアスリートや部活動をしている学生の皆さん、また趣味や健康のためにスポーツを楽しむ人たちにとって最も怖いのは、「怪我」（別名「スポーツ障害」）です。当院スポーツ外来を担当している鈴木朱美医師（山形大学医学部整形外科学講座）が、さまざまなスポーツ障害についてシリーズで分かりやすく解説します！

NO.3 「足のはなし」

みなさんの足、まじまじとみたことはありますか？土踏まずがぺったんな足（扁平足）だったり、逆に凹んでいたり（凹足、ハイアーチ）、様々かと思います（図1）。どちらの足にも関連した障害が発生する可能性はありますが、今回はぺったんな足「扁平足（へんぺいそく）」についてお話をしたいと思います。

足は、内側縦アーチ、外側縦アーチおよび横アーチ（図2）からなります。このアーチ構造は類人猿の中でヒトにしかなく、立位バランスや歩行時の推進力形成において重要な役割を果たしています。縦アーチが低下あるいは消失した状態が扁平足です（図1）。後ろからみると踵が外側に倒れていることでもわかります（図3）。

扁平足が関連すると言われる障害は様々あり、外脛骨障害、後脛骨筋腱障害、シンスプリント（脛骨過労性骨膜炎）などの障害や、膝が内側にはいること（Knee-in：ニーイン）により、膝の靱帯損傷を引き起こしてしまう外傷（前十字靱帯損傷）などとの関与があります。症状がでてからでは、治すまでに時間がかかり、スポーツ復帰まである程度の制限が必要になりますので、無症状の方もぜひご自身の足の特徴を知って、予防の運動を習慣化しましょう。これらの障害予防には、インソールも有効です。一般的なものはスポーツ店などでも購入できますが、ご自身の足に合わせたものをオーダーメイドで作ることもできます。みゆき会南館クリニックでは、専門の理学療法士がインソール外来を行っておりますので、ご興味ある方はお声がけください。

インソール外来の受付時間 第2・第4木曜日の10：00～12：00

ご予約・お問い合わせ 社会医療法人みゆき会 南館クリニック

〒990-2461 山形市南館四丁目1-45 TEL：023-647-7555（平日9：00～17：00）

担当 理学療法士 NPOオーソティックスソサイエティー認定フットコントロールトレーナー 藤川雄志

〈予防法〉

足趾の運動：足趾ジャンケン（図4）、タオルギャザー（図5）、カーフレイズ（つま先立ち）（図6）、インソール（図7）

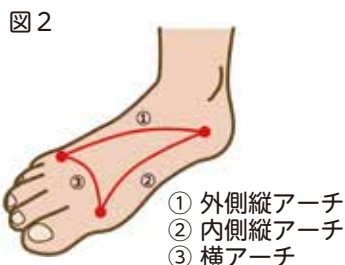


図4 足趾ジャンケン



グー チョキ パー

図5 タオルギャザー



図6 カーフレイズ（つま先立ち）

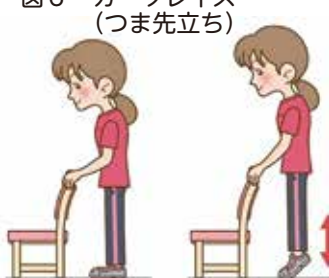


図3 下腿踵骨角（赤線）。踵が外に倒れている。

図7 インソール



入退院支援室 ～地域包括ケアシステムの“かなめ”～

「いつまでも馴染みのある地域で自分らしく暮らせるために」

看護部副部長 入退院支援室 室長 山賀 洋美

「入退院支援室の役割」

皆さんは「地域包括ケアシステム」をご存じでしょうか。誰もが、障害を負ったり高齢になって身体が不自由になっても、自分が住み慣れた地域で安心して生活できるように医療・福祉・介護などが連携し支え合う仕組みです。みゆき会は、地域の「インフラ」として、地域包括システムの一躍を担っています。

