

いがおえ工友

切っても切っても院長顔の千歳飴!

ニックネーム:

本誌へのメッセージ:

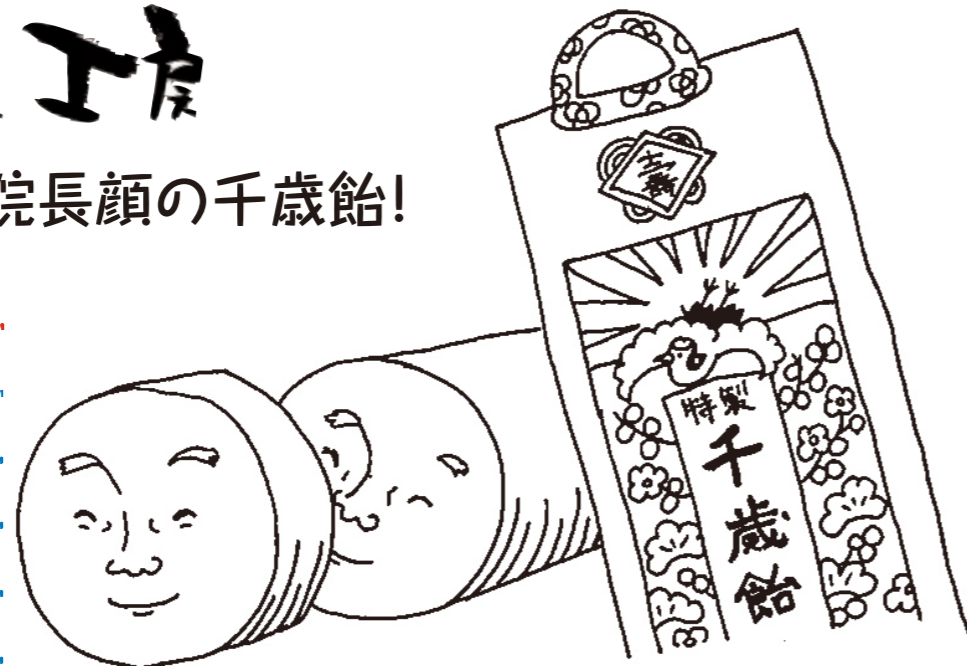
~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



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

### 夏フェス中止のご報告

例年8月に催されている病院行事である「夏フェス」は、去年に引き続きコロナ蔓延の影響で、残念ながら中止とさせていただきます。なかなかこのコロナ禍での開催は難しく、レクリエーション委員会のメンバーも悔しく思っています。院内では、感染対策委員会と協力し感染対策を考えながら、少しでも季節感を感じていただくために、病棟内で小さな夏まつりを開催したり、映画会で花火を上映したり、いろいろと工夫を凝らしてレクリエーションを実施しています。コロナが終息した暁には、夏フェスが再開できることを願っています。



### ●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  |
|    | 再診 | 河合  | 西浦  | 宇佐見 | 高山  | 大井  |
|    |    | 濱口  | 野村  | 山村  | 山村  | 前田  |
|    |    |     | 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「フレイルって何?」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

