

いがおえ工

春ですね。院長も花びらに（笑）

ニックネーム:

本誌へのメッセージ:



きりとり

CHECK

看護師・看護補助員を募集しています!! お気軽にお問い合わせください ☎ 059-382-1401
WEBはこちら 鈴鹿厚生病院 |

ほっとニュース

凧揚げ大会のご報告

2月14日（木）に第12回院内凧揚げ大会が開催されました！今年も例年通り干支の「イノシシ」をテーマにした大凧とキット凧の凧揚げを行いました。大凧が空高く上がると歓声が上がリ、参加者の笑顔もみられました。寒い日ではありましたが、ふるまいのぜんざいや模擬店もあり好評でした。みそら保育園・ひばり保育園の園児さんにも参加していただき、会場は和やかな雰囲気となりました。大凧賞は東3病棟、キット凧賞は西2病棟で、そのほか糸ブツツン賞などユニークな賞が各部署に贈られました。



大凧部門
東3病棟



●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「院内運動会」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」の名の通り、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

三重厚生連 鈴鹿厚生病院

第57号

2019.4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14回

2019 May 5.9 Thursday

院内運動会開催します



5月9日（木）に第14回院内運動会を開催します。

この運動会では患者さまが参加しやすく楽しめる機会を提供し、高齢者や体力が低下した参加者を考慮してすべての競技を直線コースで行えるよう考えました。そうすることによって多くの患者さまが参加できるようになり、応援する方もどこからでも観戦できるようになりました。競技種目は定番の借り物競争やパン食い競争などの他に「仮装行列」があり、毎年テーマを決めて各部署がそれぞれ工夫を凝らした仮装行列は必見です。また一昨年より「フォークダンス」を取り入れ、昔を懐かしんでもらえたらと思っています。



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
毎号連載していくコーナーです。

テーマ 忘れない人

その男性は抑うつ症状を繰り返す老人だった。大変長くお会いしていないが、数年間治療に関わる経験をさせて頂いた。出会いは自殺未遂からの入院だった。戦争体験のある方で、海軍で南方諸島に従軍されたと話された。大変な思いをされたのでしょねと私が尋ねた時は「いや、僕は整備兵で基地に居たから」と静かに語られた。私はこの方は安全な基地で終戦を迎え、捕虜を経てその後ずっと故郷で働いてこれたのだと思った。普段は元気に仕事をされて、畑仕事や盆栽の手入れなどを時の経つのも忘れて楽しんでおられると聞いて、どうしてこの人が突然何週間も寝込んでしまうのか、何故致命的な自殺企図をされるのか、その二面性が解せなかった。しかし当時の私はよく考えもせず、教科書的な知識で納得していた。

事実は違っていた。何年かしてご家族から教えてもらったのは、基地が空襲で壊滅状態となり、生き残った数人で特攻の覚悟を決めたが全て破壊され特攻できぬまま捕虜になった、という過去だった。「毎年集まるけれど、みんな齢をとって少なくなった」と奥さんから声を

かけられても、この人は寡黙に頷くだけだった。私にはとても想像の及ばない戦争体験は、今も心の中で疼き続けているのだろう。自らの体験をほとんど何も話されなかったことが、その人の傷の深さを物語っている。破壊の中で逃げ惑った恐怖や生き残った事への罪責感、死を覚悟しながら捕虜になってしまったこと、様々な思いは長く封印されていた。この人の中で、生きようとする心と、死に向かう心は衝突を繰り返しながら、齢を重ねる中で抑うつ症状として現れたのだろう。この人の健康な一面と病気の一面との乖離は、外傷体験によって説明できそうだった。

今はどうされているかと、時々思い出すことがある。そして戦争や様々な外傷体験が、いかに健康な人の心を蝕むものかと考えると、やり切れない気持ちになる。しかし私は、こうも思う。私たちは万能ではないが、無力でもない。対策を立てて予防することができる。傷ついた者を皆で支えることもできるはずだ。今も精神科医として働いております、とあなたに会った時には胸を張って言える私でありたい。