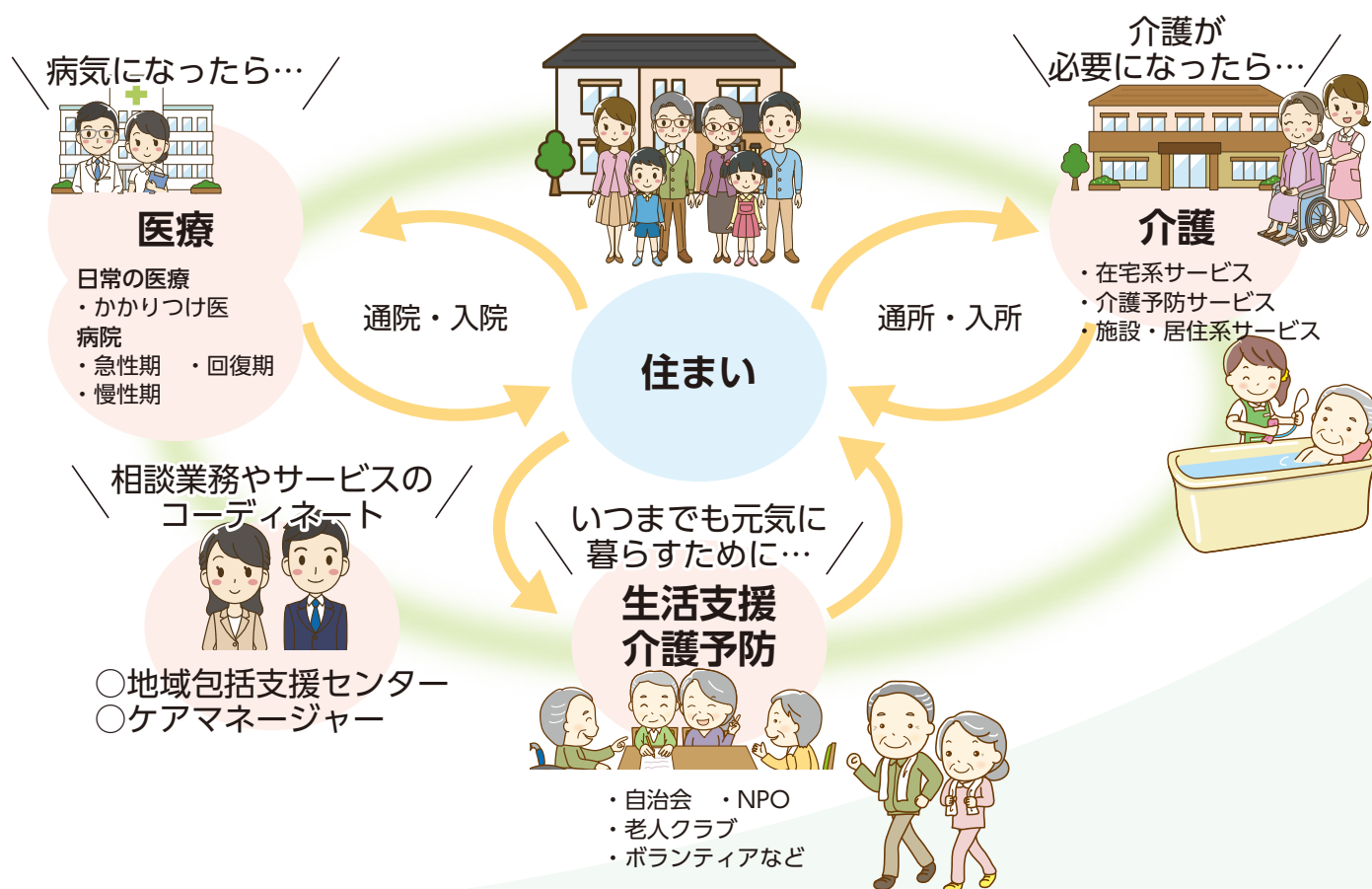
更に、みゆき会病院では令和6年4月に「入退院支援室」を新たに設置しました。この入退院支援室は、正に「地域包括ケアシステム」の要であり、院内各セクションや地域の医療・介護・福祉関係者と連携しています。

