

# いがおえ工

すっかり秋めいてきましたね～!

ニックネーム:

本誌へのメッセージ:



きりとり

三重厚生連 鈴鹿厚生病院

第55号

2018.10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29回

テーマ  
地域交流

# 病院祭 10/20 土

厳しい暑さも終わり、今年も病院祭の季節になりました。沢山の方のお力添えをいただきながら、この年1回のお祭りも今年で29回目となりました。今年は、「地域交流」をメインテーマに掲げて、10月20日土曜日9時30分から開催いたします。現在ケーブルネット鈴鹿「チョット言わせて」でも病院祭の情報を放送中です。是非ご覧ください。

今年も地域のみなさまにご協力いただき、稲生高校プラスバンド部演奏や、玉垣小学校金管バンドの演奏、みそら・ひばり両保育園の園児たちによる遊戯、ベリーダンス、よさこい、就労継続支援事業所の出店など、ワクワクしたり、ホッとしたりできるような企画を用意しております。また、当院からもバザーや、作業療法体験(レジンを使ったものづくり)、亀レース、白衣体験など盛りだくさんのアトラクションを準備しております。食品模擬店も出店しますので、たくさん遊んでお腹が減っても大丈夫!朝から夕方まで、お楽しみいただけます。見て、体験して、食べて、皆さんに楽しい一日を過ごしてもらって、今年も「来て良かったな～」と言ってもらえるよう、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。みなさまご家族、お友達お誘い合わせの上、是非お越しください。



## ほっとニュース

### 夏フェスのご報告

8月9日(木)に当院グラウンドで夏フェスを開催しました。台風の進路に悩まされましたが、開催当日は猛暑日になるほどの晴天となりました。院長の挨拶に始まり、盆踊りや模擬店に夜店とのにぎやかな雰囲気の中で時間が過ぎていきます。



毎年恒例の大ほんほりコンテストは「南国」というテーマに沿って各部署がしのぎを削りましたが、見事な女性を作り上げた西3病棟が優勝しました。



日が落ちたからは、患者様たちが手作りした流し灯籠にも火が灯りとても美しかったです。



また、ゲストを招いてのバンド演奏がさらにお祭りのにぎやかさを盛り立ててくれました。

地域の皆様もたくさん足を運んでいただき、楽しんでいただくことができました。

### ●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	大井
		河合	西浦	宇佐見	高山	大井
			野村		山村	
			金原			

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重ねます。

### 編集後記

今号は「病院祭のお知らせ」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て考えております。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

## 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 合い言葉は「くうねるあそび」

1989年に大手自動車メーカーのCM  
で使われていた、糸井重里さん考案の  
キャッチコピーです。CM中、新しく  
販売される車製品の説明はほとんどな  
く、その後も出演する井上陽水さんの  
二言（『皆さん、お元気ですか？』、  
『じゃ、失礼します』）に、短いナ  
レーションが添えられてCMは終了し  
ます。井上陽水さんのかもし出す浮き  
世離れた雰囲気や、抽象的で意味深  
なフレーズだけが印象に残る、どこか  
不思議なCMでした。

当時高校生であった寄稿者は、約30  
年後、まるで日常診療の常套句のよう  
に、『おいしくご飯を食べています  
か？』、『たくさん寝ていますか？』、  
『好きなことは？ 最近、楽しいこと  
ありましたか？』等と声をかけ

ています。不思議なCMの影響が続い  
ているのかもしれませんが。  
精神的に不調になると、普段は無意識  
に行えている「くうねるあそび」は必  
ず難しくなります。体の不調とは異な  
り、検査の数値や画像で精神的不調を  
確かめることはできませんが、勝手に  
「おなかがよく」、「ねむくなる」、  
「興味がわく」ことは、重要なこころ  
の健康の指標とすることができます。  
その変化に早く気づくことができれ  
ば、早い段階でストレスの原因を調整  
したり、発病や再発を予防したりする  
ことが可能になるかもしれません。  
皆さんの「くうねるあそび」はいかが  
でしょう？  
『じゃ、失礼します』



## スマイリー バトンリレー

### 薬剤部

**当** 薬剤部の薬剤師は3名常勤しています。患者さんやそのご家族が地域で平穏な日常生活が送れるように他の職種のスタッフと共に協働し活動しています。治療の中心である【薬物療法】は継続することが重要です。患者さん1人1人に合った治療が進められるよう『薬のことは薬剤師に！』をモットーに、適正かつ安全安心な薬物療法の提供に努め、患者さんの健康に少しでも寄与できればと考えています。疑問質問はお気軽にどうぞ！！

