

いがあえ工友

あけましておめでとうございます

ニックネーム:

本誌へのメッセージ:

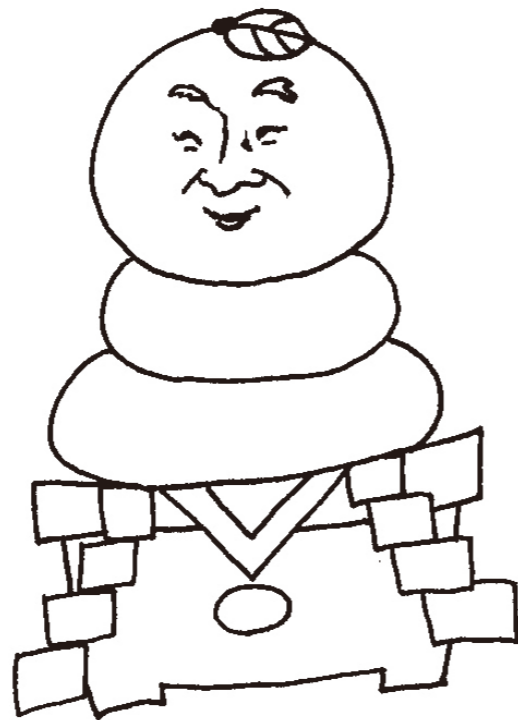
~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



きりとり

**CHECK** 看護師・介護福祉士・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

### 来院される方の 検温・手指消毒のお願い

当院では、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザウイルス感染症の同時流行に備え、院内に立ち入る方の検温を実施、その際手指消毒・マスクの着用をお願いし院内感染防止に努めております。

みなさまには大変ご不便をおかけいたしますが、院内感染防止のためご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。



### ●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  |
|    |    |     |     | 宇佐見 | 山村  |     |
|    | 再診 | 河合  | 西浦  | 宇佐見 | 高山  | 大井  |
|    |    | 濱口  | 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。

### 2020年4月より敷地内禁煙となっております

#### 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「年頭のごあいさつ」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64号

2021.1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

## 年頭のごあいさつ

# 2021



みなさまにはいつも当院へのご理解とご支援を賜りまして誠にありがとうございます。年頭に当たり一言ご挨拶申し上げます。

昨年は、一年前には予想し得なかった新型コロナウイルス感染症が世界を席卷し、精神科医療を取り巻く環境は言うに及ばず、わたしたちの普段の日常生活においても大きな転換を余儀なくされました。そのような中で9月には当院で大きな規模のクラスターが発生し、みなさまには多大なご心配やご迷惑をおかけしました。おかげさまで県や国、多くの医療機関、地域の方々などからご支援をいただき、一定の時間と規模にて押さえ込み、終息に至ることができました。あらためてみなさまに感謝いたします。

この経験を通じて、わたしたちはより安全な医療体制を築き上げることが必要だと固く決意しました。また、このクラスター対応をきっかけにネットワークが広がったことはとてもありがたいと感じています。地域の自治会長さんと直接対話する機会も頂戴しました。これまではどちらかといえば精神医療や福祉に限られていた行政や他の医療機関との連携もできました。ご存知のように当院は県内最大規模の医療ネットワークである JA 三重厚生連に所属しますが、今まで以上にそのスケールメリットが活かされたとも捉えています。

言い換えますと、こうした有事とも言える出来事には、信頼や互酬性(お互いさま精神)、ネットワークがいか



三重県厚生連  
鈴鹿厚生病院  
院長 中瀬 真治

に大切に、しかも大きな力となるか学ぶことができました。

新型コロナウイルス感染症は、引き続き警戒しなければいけない状況がこれからも年単位で続きそうです。一方、社会生活においてリスクをゼロにすることはできません。そのような中であっても当院が少しでも安全にかつ安心していただきながら地域の精神科医療を担えますよう、これからもいっそう努力して参ります。

みなさまのいっそうのご理解とご協力を今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 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。

テーマ

### 新型コロナウイルス感染症とメンタルヘルス

新型コロナウイルス感染症の流行が、日常に様々な影響を及ぼしています。現時点では、新型コロナウイルス感染症は収束する見通しは立っておらず、収束までにはかなりの時間がかかると予想されています。当院外来でも、患者様にはマスクの着用をお願いし、職員はマスクに加えてフェイスガードを使用するなど、様々な感染予防対策を実施しております。

このような状況下は誰にとっても大きなストレスとなっており、戸惑い、恐怖感、不安、気分の落ち込み、イライラする、眠れない、食欲がないなどの様々な症状を感じやすくなってしまいます。テレビやインターネットでは、「コロナうつ」「コロナストレス」「コロナ疲れ」という言葉もみられます。どのように大きなストレスへ対処していけばよいのか、具体的な方法をいくつかご紹介させていただきます。