患者様が当院へ入院される前から詳しい情報収集を行い、入院前の患者様の生活を深く知ること、入院されてからは治療経過や病状に合わせた入院生活のコーディネート、そして退院に向けての生活支援など、その役割はとても密で幅広く、患者様やご家族の一番近くで寄り添う存在と言っても過言ではありません。

今回は、入退院支援室の役割や今後の課題などについて、山賀室長に詳しくお話をうかがいました。



〈地域包括ケアシステムのイメージ〉



役割その１：入院時支援

「入院前から退院後を見据えて、患者様やご家族に安心していただくために支援します。」

通院している患者様の入院が決まったり、または入院の可能性があるという情報を外来看護師からもらい、早期に患者様やご家族とお会いして情報収集を行います。現在の介入率は入院予定者の約80%、アナムネ（入院時基本情報）の聞き取りも、以前は入院後に病棟看護師が行っていましたが、現在は私たちが行い病棟に情報提供しています。

「どのような疾患で身体状況はどうか。また、現在はどんな生活をしていて、今後の希望は何なのか。」可能な限り早期に情報を把握し、重要なポイントを効果的に病棟スタッフに情報提供することが、入院治療や支援方針に役立ち早期の退院支援に繋がります。また、患者様やご家族への早期の対応が、入院後の不安軽減に役立つと考えています。



外来看護師との打ち合わせ

役割その２：ベッドコントロール

「病状に合った病棟で適切な医療を、退院後の方向性を考えながら検討します。」



病棟カンファレンス

当院は、一般急性期病棟、地域包括ケア病棟、回復期リハビリテーション病棟、療養病棟を備えたいわゆるケアミックス病院です。その患者様の病状や家庭状況などにより、どの病棟が最も適切なのかを調整します。そのために、それぞれの病棟の医師や看護師と退院支援カンファレンスを行い、入院・退院・転棟などの調整を行います。

また、転院先となる可能性がある隣接する老人保健施設みゆきの丘や、グループであるみゆき福祉会の特別養護老人ホーム等の高齢者施設とも定期的に情報共有を行います。日々変わるベッドの状況を把握し、今後の入退

院を予測しながら調整を行います。また、ベッドコントロールは病院の運営上も大切ですが、当院は救急告示病院であり、救急の患者様がスムーズに入院治療を受けられるためにもとても重要なんです。

役割その３：退院調整と転院調整

「可能な限り住み慣れた地域へ退院していただくために、在宅復帰の可能性を考えます。」

前述しましたが、入院時の情報収集では、医療的な情報だけではなくこれまでの生活や家庭状況などといった介護力の評価も行っています。例えば、今後の治療が終了しても家庭状況などに問題があり、在宅への復帰が難しいのではなどという場合は、可能な限り早期に転院調整や地域の施設等への退院調整を行います。逆に、どんなに重症度が高かったり家庭的な問題があるケースでも、在宅復帰の可能性があれば病



棟スタッフへ情報提供したり、治療方針や看護計画・介護指導などに役立ててもらいます。

退院支援は入院時から既に始まっています。入院中に関わる全てのスタッフが、在宅復帰の可能性を軽減させないための関わり方をすることがとても重要だと感じています。

「入退院支援に大切なこと」

大切なのは、私たち病院スタッフが在宅復帰の可能性を諦めずに、患者様やご家族と共に考えることです。入院する前はどんな生活をしていたのか、そして在宅復帰できるとすればどんな生活が可能なのかということを常に想定しながら、患者様に関わる全てのスタッフがゴールを共有することだと思います。看護師を含めた全てのスタッフが、「外来だけ」「入院だけ」をみるのではなく、患者様の生活全体を把握しながら各専門性を発揮することが真の連携のように思います。どんな状況でも「柔軟に」「変化を嫌わない」こと、そこから様々な可能性が生まれてくるんじゃないかと考えています。

