

# ともに生きる… Live with すずか

地域の皆さんのお役に立ちたい情報誌

## 第23回 「病院祭」開催のお知らせ

H24

10/20 9:30 ~ 15:30 雨天決行

(土)

テーマ

「禾口」～広げよう地域の輪、つなげよう地域の絆～



第23回病院祭を上記日程にて開催いたします。『「和」～広げよう地域の輪、つなげよう地域の絆～』をテーマに皆さんに楽しんでいただける病院祭を行いたいと考えております。模擬店、野菜・花・果物の販売、アトラクション、特別講演、よさこい踊り、保育園児による遊戯などの催しを予定しております。病院祭が地域の交流の場となり、絆を深める機会となるよう、スタッフ一同心を込めておもてなししたいと考えております。多くの皆様のご来院をお待ちしています。



# 心の健康セミナー 誌面版

心の健康セミナー誌面版は「こころ」に関するテーマに沿って  
毎月連載していくコーナーです。

毎号  
連載!

## テーマ 「猛暑の記憶」

医師 高山 学

夏の甲子園。9回2アウト。あと一人コール。嗚呼！痛恨のエラー。これをきっかけにあっという間の逆転。ゲームセット。カメラが追い続けるのは涙の止まらないあの捕手。テレビ解説者は「エラーした本人にとって生涯忘れることのできないプレーとなるでしょう」と評する。「でもそれをバネにして生きていってほしい」と解説者は言い添える。張本勲だからこそ口にするのできるメッセージなのか。いや画面のこちら側にいる自分も同じエールを送らずにはいられない。忘れない体験、同時に忘れたい体験。たしかにいつまでも付きまとい、夜な夜な苦しめる悪夢となるかもしれない。それと向き合うのは困難なことだと誰しも思う、それが分かれ道となる。

話変わって震災である。失業したまま仮設住宅を強いられる人たち。未だに故郷に戻れない人たち。いや果して

戻るかどうかさえわからない人たち。復興予算も現地には十分に届いていないと聞く。まだ何も解決していない現状が続いているのに、最近では耳にやさしいセリフが飛び交っている。曰く「自分らしく」「くよくよせず」「前向きに」。そのアドバイスが効いたのか、目立つのはとても偉い人たちの発言ばかりである。まるで原発事故などそもそもこの世になかったかのような口ぶりで都合のよい復興が語られる。いったい忘れてしまったのか、忘れたいのか、それとも忘れさせたいのだろうか。



## スマイリー バトン リレー

vol  
31

### 東3階病棟

当

病棟は60床で、男女混合の開放病棟です。慢性期の療養病棟で、長期入院の方を含む社会復帰病棟の役割を担っております。主治医の治療計画を基に、患者さんやご家族の希望にできる限り添えるような看護ケアを提供いたしております。おもな活動は、退院支援プログラム・退院支援パス・退院前訪問看護・作業療法・院内外でのレクリエーションを毎月実施しております。



## アウトリーチの現場から

アコ：「サチさん このタタミ、拭きますね」

サチ：「・・・、いそがしい、そうじしてもそうじしても・・・」

アコ：「そうですね～、ほこりってなんでこんなに溜まるんでしょうねえ」

サチ：「・・・、いそがしい、そうじしてもそうじしても・・・」

アコ：「サチさん こっちの部屋はもう終わりそうです。次はとなりの部屋にいきますね」

サチ：「・・・、いそがしい、そうじしてもそうじしても・・・」

### シリーズ

「精神障がい者アウトリーチ推進事業」の相談依頼を受けてから6か月が経った。やっとここまできたぞ・・・、アコはすこし笑顔を浮かべたが、ふたたび真剣なまなざしで量を拭き続けた。室内は雨戸を締め切り春の暖かな日差しは入ってこない。

「なんでもかんでも全部捨ててしまふ、もう面倒みきれんわ・・・」

半年前 よやく秋らしくなった10月。

保健所からの紹介を受けたサチさんの旦那さんと息子さんが鈴鹿厚生病院を訪れた。

55歳のサチさんは2年前に精神科病院を退院した。退院直後は掃除をしたり家族の食事を作ったり、順調に日常生活を送っていた。しかし、1か月も経たないうちに薬を飲まなくなった。2週間くらいは病状も安定していたが、徐々に睡眠のバランスを崩し「夜間ねむらず

に昼間にねる」、そんな生活が続いた。程なくして夜中にぶつぶつと独り言を言いながら洗濯をしたり掃除をしたり・・・。その頃には家族が薬を勧めても「もう病気は治った」と言い張り誰の言うことも聞かなくなっていたそうだ。夜中に洗濯・掃除をしているまではよかったが、徐々にいろんなものを捨て始めた。家具を捨て、食器を捨て、夫の衣類や息子のパソコン・・・。さらには家中の雨戸を開けてしまったそうだ。そして、約2年が過ぎた。今では家族の誰とも話をせず、話しかけても返答はない。昼間は真っ暗な部屋の中で布団をかぶっている。眠っているのか、起きているかわからない。