#### ①正確な情報を手に入れましょう。

過度に不安をあおる噂や情報から距離をとりましょう。テレビやインターネットの利用機会を制限することは効果があるかもしれません。

#### ②達成感や充実感を感じられる活動を楽しみましょう。

これまで忙しくてできなかった趣味や片付けなどがよいかもしれません。

#### ③人との繋がり、孤立しないように心がけましょう。

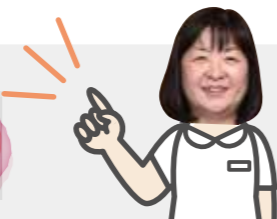
直接会うことは限られますが、電話やSNS等を利用して会話を楽しみましょう。

#### ④規則正しい生活を心がけましょう。

外出機会が限られ運動不足になりがちなので、散歩やラジオ体操などで身体を動かしましょう。

日常生活ではストレスに気をつけながら、感染しないようにマスクの着用や手洗いなど基本的な感染対策もひとりひとりが心掛けて実行しましょう。

### 看護部長のつぶやき



コロナ禍でストレスフルな状況が続いていますが、笑顔で過ごせる時間が少しずつでも増えることを祈っています。



## チンゲン菜のナムル



チンゲンサイは、日本に最も広まった中国野菜の一つで白菜の仲間です。シャキシャキとした食感と、アクやクセがないのが特徴で、電子レンジ加熱にも向いています。

β-カロテンが豊富で、吸収を良くするために油と一緒に調理する炒めものなどの調理法がおすすめです。



※リトルレモンを添えています

#### 材料(2人分)

|               |      |
|---------------|------|
| チンゲン菜         | 2株   |
| 鶏ささ身          | 1本   |
| チョレギサラダドレッシング | 大さじ1 |
| ごま            | 適量   |

#### DATA (1人前)

|        |         |
|--------|---------|
| ■エネルギー | /52kcal |
| ■塩分    | /0.5g   |

#### 作り方

- 1 鶏ささ身は筋を引き、茹でる。火が通ったらそのまま置き、粗熱が取れたら細かく裂く。
- 2 チンゲンサイは葉を1枚ずつはがしてきれいに水洗いし、葉と軸に切り分る。葉は食べやすい大きさに切り、軸は縦3~4等分に切る。
- 3 沸騰したお湯にチンゲンサイの軸の部分を入れて30秒程茹でる。続けて葉の部分も加え、サッと茹でて冷水に取り、水気をしっかり絞る。
- 4 ボールに鶏ささ身とチンゲン菜を合わせ、チョレギサラダドレッシングで和える。
- 5 器に盛り付け、ゴマを振る。

## スマイリーバトンリレー



### 東

#### 東1階病棟

1階病棟は、精神科救急入院料病棟です。様々な精神疾患を持つ患者さまに薬物療法、精神療法、作業療法などの入院治療をおこなっています。「自分や自分の家族が入院したいと思う入院環境の提供」を病棟理念に掲げ、患者さまとご家族に寄り添い安全・安楽な看護を提供することを目指しています。そのため、定期的にカンファレンスを行い日々知識や技術の向上を図っています。そして、「心に余裕がなければ優しさは生まれぬ」をモットーにスタッフ一同頑張っています。

## 院内散策

憩いのPOINT

デイナイトケアセンターでは様々なものを育てています。この場をお借りして紹介させていただきます。

#### “めだか”

デイナイトケアセンター玄関に3つ並んだ睡蓮鉢にそれぞれ種類の違うめだかを飼っています。小さな子どもめだかも、大人めだかも気持ちよさそうに泳いでいます。



めだか

#### “かめ”

第2デイケアセンター裏、中庭花壇の隅に「KAME HOUSE」があり、そこには全部で6匹のかめを飼っています。



かめはうす

日差しを浴びて甲羅干ししたり、気持ちよさそうに水浴びしたり…

甲羅の形や色、気性もみんな違って個性が感じられます。



かめ

#### “野菜”

第2デイケア一階裏側に畑があり、ジャガイモや玉ねぎ、トマトなど季節に応じた野菜を育てています。



トマト

また、夏の間はデイナイトケアセンターと病院廊下の間の隙間にグリーンカーテンとして朝顔やゴーヤ、かぼちゃを育てています。

#### “花”

デイケアセンター前の通路のプランターで季節の花や観葉植物などを育てています。



パンジー

ゴーヤ

これからも、利用者様とスタッフで力を合わせてお世話をしていきたいと思っています。

### 作業療法活動紹介

#### コメント

細かい作業でしたが頑張りました