今後も、これまで以上に院内・院外との連携を進めていきます。そして、一人でも多くの患者様が自分の生まれ育った馴染みのある地域で長く暮らしていけるような支援を病院全体で進めていければと考えています。



入退院支援室メンバーの看護師4名

「入退院支援室のパートナー」 ～医療福祉相談課～

入退院支援室のスタッフがいる部屋には、「医療福祉相談課（医療ソーシャルワーカー）」のメンバーがおり、常に連携をとりながら業務を行っています。「治療のこと」「体のこと」「気持ちのこと」「生活のこと」、患者様やご家族の秘密は厳守しながら、さまざまなご相談に応じています。また、その場ですぐに解決しないことは、院外の専門職につなぎ一緒に考えていきます。

住み慣れた地域でいつまでも生活していけるように、患者様やご家族の心配事を軽減し、解決するお手伝いをいたします。お気軽にご相談下さい。

【相談窓口】

直接お越しいただくか

電話でご連絡下さい。

相談は無料です。

○相談日：月曜日～金曜日

（祝祭日は除く）

○時間：8:30～17:00

○場所：みゆき会病院 本館1階

（売店の隣です）

○電話：023-672-8282（代表）





ささえる
ひとたち

No.10

みゆき会病院リハビリセンター
作業療法士 科長 後藤 圭子

「トップダウン」から「ボトムアップ」へ ～自ら考え行動することで患者様そしてスタッフ 一人一人の「ウェルビーイング」を目指しています。～

作業療法士になろうと思ったきっかけは、父の言葉でした。福祉関係の仕事をしていた父から、「これからは『リハビリテーション』の時代。そういう仕事も合ってるんじゃないかな？」と。それまでは、もともと人に関わる仕事に興味があったので介護や保育の仕事を考えていましたが、リハビリの仕事調べていくと、その奥深さにあつという間に引き込まれました。特に、「作業療法士 (Occupational Therapist)」に強い興味を抱きました。

よく、理学療法士 (Physical Therapist) との違いを尋ねられますが、理学療法士は理学療法を用いて患者様、利用者様の日常生活に必要な基本動作 (寝返る・起き上がる・立ち上がる・歩くなど) の回復を目指すリハビリ専門職です。具体的には、関節可動域の拡大、筋力強化といった運動機能面の治療や動作練習、歩行練習などを行い、対象者の日常生活の自立をサポートします。

一方、作業療法士は、日常生活の基本的な動作に加えて、応用的な動作や社会的適応能力 (社会の一員として生活していく能力) の回復をサポートするのが主な役割です。そのため、食事や入浴、着替え、家事などはもちろん、「その人らしい生活」を目指したさまざまな訓練を行います。また、作業療法士は養成校のカリキュラムの中に精神疾患に対するリハビリテーションを学ぶ機会があり、認知症の方などに対するアプローチも積極的に行います。この点も理学療法士との大きな違いといえます。「作業療法士は、身体の障害に加えて心の障害についての支援も得意なリハビリ職なんです。」

私自身は、仙台市内の専門校を卒業し無事国家試験に合格、当時は「手の外科センター」として手の障害を扱うことが多かった「蔵王みゆき病院 (現在のみゆき会病院)」に入職しました。病院見学に来た際、笑いの絶えない先輩療法士の皆さんに、なんて楽しそうな職場なん

だろうと思い入職を決めました。みゆき会病院の創成期に関わらせていただき、その後は回復期リハビリ病棟の立ち上げなどにも携わることができ、多くの貴重な経験をさせていただきました。

