

雪がた

—— 豊科病院だより ——



豊科病院広報誌

平成23年 3月25日 発行

発行者 豊科病院広報文化委員会
〒399-8205

長野県安曇野市豊科5777-1

URL <http://shironishi.or.jp/>

豊科病院の理念

自他を問わず人間を愛し、慈しむ心を礎に、病める人、障害を持つ人、悩める人に常に自分の家族に接するように優しく接し、最良の医療・福祉サービスを提供し、地域の人々の要求及び個別的な要求にも応え、地域で人々が快適に生活できるような支援を行う。

東北地方太平洋沖地震

災害医療チーム派遣

去る3月11日午後2時46分、三陸沖を震源とするマグニチュード9.0、震度7の大地震が発生し、これを起因とする津波によって東北地方の海岸部は未曾有の災害となりました。

この状況を受け日本医師会は、その被災地へ災害医療チーム（JMAT）を派遣することを決めました。当城西医療財団も長野県医師会が編成した災害医療チームに加わり、職員3名（当院から1名）が、3月21日から4日間に亘り宮城県の石巻赤十字病院を拠点として、各避難所への往診等の救援にあたりました。

城西医療財団は今後、長野県精神科病院協会から依頼を受け、『心のケアチーム（精神科医・看護師・精神保健福祉士・臨床心理士等から構成）』を編成し、現地で被災された方々の心のケアにあたる予定です。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。



関連施設ご紹介

グループホーム・ケアホームの紹介

～第一飛鳥荘と第二飛鳥荘～

豊科病院では、『第一飛鳥荘』『第二飛鳥荘1』『第二飛鳥荘2』という3ヶ所のグループホーム・ケアホームの運営をしております。今回はその紹介及びご案内をいたします。



第一飛鳥荘と第二飛鳥荘は、精

神障害者の皆さんに、『入院生活ではなく地域社会で生活をしていただきたい。』という願いから、

昭和61～62年にかけて『共同の住宅』として運営をスタートいたしました。当時は、『北寮』『東寮』『南寮』『安曇荘』という合計4つの共同の住宅を、多くの皆さんにご利用していただいております。

平成4年には、南寮を『第一飛鳥荘』として、東寮を『第二飛鳥荘』として、ともにグループホームとして認可を受け、平成18年10月からは、障害者自立支援法に基づくグループホーム・ケアホームとして、再スタートいたしました。

た。

第一飛鳥荘も第二飛鳥荘も、『グループホーム』と『ケアホーム』という2つの事業をそれぞれ運営しております。いずれも、主に精神障害者の方々に住居の確保が難しい方、一人暮らしに自信のない方に、地域で自由に生活を送られるよう支援する共同の住居です。

●なんでもQ&A●

①どんな人が入居できるの？

グループホーム・ケアホームは、障害者自立支援法に基づく事業ですので、障害者自立支援法の申請をしていた後にご利用出来ます。主に精神障害者の方が

対象です。

障害者自立支援法の障害程度区分が『非該当もしくは1』の方がグループホーム。障害程度区分が『2～6』の方はケアホームをご利用していただくことになりました。

②入居期間はあるの？

ご希望されれば無期限で入居することが出来ます。但し、身体的な疾病などで、グループホーム・ケアホームでの生活が困難になった場合は、退去していただきます。

③入居費はどのくらいかかるの？

家賃、共益費、光熱水費、食費（朝・夕の2食を合わせて、月に約4万8000円～6万2000円）でご利用いただけます。部屋のタイプによって入居費が異なります。

④利用規則はあるの？

入浴回数、就寝時間、門限などは、特に定めておりません。入浴は毎日可能です。共同生活のルールは、入居されている皆さんで話し合い決めていただきます。

⑤どんなスタッフがいるの？

世話人・生活支援員・サービス管理責任者といった家族に代わる援助者があり、皆さんの食事を提供したり、悩みごとを聞いたり、掃除・洗濯や買い物などのお手伝いもいたします。

⑥レクリエーションなどはあるの？

第一飛鳥荘と第二飛鳥荘で、合同のレクリエーションが年に4回あります。①春の小旅行 ②夏の暑気払い ③秋の小旅行 ④年末の忘年会、が恒例になっていますが、参加は自由です。レクリエーションの内容や場所は、入居されている皆さんで話し合い、幹事もしていただきます。

●入居を希望される方へ●

入居を希望される方は、第一飛鳥荘・第二飛鳥荘それぞれのスタッフ、もしくは豊科病院のソーシャルワーカーへ、入居の希望を申し出て下さい。障害者自立支援法の申請をされていない方は、障害者自立支援法の申請をしていただきますが、そのお手伝いもいたします。