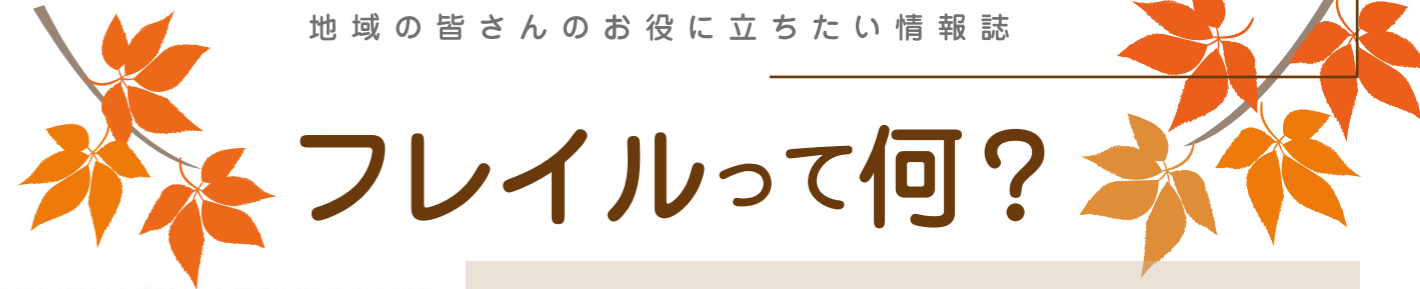
第67号

2021.10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

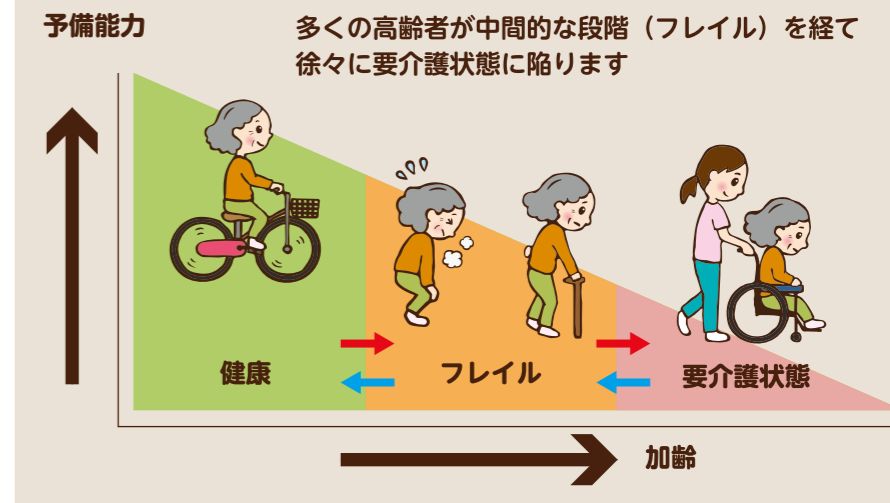


近年「フレイル」という言葉が目まぐるしく注目を浴びています。

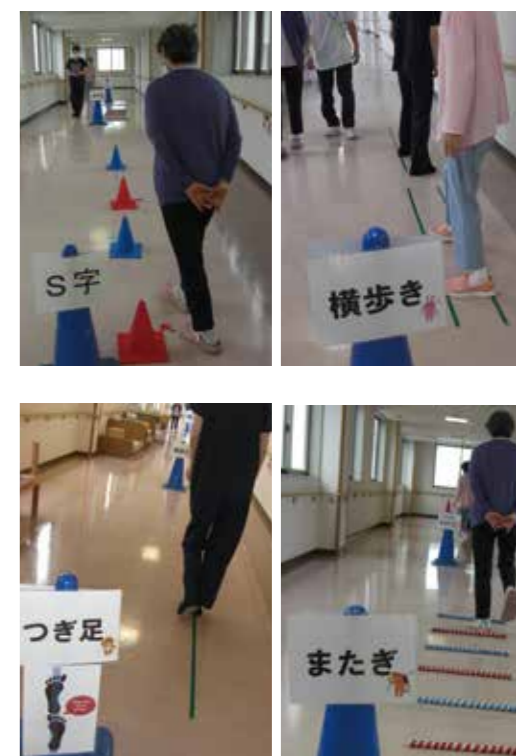
フレイルとは、健康から要介護へ移行する中間の段階のことを指します。身体的な問題のみならず、記憶力や判断力の低下、独居や経済的困窮など社会的な問題も含まれます。しかし、そのような状態に陥ったとしても、適切な支援を受けることで健康な状態に戻ることができる時期とも言われています。

現在、新型コロナウイルス感染症により私たちは様々な自粛を求められ、日々制限のある中で生活を送っています。当院の入院患者さまにおいても同様に制限のある中で療養生活を余儀なくされています。このような状況下でも、少しでも生活の張りとなるような、さらに身体的側面にも焦点を当てた活動の提供を作業療法では行っています。今回はその中のひとつである東2階病棟の「廊下ウォーキング」についてご紹介します。

病棟前の廊下をウォーキングコースとして、途中には「継ぎ足歩行、横歩き、S字カーブ、またぎ」などの課題を設け、患者さまとともにウォーキングに取り組んでいます。身体機能の向上に加えて、注意機能の向上などの目的を持って実施しています。時には他愛もない話で盛り上がり、ウォーキングコースがスタッフと患者さまとの交流の場となることもあります。さらに、歩行距離が明確にわかるように距



離看板の設置を行ったり、距離をグラフで記録する等モチベーションとなるような工夫をしています。また、病棟プログラムの一環であるグループ活動で自分たちが植えた植物を、その廊下に飾ることで、植物の様子を見に行くという生活の目的が生まれ、自然に足が廊下に向かう患者さまもいらっしゃいます。私たちは誰も目的がなければ物事に取り組む気力は出てきません。日々の生活の目的となるちょっとした楽しみを見つけ、このコロナ禍を乗り切ってみてはいかかでしょうか。からだも心も健康でいることで、フレイル予防につながっていくことと思います。



## 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。

テーマ

## 美味しい散歩

コロナ禍で、私の生活は一変しました。遠出はできませんが、普段の生活の中にこそ、楽しみを見つけようと模索してきました。その中でも、お気に入りの「散歩」についてお話ししたいと思います。ルートは、自宅近くの神社のある山を登り、山頂で一息ついてから、山を降りて、道路沿いを歩いて戻ります。20分、1.5km程度で高低差が結構あり、30m位です。消費カロリーは130kcalです。住宅街を抜け、33段の急な階段を登ると、神社の入り口の鳥居に達します。そこから、ふっと急に空気感が変わり、別世界にきたような、神秘的な気持ちになります。「ああ、生きているのだなあ」