当時は、労働災害などによる外傷がまだ多い時代で、手を専門とする医師の先生方は、夜中も呼び出され数多くの手術をされていたことが今でも印象に残っています。チーム医療としてのシステムは現在のように整ってはいみせんでしたが、「全ては患者様のために」「患者本位の病院づくり」に対し、看護師もケアワーカーもリハスタッフも、一人一人が、「やれることは全員で手分けして協力してやろう！」そんな当たり前の気持ちで治療やリハビリの質向上を目指して頑張っていた時代でした。

現在、回復期リハビリ病棟では作業療法士が中心になって、「皆で楽しく生き生き！心も体もお元気に！」をキャッチフレーズに、高齢の入院患者様を対象に集団レクリエーション活動を行っています。名前は「お元気クラブ」。個別のリハビリに一生懸命取り組んでも、それ以外の時間を寝て過ごしてしまうと、せっかく改善してきた心身機能がまた衰えてしまいます。そういった、二次的な心や体の衰えを防ぐために、認知症の症状がみられる方を中心に一緒に歌を歌ったり体操をしたりしています。参加された患者様の中には、問題行動の減少や生活意欲への向上など、身体機能だけではなく精神活動の活性化がみられた方もおられ、この活動の効果を実感しています。作業療法士として、精神面へのアプローチについてこれからもこの活動を充実させていきたいと考えています。

今、リハビリ部門は大きく変わろうとしています。現場で感じたことに、患者様の「ウェルビーイング」のための大きなヒントが隠れていると考えています。各職種の知識・スキルアップ、そして病院全体の運営や経営を一人一人のスタッフがしっかりと考え、「トップダウン」から「ボトムアップへ」、指示されたことだけをやるのではなく、



自分で新しい目的や方法を考えてどんどん提案していく、そんな自由な雰囲気になりつつあります。

私の座右の銘は「利他行」です。これは仏教の言葉で、簡単に言うと「他人に奉仕することで自らの修行になる」という意味です。今後も作業療法士として、患者様や地域の方々の生活を支え、私自身も楽しく自分らしい生活を送っていけるよう模索し取り組んでいきたいと思っています。



ホープ誕生 入職して1年目の振り返り

先輩より



2階西看護師 大竹真夏果

この1年は、何もわからず、ナースコールすらとれなかった所からプリセプターの先輩をはじめ2階西病棟の先輩方にたくさんのことを教えていただき、少しずつ仕事ができるようになってきました。看護師という職業の過酷さ、やりがいを日々感じています。2年目も積極的に経験を積み、多忙な業務の中でも自分の目指す看護師の姿を忘れず看護できるよう努力していきたいです。



プリセプター 2階西病棟 井上 瑞樹

入職当初は疾患の勉強から始まり、忙しい中でも様々な業務を覚えなければならず、とても大変だったと思います。

今では安心して任せることができ、病棟スタッフの一員として活躍している姿を見て、とてもうれしく思います。これからもプリセプティの成長を傍で見守っていききたいと思います。

先輩より



臨床検査技師 鈴木 香穂

初めて現場に立った頃は、検査機器の操作や検体の処理、患者様との接し方に対する不安などが大きかったですが、少しずつ経験を積み重ねる中で現在は業務を自分で完結できる場面も増えてきました。特に、患者様の検査データを正確に取得し、医師に迅速かつ適切に伝えることが、治療の決定に直結する重要な仕事であることを深く理解しました。これからも患者様に寄り添い、より良い医療を提供できるよう、さらなる成長を目指して努力していきたいと思います。



臨床検査技師 副主任 岸 典子

検査技師・社会人として、新たな環境で大変ながらも様々な事を経験し、学びの多い一年間だったと思います。

鈴木さんは持ち前の明るさと向上心で、検査業務や研修会にも意欲的に取り組み、日々自己研鑽に励む姿が印象的です。

これからも一年目で得た知識を活かし、先輩方とコミュニケーションを取りながら、経験と知識を深めてほしいと思います。今後のさらなる成長を期待しています!!

