

いがおえ工

皆さん!お花見は行かれましたか?

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

これぞ チーム医療

寒空が続く2月6日(土)国際レーシング場である鈴鹿サーキットにて、第5回 JA みえけんぽスポーツフェスタが開催されました。当院のスペシャル医療チームは1チーム5人で争うチーム対抗駅伝に参加しました。駅伝はサーキットの東コースを1人2、243mを走り次走者にタスキを渡す競技です。短い距離の駅伝ですがサーキットのコースはきついアップダウンとバンクと呼ばれる傾斜のついたコーナーが参加者の体力と筋力を奪うコースです。当日は天候に恵まれましたが向かい風という環境。今年こそは5位入賞という大きな目標を掲げ事務員・ソーシャルワーカー・医師・看護師・薬剤師とタスキをつなぎ、抜きつ抜かれつの激戦を勝ち抜き、目標であった5位に入賞いたしました。駅伝は走ることから始まる地道な競技です。更に各個人のパフォーマンスが要求されます。これは私たちの医療の現場も同じことがいえます。各職種のプロが集結し創意・工夫を行い、患者・家族・地域の皆様に医療を提供していかなければなりません。今後も更なるチーム医療を目指していきます。皆様応援を宜しくお願いします。



西2病棟 前川豊彦

5位入賞!

●外来診療担当医表

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 午前 | 初診 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 | 交代制 |
| | 再診 | 高山 | 中澤 | 林 | 西浦 | 鈴木 |
| 午後 | 再診 | 中瀬 | 野村 | 金原 | 中瀬 | |
| | | 河合 | 西浦 | | 高山 | |
| | | | 野村 | | 山村 | |

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「院内風あげ大会」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

三重厚生連 鈴鹿厚生病院

第45号

2016.4月

発行/三重県厚生連鈴鹿厚生病院
編集/TCK 名古屋
所在地/三重県鈴鹿市岸岡町589-2
TEL/059-382-1401
ホームページ/http://www.miekosei.or.jp/skh/

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9回

院内風あげ大会

平成28年2月18日(木)に第9回院内風あげ大会を開催しました。大会当日は晴天に恵まれ、当院グラウンドにて無事開催する事が出来ました。

当日は午前中に病棟ごとにキット風の作成を行い、午後からは近隣の保育園の園児による風あげ、各病棟・デイケアで作成した大風と園児たちに絵を描いてもらった大風あげ、患者さまによるキット風あげを行いました。

園児が元気にグラウンドを走り回り風をあげる姿や、大風が高くあがるのを応援する姿には、患者さまや職員も大変和ませて頂きました。また大風部門では高さ約2メートルの大風がいくつも空高くあがる光

景は中々見応えもあり、周囲からの歓声も多く聞こえてきておりました。キット風も患者さまが自分たちで作成したものを実際に自分たちで上げることが出来、いきいきとした笑顔も多く見られていました。

大風部門ではデザイン・飛んでいたか・病棟らしさの項目毎に各病棟・デイケア・審査委員5名にそれぞれ点数を付けて貰い、その合計得点で順位が決まりました。結果は1位 東3階病棟、2位 東1階病棟、3位 西3階病棟となりました。またキット風賞は西2病棟が受賞となりました。

今年の模擬店ではクロッカやコーヒーなどを販売し、大会後半には風あげ大会では定番となりつつある、ぜんざいの振る舞い

もあり、冷えた体も温まって大変好評でした。青空の下、事故等も無く無事大会を終了する事が出来ました。



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
毎号連載していくコーナーです。

テーマ

大人の注意欠陥 /多動性障害 (AD/HD)

- 約束時間や、提出物を忘れてしまう。
- 聞き間違いや、ケアレスミスが多い。
- 時間配分が苦手で、作業に段取りがつけられない。
- 整理が苦手で部屋の中が片づけられない。
- 掃除、洗濯、買い物などが要領よくこなせない。
- すぐにカッとになってしまう。

あなたが日常生活で困っていることは、AD/HDの症状かもしれません。

AD/HDとは、「Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder」の頭文字をとった略称です。日本語では「注意欠陥 / 多動性障害」または「注意欠如 / 多動性障害」と呼ばれています。一般的には、AD/HDは「落ち着きがなく、授業中に動きまわる子ども」の障害とされることが多いようですが、大人でもAD/HDの症状に悩んでいる人は少なくありません。大人のAD/HDは、子どもの頃からの症状が残っている場合と、大人になって初めて気づく場合とがあります。

AD/HDの特徴として、アイデアが豊富、行動力があるなど良い面がある一方で、不注意や衝動的な行動があります。「無責任な人」「だらしない人」と誤解されてしまうことも多いです。特徴的な症状は、不注意、衝動性、多動性の3つです。

