

いがおえ工友

夏が来た～!!ビーチで過ごす至福の時!!

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

院内運動会の報告

5月11日、天候に恵まれ運動会の準備も整っていました。しかし突然の強風により準備されていたテントや備品が飛ばされるというアクシデントに見舞われ、残念ながら体育館での開催に急遽変更となりました。「球入れ」改め「その球を入れるのはあなた」では、白熱の大接戦で、観客席からは大きな声援が沸き上がり大盛り上がりでした。結果は僅差で白組が勝利しましたが、両チームに大きな拍手が贈られました。新型コロナウイルス感染症の影響で、久しぶりに大きなイベントの開催となり、アクシデントはありましたが、ケガなく安全に運動会を終えることができたこと嬉しく思います。当日お手伝いくださった職員の皆様、たくさんのご声援をいただきました皆様、ありがとうございました。



●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	中瀬	鈴木
午後	再診			宇佐見		
		河合	野村	宇佐見	高山	大井
		濱口	金原		山村	前田

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

編集後記

今号は「夏フェス」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、皆さまと一緒に創っていきたく考えております。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



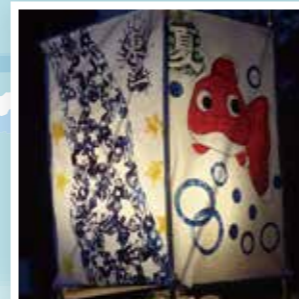
三重厚生連 鈴鹿厚生病院

第74号
2023.7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



これから夏本番!という時期になりましたが、皆様はいかがお過ごしですか?新型コロナウイルス感染症が5類に変更になって、地域では少しずつ以前のような生活を取り戻しつつあります。徐々にお祭りや行事イベントなどが再開されて、活気が戻っているように感じます。病院で開催される夏フェスも、地域と足並みがそろるように、少しずつ内容を拡大していきたいと考えています。昨年は、ほんぼり展示のみの小規模開催でしたが、今年は企画を増やして、いろんな方が参加していただけるような夏フェスを開催したいと思います。どんな夏フェスになるのか、楽しみです。



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。

基本の治療方針は休養

全国的に精神科病院の入院者数は減少傾向にあります。精神科や心療内科を外来受診する患者さんは増加の一途をたどっており、最新の厚生省統計によると、現在、約400万人の方が何らかの精神障害のために通院治療を受けているとされています。とりわけ、うつ病やストレス関連障害による増加が際立っており、鈴鹿厚生病院においても、令和4年度に初めて受診した患者さんの半数以上（54%）は、これらの疾患、障害に該当しました。では、これらの疾患に対してどのような治療を行うのでしょうか？ 実は、基本となる治療方針はシンプルで、①休養、②環境調整、③薬物治療の3本の柱が中心となります。①→②→③の順に重

要度が高く、①の休養がとても大切になります。統計の示す通り、当院の場合も、入院が必要となるケースはすいぶん少なくなり、①の休養だけで回復される方も多くみられるようになりました。しかし、その一方で、不調に気付いた時点で適切に休養がとれ（セルフケア）、スムーズに周囲のサポートを得る（ラインケア）ことができれば、発症や重症化を防げたのでは、と考える例も少なからず経験されます。多くの方がメンタルヘルスに関心を持ち、日頃から、不調時には休みやすい環境を整えて、発病防止、早期発見に繋げて頂ければ幸いです。



スマイリーバトンリレー

地域医療センター

病

気や障がいによって起きてくる様々な問題や心配事について相談に対応しています。社会資源を利用しながら安定した生活を継続できるよう相談に乗り、より良い解決法を一緒に考えていきたいと思っています。通

院中・入院中の方、ご家族等の生活上の問題や心配事について、経済的な相談や福祉サービスの調整等を行い、安心して地域で暮らしていけるよう社会福祉の立場から相談を行っています。