先輩より



みゆき保育園 保育士 武田 捺稚

私は前職で5年間幼稚園教諭として子ども達と関わってきました。その経験を活かし、他の保育士と協力しながら、子ども達が楽しく過ごしたり、自分でできることが増えたりしていくような保育を考えて実践することができました。また院内保育園は普通の保育園とは異なり、夜勤があることが特徴の一つです。今後も、夜勤のある保護者の方が安心して働けるだけでなく、園に泊まる子ども達が寂しくならずに安心して過ごすことができるように保育していきたいと思います。



みゆき保育園 保育士副主任 山口 直美

1年間お疲れ様でした。

捺稚先生の笑顔と優しい語りかけで、子ども達もすぐ打ち解けて、先生の事を大好きになっていました。

仕事に対しても、幼稚園教諭としての経験を活かし、いつも前向きに一つ一つ丁寧に取り組む姿が印象的でした。

4月から保育士としての2年目がスタートします。これからもみゆき保育園と一緒に盛り立てて、かわいい子ども達との楽しい時間を過ごしていきましょう。

先輩より



言語聴覚士 深瀬 茉友

言語聴覚士の役割や回復期リハのあり方等の基本の「き」を学ばせて頂いた1年間でした。正直な感想は、まだ2、3ヶ月しか経っていないのでは？です。時が過ぎるのは早いですね。自身がまだまだ半人前である事を日々痛感していますが、リハビリで患者様が良くなられる姿を間近で見ることができ、やりがいを感ずります。更なる技能向上を目指すと共に、患者様に寄り添える親しみやすい療法士となれるよう頑張ります。気軽に話しかけてもらえると嬉しいです！



言語聴覚士 主任 奥山 澄子

1年間、本当にお疲れ様でした！社会人一年目、色んな経験を積み重ねる中で大きな喜びもあれば大変な時もあったかと思います。そんな場面でも深瀬さん持ち前の粘り強さで乗り越え、成長していく姿を間近で見守れたことが何より嬉しいです。真面目でひたむきに仕事に向き合う深瀬さんを見て、自分も初心に立ち返る想いです。これからも一緒に日々の臨床に丁寧に向き合っていきましょう！

最後に個人的なお願いをひとつ…またおいしいスイーツのお店教えてね！

「令和7年度辞令交付式並びに新人研修会」が開催されました

4月1日(火)、令和7年度新規採用職員への辞令交付式が開催され、武井理事長が歓迎と激励の言葉を述べました。その後、新規採用職員研修が4月1日(火)～3日(木)の日程で開催され、医療、福祉に携わるみゆき会の職員として必要な基本的知識や技術を学びました。研修カリキュラムには、法人各施設や上山城などを視察、見学をする時間もあり、参加した職員にとっては「医療と介護の連携」や「地域に根差した医療、介護」を認識する貴重な機会となりました。

みゆき会にまた新たな若い力が加わりました。みゆき会は、引き続き「専門的医療サービス」と「高度な介護サービス」の提供を通じて地域の持続的な発展を支えてまいります。皆さま、よろしくお願い致します。



NEW FACE

日景 優希	看護師
樋口 彩夏	看護師
浅沼ひとみ	看護師
鈴木 百佳	看護師
細矢 瑞穂	看護師
堀江ひかる	看護師
松田 健跳	看護師
佐藤 舞奈	看護師
安達 唯莉	看護師

竹田 紅羽	看護師
石黒鼓太郎	看護師
ズルダリ ブジガラブ	ナースエイド
須田 綾花	ナースエイド
松田美由紀	ナースエイド
荒井 正志	理学療法士
五十嵐直晃	理学療法士
室田 康騎	理学療法士
金澤のどか	理学療法士
任田 陽香	理学療法士
八木 翔也	作業療法士