スマイリー バトンリレー

心理室

人の心は矛盾に満ちています。そして、生きていく上でストレスは避けられません。しかし、自分はどうのような性格で、なにが得意でなにが苦手かわかっていると、ストレスを最小限に抑えられたり、上手くやり過ごすことができます。臨床心理士は心理検査や心理療法を通してあなたがあなた自身のことを考えるためのサポートをしたり、気付きを提供します。興味・関心を持たれた方は、まず主治医に相談してみてください。

ニラと鯖缶の和え物

ニラは通年出回っていて旬が無いようにも感じますが、春が旬で、春に初めて出てきた葉は柔らかく、香りも強くて美味しいです。独特の香りがありますが、この香り成分はニンニクなどにも含まれているアリシンという物質です。アリシンはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があるとされています。更に、血行促進により、冷え性にも効果的とされています。今回は、ニラとサバの水煮缶を使用した、和え物をご紹介します。



材料 (4人分)

ニラ	1束
サバ水煮缶	1缶(200g入り)
しょうゆ	小さじ1
レモン汁	少々
ピーナッツ	適量

DATA (1人前)

■エネルギー	/65kcal
■塩分	/0.7g

減塩される方は、醤油をなしにしても美味しく仕上がります。

作り方

- 1 ニラは長さ3cmに切り、たっぷりの湯でサッとゆで、ザルに上げて冷水に取り、水気をきる。
- 2 ボウルに鯖缶の汁を小さじ2杯取り、しょうゆ、レモン汁を加えて混ぜる。
- 3 ①のニラを②のボウルへ入れ、軽く水気をきった鯖の身をほぐしながら加えてよく和える。器に盛り付け、砕いたピーナッツを振りかける。

看護部長のつぶやき



当院では看護系の大学2校と専門学校3校の精神看護学実習の実習病院となっています。実習中に学生さんの担当を引き受けてくれる患者さま、そして学びの多い実習になるよう努力してくれている指導者さんたちには感謝の気持ちでいっぱいです。

作業療法 作品紹介

作品：牛乳パックで作った小物入れ

作者のコメント

月一回の作業療法で作りました。
「一年かかった。頑張った!」



TOPICS

JAみえけんぽスポーツフェスタVOL.8に参加

平成31年2月9日(土)、「JAみえけんぽスポーツフェスタVOL.8」が鈴鹿サーキットに於いて開催され、鈴鹿厚生病院のチーム「フレンド」が準優勝しました。

JAみえけんぽスポーツフェスタVOL.8(以後フェスタ)とは三重県農協健康保険組合が主催する健康づくりを目的とした

イベントで、鈴鹿サーキットの東コースを使用し、1チーム男女混合の5人でタスキを繋げる駅伝大会と順位を競い合わないジョギングの2種目が行われています。

当院では参加することが恒例となっており、医局・看護部・地域医療・薬剤部・事務・検査の各部署から選手を募りチームを構成しています。全員でタスキを繋ぎ表彰台に上がる目標を掲げて日々トレーニングに励み、フェスタに挑みました。そして、ついに5回目の挑戦で準優勝を勝ち取り、念願の表彰台で脚光を浴びることが出来ました。

過去のフェスタを振り返ると、選手を集めることに苦戦したことが思い起こされます。選手を募集すると組合員の方から「なぜ走るのか意味がわからない」、「苦しいだけやないか」、「走ることはスポーツじゃない」など否定的な声をかけられることが少なくありません。しかしフェスタに参加した選手を見渡すとネガティブな姿はなく、誰もが喜色満面の笑顔でいるのを目にします。

競技中ではチームメイトに声援や拍手を送る姿や、声援に答える選手の姿、ゴールでは仲間が迎え入れ互いに賞賛する姿、チームで経過を振り返り童心に戻りしゃぐ姿など、参加者の笑顔があちこちで輝いています。

鈴鹿厚生病院のチーム「フレンド」も駅伝大会が終了すると参加したメンバーで「今日はお疲れさま」「参加してくれてありがとう」「大会に誘ってくれてありがとう」とお互いに感謝の思いを伝え合い感極まりの状態でした。

フェスタを通じてチームで成し遂げる価値あるすばらしい体験をすることが出来ました。