AD/HDかどうか気になる場合は、精神科で診断してもらうことが一般的です。AD/HDの治療として、特徴的な症状を和らげる薬もあります。AD/HDは、本人がその特性を理解し適切な対処法を身につけることや、薬を服用することにより症状の改善が期待できます。気になる点があれば、専門医に御相談ください。



スマイリー バトンリレー

総務課

総務課は総合受付奥の事務室にあります。経理や給与計算、営繕業務をはじめ、職員の各種手続きなど、いろいろなことを行っています。普段はなかなか患者さまと接する機会が少ない部署ではありますが、入院患者さまの他院受診の送迎や病院にかかってきた電話の取次ぎ、ほかにも受付にいたりすることもあったりと、意外に患者さまと接する機会は少なくないんです。もし院内で見かけることがあったら気軽に声をかけてください。

♡ あさりとアスパラガスのご飯 ♡

あさりの旬は春と秋の年2回。鉄分やビタミンB12が多く含まれています。また、タウリンや亜鉛等のミネラルも豊富です。同じく春が旬のアスパラガスに含まれるアスパラギン酸は疲労回復に、ムチンは動脈硬化の予防に良いとされています。春の食材の栄養素を余すところなく食べましょう。

材料 (米2合分)

| | |
|----------|--------|
| ご飯 | 2合 |
| あさり(殻付き) | 500g |
| アスパラガス | 8本 |
| 酒 | 50cc |
| 水 | 50cc |
| 昆布 | 5×10cm |
| 醤油 | 小さじ2 |

あさりとアスパラガスのご飯 DATA

■エネルギー / 303kcal ■塩分 / 1.6g



作り方

- 1 あさりは砂抜きしておく。米は洗ってザルに上げておく。
- 2 アスパラガスは根元の硬い部分を取り除く。
- 3 ①のあさりをボールに入れ、殻を擦り合わせるようにしてよく洗う。
- 4 あさりとアスパラガスをフライパンに入れ、酒と水 50cc ずつを入れ、蓋をして酒蒸しにする。
- 5 あさりの口が開いたら、あさりとアスパラガス、煮汁に分け、煮汁はザルで漉す。
- 6 炊飯器の内釜に米とあさりの煮汁を入れ、水を2合の目盛りまで加え、サッと混ぜてから昆布を乗せ、炊飯する。
- 7 ⑤のあさりは殻から身を外し、アスパラガスは斜め切りにする。
- 8 ご飯が炊きあがったら、昆布を取りだし、⑦のあさりとアスパラガスを加えてサッと混ぜ、少し蒸らす。器に盛り付ける。

院内散策 憩いのPOINT



今回は袋で育てている大根です。よく陽のあたる場所で元気に育ってます。大根なんですけど、なんかおしゃれな感じしませんか？袋の色と緑の葉っぱがいい感じなんかな～素敵な感じなんで、ちょっとほっとしちゃうな～。

協力施設のご紹介

鈴鹿市社会福祉センター

社会福祉協議会は、地域住民の方々と協働して、誰もが安心して暮らすことができる街まちづくりを目指して活動を行っています。昨今では、地域を取り巻く社会環境や生活環境は非常に厳しく、市民一人ひとりが抱える生活課題は複雑化しており、行政サービスや福祉サービスだけでは解決できない課題が山積しています。地域では住民間の支え合いが希薄となり、ご近所同士の助け合いが期待できない時代になってきていますが、働く世代の減少や高齢化が進む中、「互助」や「共助」といった近隣間のつながりが、これまで以上に必要な時代になっています。これらの課題を少しでもなくし、暮らしやすい地域社会の実現のため、本会ではこのたび『第3次鈴鹿市地域福祉活動計画』を策定いたしました。この計画は、鈴鹿市の地域福祉を推進する指針となるべく、現在の福祉課題や近い将来予想される福祉課題に対して、積極的にアプローチし、活動を行っていくための行動計画です。この計画では、「一人ひとりが“元気なまち”をつくる」、「一人ひとりの“しあわせ暮らし”をみんなで支える」を基本理念として、地域活動を支えるボランティアさんの養成や子ども向けの福祉学習の推進、高齢者の方や障がい者の方の見守りを行うネットワークをつくっていくなど様々な計画を盛り込み、地域住民の方々とともにこれらの計画に取り組んでいきます。地域で困窮している方や孤立している方々の声に少しでも耳を傾け、支援することが出来るよう、みなさんと一緒に活動していければと考えています。



information

TEL 059-382-5971

〒513-0801

三重県神戸地子町383-1

<http://www.city.suzuka.lg.jp/life/shisetsu>

休館日/土曜日(一部)、日曜日と祝日

年末年始(12月29日～1月3日)



会長 南条 和治

作業療法 作品紹介

作品 陶芸
「茶碗と湯呑」

作者のコメント

うまくできたよ!!