そんな家族の困りごとを聞きながら、精神保健福祉士であるアコはメモを取った。「どんな人なんだろう・・・、どう話しかけようか・・・、あれこれ考えてもしょうがない、まずは会ってみないと。」

～次号へつづく

## 院内散策

憩いの  
POINT

今回は  
デイケアの窓から見えるゴーヤです。  
日よけに 最高なんですよ。  
これを きれいやな～って  
見ながら 話をしている人がいました。  
何気ない光景ですが  
それを見て  
なんかすてきやな～と  
うれしくなりました。



## ♡ キムチ炒め ♡

～秋の味覚 梨を使って～

### ◆梨

梨は、クエン酸など多種類の酸を含み、その疲労回復効果が昔からよく知られており、シャリシャリとした食感食物繊維によるもので便通の改善に働きます。

また肉類の消化を助ける酵素が含まれるため、韓国では肉の下味に梨をすりおろして使うこともあるそうです。日本では、おかずに使うことをあまりしませんが、サラダにトッピングしたり、すりおろして大根おろしに混ぜても美味しいですよ。



### 新鮮な梨選びの Point

形がよくどっしりとしていて、皮にムラがないものを選びましょう

### 材料 (2人分)

梨 (西洋なしでも可) ..... 1/4個  
鶏ささみ ..... 2本  
人参 ..... 1/2本  
キャベツ ..... 1/6個  
エリンギ ..... 1本  
ニラ ..... 1/2把  
キムチ ..... 100g  
しょう油 ..... 小さじ1  
塩、こしょう ..... 適量  
油 ..... 適量

- 梨・エリンギは5mm位の厚さで食べやすい大きさに切る。キャベツ・ニラ・キムチはざく切り、人参は千切りにする。鶏ささみは筋を除き1cm位のそぎ切りにする。
- フライパンに油をひき、熱したら鶏ささみを炒める。火が通ったら人参→エリンギ→キャベツ→ニラの順に炒め、塩こしょうをしてさらに炒める。
- しんなりしたら、キムチ・しょう油を加えて混ぜる。最後に梨を入れ、ざっと炒めて完成。

## 作業療法 作品紹介

### 作品名 「お月見」



### 作者のコメント

とてもステキなお月様。お月様の影踏みをして友達と一緒に遊びます。



# にがおえ工房

ニックネーム:

本誌へのメッセージ:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



きりとり

## ほっとニュース

### 夏フェス開催!

去る8月9日(木)に鈴鹿厚生病院のグラウンドで夏フェスが開催されました。付近が夕暮れで染ま



る頃、ぶら下げられた提灯はもちろん、当日の昼間に患者さんが作成した流し灯籠や各病棟で作成した大ぼんぼりが夏フェス会場の雰囲気グッと引き立ててくれます。今回の大ぼんぼりの優秀賞は西2病棟が見事獲得しました。新曲の盆踊りもしっかり覚えて踊っていただけました。来年はどんな夏フェスになるか、今から楽しみです。



### ●外来診療担当医表

|    |    | 月        | 火                           | 水       | 木        | 金                   |
|----|----|----------|-----------------------------|---------|----------|---------------------|
| 午前 | 初診 | 中澤       | 第1-3-5 金原<br>第2 中瀬<br>第4 高山 | 野村      | 大井       | 第1-3-5 河合<br>第2-4 林 |
|    | 再診 | 高山<br>中瀬 | 中澤<br>野村                    | 林<br>金原 | 西浦<br>中瀬 | 大井                  |
| 午後 | 再診 | 河合       | 西浦<br>野村                    |         | 高山       |                     |

担当医は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

### 理念 ささえあい、ともに生きる

#### 基本方針

- 患者さまや地域の皆さまに、信頼され選ばれる病院づくりを行います。
- 患者さまが地域で快適な生活が送れるよう、積極的にサポートします。
  - 患者さまの人権を尊重し、きめ細かく配慮します。
  - 患者さま一人一人の治療プランに添った医療を行い、一日も早い家庭・社会復帰を目指します。
- 地域におけるメンタルヘルスに積極的に取り組みます。
  - 医療の質向上に向けて日々研鑽を積みみます。

### 編集後記

今号は「病院祭」などをお伝えしました。さて、広報委員のスタッフは「Live with すずか」の名のとおり、皆さんと一緒に創っていきたくと考えております。本誌へのご感想やご要望・ご意見がございましたらお気軽にご連絡ください。

TEL・059-382-1401 (代表) FAX・059-382-1402  
Eメール・info@skh.miekosei.or.jp