## ♡ さつまいもの炊き込みご飯 ♡

さつまいもの旬は9～12月ですが、収穫直後は甘みが少なく、貯蔵して少し乾燥させることで甘みが増すので、冬場の方が美味しくなります

主な栄養素としてビタミンC、食物繊維があげられます。ビタミンCは肌荒れや風邪の予防、疲労の回復などに効果があるとされ、さつまいものビタミンCはジャガイモと同じく、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくいとされています。

便秘に良いとされる食物繊維は、100gに対してはそれほど多くないですが、他の野菜に比べて食べる重量が多くなることからたくさん摂ることができます。また、ヤラピン（生のさつまいもを輪切りにした時にでる白いミルク状の汁）という便秘に良い成分も含まれていることから便秘に効果があると言われています。



### 材料（作りやすい分量）

米	2合
さつまいも	200g
鶏小間肉	200g
しめじ（他のきのこでも可）	100g
つきこんにゃく	100g
めんつゆ（2倍濃縮）	50ml

### DATA（1人前）

■エネルギー	/375kcal
■塩分	/0.6g

### 作り方

- 1 米は洗ってザルに上げ、水気をきる。
- 2 さつまいもは皮つきのまま1cm角に切って、水に1～2分さらして水気をきる。
- 3 しめじは石づきを取り除き、ほぐす。
- 4 炊飯器に①の米、鶏小間肉、②のさつまいも③のしめじ、つきこんにゃくを入れ、めんつゆと水で2合の目盛りに水加減し炊く。

👉 三つ葉などを添えても！！

## 院内散策 POINT

西1病棟（認知症治療病棟）の中庭にある桜の木に鳥の巣箱があります。

西2病棟（男子療養病棟）の患者さまが作業療法の一環で製作してくださったものです。

患者さまと巣箱を眺めては  
患者さま：「鳥がいるの？」  
スタッフ：「まだ、いないね」「来るといいね」

のやり取りを繰り返しています。  
些細な日常の一コマですが、なんだかほっこりする時間です。



院内にはあと2箇所設置されています。ぜひ探してみてください。（ヒントは、外来付近と吾妻や付近です。）もし、鳥がいたら教えてください。

## 心理室 紹介

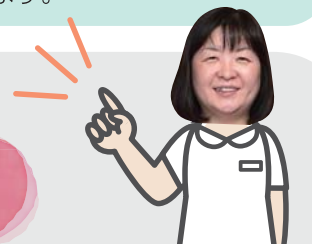
H29年に公認心理師法が施行されました。これまで複数の資格が入り交じり、様々な支援を行ってきた“心理職”も法制化され、大きな変化を目の前にしているのかもしれませんが。H30年9月には第1回公認心理師試験がおこなわれました。心理職を取り巻く環境の変化に乗り遅れまいと、かくいう私も日々の臨床に取り組んでいる次第です。そのようなうねりの中にある心理職ですが、今回は現在の当院の心理職の取り組みについて、紹介させていただきたいと思います。

当院ではH28年度より、常勤の臨床心理士2名が配属されています。現在、当院の心理士の業務は「心理検査」と「カウンセリング」の2つに大別されます。心理検査では、様々な指標を用いて、知能や認知機能、パーソナリティについて検討します。これらを通して、毎日の生活の中で行き詰まっていることが、少しほぐれるような視点を提供したいと考えています。カウンセリングでは、日々の生活の中での困りごとについて、対話を通してともに考える場を作っております。同じ状況や場面であっても、それに対する意味づけは十人十色です。一人で堂々巡りになっている悩みも、二人でお話しをしているうちに、それまでとは少し違った意味づけができてくることもあるかもしれません。

当院の心理室はまだまだ始まったばかりです。若輩者の私たちですが、みなさまの様々な思いに寄り添えるように尽力いたします。

### 看護部長の

つぶやき



当院の外来には、たくさんの観葉植物があります。デイケアセンターにいられているメンバーさんたちが丁寧に育ててくれており、外来を通るたびに立派に育っているなあと感心しています。

### 作業療法 作品紹介

作品：フェルトのタペストリー

#### 作者のコメント

難しかったけど楽しかった。  
（創作グループについて）  
ええよ。スタッフの人がやさしいから。