渡部 明音	作業療法士
遠藤 美羽	作業療法士
雨宮 広明	放射線技師
鏡 明日香	歯科衛生士
佐藤 清人	医療福祉相談員
廣谷明香莉	事務職
早坂 旺将	事務職
秋保佑三子	事務職
阿部 健彦	事務職

毎日短時間でも脳トレをすることは、認知症の予防に大変有効です。
ぜひ日々の日課に取り入れてみてくださいね。

【その壱】 ひらがな並べ替え

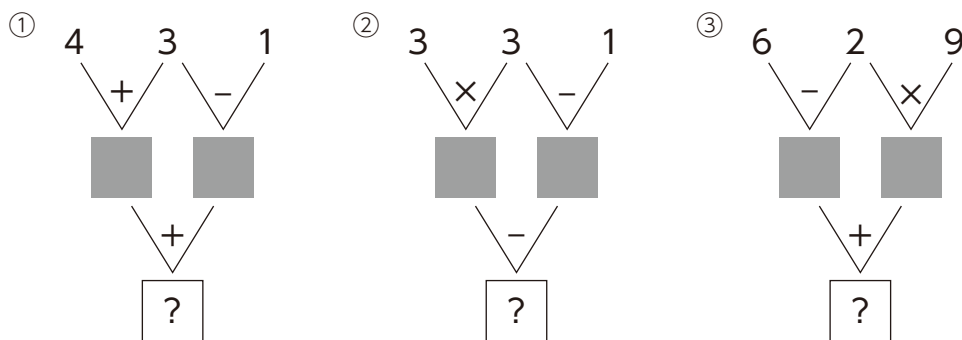
★ひらがなを並べ替えて、単語を完成させましょう

① ② ③

—ヒント— どれも“山形といえば…?”のことばです。①は食べ物、②は行事、③は人の名前。わかりましたか？

【その弐】 記憶&計算

★隣同士の数を〔+、-、×〕に従って計算します。それぞれの答えを覚えておき、〔?〕に入る数を計算してください。



【答え】

ひらがな並べ替え

① ② ③

① ② ③

① ② ③

記憶&計算

① ② ③



アチビーとは、ごはんとおかゆの中間の柔らかさに炊いたもので、沖縄の病院食で人気があります。介護食にも適しています。今回は紫さつまいも、きくいもを加えて炊きました。きれいな色でおいしそうです（美味しい）。



アチビー

先月、沖縄の母に会ってきました。母は昨年から施設に入所しています。95歳で足腰が悪く歩行困難ですが、頭はしっかりしています。施設のスタッフと仲良く過ごしていて、ちょうどおやつの時間になり、私も「紫いもいりのごはん」をいただきました。色がきれいで柔らかく、おいしくて「これは？」とたずねると「アチビーです」とのこと。沖縄の病院食の主食の選択には「ごはん」「おかゆ」にならんで「アチビー」があります。昔、琉球大学病院に勤めていたころを思い出しました。患者さんに人気のあるメニュー（主食）でした。介護食にも適しています。今回は、紫いも、きくいもを合わせて炊いてみました。いろいろと水加減を試して現在の形になりましたが、水分量を調節して好みの柔らかさにしたいと思います。試してみてもどうでしょうか。きくいもは秋から冬の野菜ですが、「きくいもチップス」も販売されていて、こちらでも試しました。良好です。

きくいもと さつまいも炊く 柔らかくに
アチビーごはんは よい介護食

材料

米 2 合 300g
さつまいも(紫いも) 100g
きくいも 100g

100gあたり

エネルギー 137kcal
たんぱく質 2.4g
食物繊維 0.8g

作り方

さつまいもの皮をむき、厚さ数ミリ、適当なサイズにカット、きくいもは皮をむかずに厚さ数ミリにカットする。

米をとぎ、さつまいも、きくいもを加え、水は 3 合（白米炊きの設定）にして、電気釜、雑穀米モードで炊く。