と思わず実感します。石段を67段登ると、神社の本尊に到着です。夏は蝉の大合唱に囲まれ、緑と青空と古い建物だけの空間に居ると、まさに心が洗われる思いです。さらに、幸運な日には、山に住んでいる野生の狐に会うことができます。何度か顔を合わせる内に、顔見知りになりました。帰り道に、ケーキ屋があり、甘い匂いにつられて、そこでシュークリームを買って帰ることがあるため、トータルでは摂取カロリーが消費カロリーを上回ることがあります。気づいたら体重が増え、楽しみに勝つことはありません。美味しく、楽しい散歩の話でした。

## 院内散策 憩いの POINT

### 介護浴槽が新しくなりました

約20年使用していた介護浴槽が故障し、しばらく使用できませんでした。念願であった新しい介護浴槽が令和3年8月3日、西1階病棟に設置されました。浴槽が上昇しジェット噴流搭載しており、患者さまからも気持ちが良いと快適な入浴をお楽しみ頂いております。またスタッフの負担軽減に繋がればと期待しています。今後も療養環境の改善に努めてまいります。



## ♡ ポテトチップス ♡

認知症治療病棟では、看護師と患者さまが野菜を作っています。この度、じゃがいもを収穫したので、管理栄養士と作業療法士で調理してみました。じゃがいもは5～6月の初夏と10～11月の秋に収穫できます。お好みで、少量の塩やサラダのシーズニングで味付けをしても美味しいですが、揚げたては味を付けなくても、じゃがいもの風味が味わえて美味しいですよ。



収穫後

### 材料 (2人分)

じゃがいも ..... 中1個  
揚げ油 ..... 適量  
塩 ..... 少々 (お好みで)

### DATA (1人前)

■エネルギー /90kcal  
■塩分 /0～0.3g

### 作り方

- 1 じゃがいもの皮をむき、スライサーで薄切りにし、たっぷりの水にさらす。2、3回水を替える。
- 2 ①をざるに上げて水気を切り、ペーパータオル等で水をよくふき取る。
- 3 フライパンに3cm程の揚げ油を入れて中温に熱し②のポテトを入れて揚げる。
- 4 菜ばしでさわり、固さが出てきたら、やや強火にして、カラッと揚げる。
- 5 ペーパータオルや網にあげて、余分な油をきる。
- 6 お好みで、温かいうちに塩やシーズニング等で味付けする。



水気を切る



油で揚げる



素揚げ



シーズニング付き

### 作業療法 活動紹介

### 東3病棟で行っている園芸で咲いた「ひまわり」

#### コメント

キレイに咲いてうれしいです。見て心がいやされ、元気になります。



## 地域の関係機関のご紹介



## 地域包括支援センター

### 鈴鹿第2地域包括支援センター (あんず)

人生100年と言われる中、老後の人生をいかにデザインするかという点は今や国民の大きな悩みです。鈴鹿第2地域包括支援センターは高齢期の総合相談に対応した鈴鹿市の出先機関で、国府・庄野・牧田・井田川の地域づくり協議会圏域を担当しています。この圏域は商業施設や工場が多く、単身用アパートが多い特徴があります。今そのようなアパート内での高齢化が問題となっており、困り事を抱えた方が孤立しないか心配しています。当センターは予防から看取りまで幅広い相談に対応できるよう、主任介護支援専門員・社会福祉士・看護師の三職種が連携を取りながら相談業務を行っています。また、当センターには認知症の初期段階での円滑な専門医受診や介護サービス導入に向けた支援を行う認知症初期集中支援チームも併設しており、それぞれの機関が協力しながら業務を行っています。ご相談は来所でも訪問でも可能で、ご相談の中で福祉制度の申請の必要性があれば、市役所への書類申請のサポートも行えます。些細な事でも構いませんので、是非早い段階でご相談頂きますようお願いいたします。



### information

〒513-0844  
三重県鈴鹿市平田1丁目3-5  
塩川病院1階にあります



## スマイリーバトンリレー



### 西2階病棟

## 西

2病棟は、男性患者さまの療養病棟です。急性期を過ぎ、引き続き治療及び療養が必要な方、退院に向けたリハビリテーションや社会資源の利用調整が必要な方を対象としています。開放病棟、閉鎖病棟の二つのフロアから成り、患者さまの症状に合わせた療養ができます。他職種スタッフと連携し、レクリエーション活動や個別ケアの充実を目指しています。あいにくのコロナ禍ですが、感染予防に努め、患者さまと一緒に乗り越えたいと思います。