お気軽にご相談下さい。



ゴーヤの肉詰め

ゴーヤとは沖縄地方の方言でにがうりのことです。鮮やかな緑とくせのある味から緑黄色野菜と思われがちですが、カロテン量が以外に少なく淡色野菜です。独自の苦味が特徴ですが、果皮に含まれるモルデシンという成分で、食品としてはゴーヤから始めて発見された栄養成分です。他の野菜に比べてビタミンCが豊富で加熱してもほとんど壊れず残っているのもポイント。夏場で食が細くなった時の栄養補給にぴったりの野菜です。しかし、食べ過ぎると胃酸が過剰に分泌され、胃に負担がかかり消化不良や胸やけを引き起こすケースもあるので、適度に食べるようにしましょう。鮮やかな濃い緑色で表面のイボが密になっている物は苦味が強く、緑色が薄く突起が大きい方が苦味が弱いと言われていますので、お好みに合わせて選ぶと良いでしょう。



DATA (1人前)

- エネルギー / 333kcal
- 蛋白質 / 22g
- 塩分 / 1.9g

材料 (2人分)

ゴーヤ	1本
合挽き肉 (豚挽き肉でも可)	200g
玉ねぎ	1/4個
大葉	2枚
パン粉	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
ごま	適量

作り方

- 1 ゴーヤは両端を切り落とし、1.5~2cm幅の輪切りにし、中のわたと種をスプーンなどで取り除く。内側に小麦粉を薄くまぶすつける。
- 2 玉ねぎ、大葉はみじん切りにする。
- 3 ボールに、挽き肉、玉ねぎ、大葉、パン粉、塩、こしょうを加えてよく練り混ぜ、肉だねを作る。
- 4 ゴーヤの内側に③の肉だねを隙間なく詰め（少しこもりするくらい）、表面にも小麦粉を薄く振っておく。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ゴーヤを並べる。片面5分焼き、ひっくり返して弱火~中火で蓋をしてさらに5分焼く
- 6 Aの調味料を合わせ、⑤のフライパンの中で全体からませるように2~3分焼く。
- 7 器に盛り付け、ごまを散らして出来上がり。

院内散策 憩いのPOINT

デイケアセンターに新しく金魚が仲間入りしました。琉金(りゅうきん)という品種です。利用者さんから名前を募集したところ、なんと30件以上も集まりました。投票の結果

「まるちゃん」と「たまちゃん」という名前に決まりました。水槽の周りには椅子が置いてあり、優雅に泳ぐ姿をゆっくり眺めることができるようになっています。デイケアホールの「癒し」かつ「憩い」の場となっています。



地域の関係機関のご紹介 鈴鹿第8地域包括支援センター ふじ

みなさんこんにちは。鈴鹿第8地域包括支援センター「ふじ」です。当センターは、鈴鹿亀山地区広域連合より委託を受け、令和3年4月1日に、長法寺町の「特別養護老人ホームルーエハイム」内に設置されました。

栄、郡山、天名、合川のまちづくり協議会の圏域を担当しています。地域の高齢者総合相談窓口で、介護のこと、健康のこと、または近所の心配なお年寄りのことなどなど…地域の高齢者と、その家族を支えていけるよう様々な相談に対応しています。お電話でのご相談はもちろん、ご自宅に訪問してお話をお伺いすることもできます。どこへ尋ねたらいいかわからないようなことや、ちょっとした困りごとなど、お気軽にご相談ください。



作業療法 活動紹介

「ひよこの休憩所」

コメント

編み物を初めてしましたが、楽しかったです。同じようで、全部表情も大きさも違ってかわくなりました。



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。

患者さまの権利

- 患者さまは、ご自身の身体、健康などにかかる状況を正しく理解し、最善の医療を受けるために、必要な医療情報を知ることができます。
- 患者さまは、医師及び医療従事者から十分な情報提供とわかりやすい説明を得た上で、医療を受けることができます。
- 医療機関及び医療従事者が取得した患者さまの個人情報には守られ、事前の同意なくして第三者に開示されません。
- 患者さまは、必要かつ十分な医療サービスを受けることができ、いつでも希望や意見を述べるができます。