お問い合わせ先

第一飛鳥荘

住所 安曇野市豊科573-20
電話 0263-72-5350

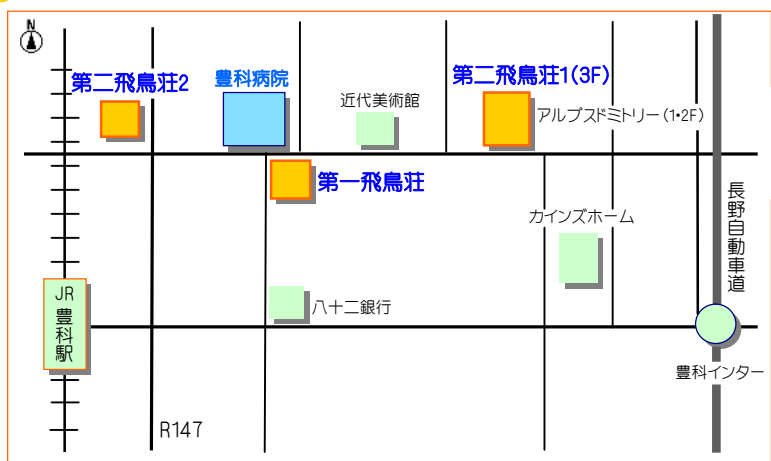
第二飛鳥荘1

住所 安曇野市南穂高304620
電話 0263-72-6212

第一飛鳥荘2

住所 安曇野市豊科4928-1
電話 0263-72-6212

地図



心の癒し (15)

飛行場カメラマン

事務部 手塚 尚徳

信州まつもと空港にGRAM行きの特別機 ボーイング737がやって来るといので、久しぶりにデジカメを引っ張り出して、お気楽な気分撮影に行ってみました。

まずは、着陸を撮るために空港北側の高台に向かいました。そこには、すでに男性が陣取っていて、手には高そうなレンズを付けた高級一眼レフカメラ、肩にはレンズが3、4本入るバック、何処となく最近活躍中の戦場カメラマンのよう。。

こちらはコンパクトデジカメ、明らかに装備が違う！と思いつつ、隣に行つて 寒いですね、飛行機は何時頃来ますかね など話かけるが、言葉少ない方で会話が続き、ちよつと気まずいムードに。。。突然、男性が空を指差し「来た」とつぶやき、今までいたポジションを譲ってくれてこちらをちらつと見て、右手の親指

を立てナイスなりアクション!! せっかく譲っていただいたので、着陸態勢の飛行機を存分撮影しました。男性は足早に次の撮影場所へと移動して行ったようでした。

こちらも空港に移動して、到着した飛行機を撮影していて、ふと周りを見回すと至るところに撮影しているらしき人影、中には脚立を用意してきている人、車の上に乗って撮影している人などかなり気合いの入っている方も見受けられました。

自宅に帰って、撮影した写真をチェックしたところ、カメラが悪いので(本当は腕ですが)動いている時の写真は、ピンボケかフレームからずれていて、まともな写真は止まっている時だけでしたが、色々楽しい体験ができ、充実した時間が過ごせ、『心の癒し』となりました。



特別機とFODのツーショット



管理栄養士の

一ロメモ

No.5

花粉症に効く!!

タンンドリーチキン

段々と暖かくなり、花粉症のつらい季節になりました。

花粉症は体の免疫力と深く関わりがあり、睡眠不足や食生活の乱れなどで、免疫のバランスが崩れることが原因の一つと考えられています。そして免疫力は、腸内環境と関係しており、腸内細菌のバランスで決まります。そのため花粉症対策の食事では、善玉菌が豊富な発酵食品、善玉菌の餌となる食物繊維を取り、腸内環境を整え、免疫力を高める働きのある良質なタンパク質などを取り入れながら、バランスよく食べることが大切です。

今回は、これらの食材を使った病院でも人気メニューのタンンドリーチキンのレシピをご紹介します。

レシピは、次のページに!!



- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
 ② すべての食材を混ぜ合わせ、①の鶏肉を1時間程漬け込む。
 ③ 熱したフライパンに油を適量ひき、②の鶏肉の皮を下にして焼き、こんがり焼き色が付いたら裏返して焼く。両面に焼き色が付いたら、また皮の面を下にし、蓋をして弱火で中までしっかり火を通す。
 オーブンの場合は、200℃で約15分焼いたら出来上がり♪
 (平林 啓子)

1人当たりの
【エネルギー:288Kcal、塩分:1.2g】

【材料:4人分】

- ・若鶏もも肉 500g (2枚)
- ・塩 小さじ1
- ・玉ねぎ(すりおろし) 1/4個
- ・ニンニク(すりおろし) 小さじ1/2
- ・生姜(すりおろし) 小さじ1
- ・ヨーグルト 大さじ2強
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・油 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/2

外来 医師担当表

平成23年 4月より

曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	にしざと よしあき 西里 吉昭 医師	ごみぶち みつなり 五味洸 満徳 医師	ごみぶち みつなり 五味洸 満徳 医師 又は なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	ごみぶち みつなり 五味洸 満徳 医師
内科	信州大学 第一内科 こばやし のぶみつ 小林 信光 医師	はが けいすけ 芳賀 敬介 医師	休 診	はが けいすけ 芳賀 敬介 医師	はが けいすけ 芳賀 敬介 医師	はが けいすけ 芳賀 敬介 医師

◎ 受付時間 午前 8:00～午前 12:00

◎ 診療時間 午前 9:00～終了まで

※ 午後は全科**休診**となります。

※ 日曜・祝日は全科**休診**となります。

※ご不明な点等は、受付へご確認下さい。
 問い合わせ先 電話 0263-72-8400



～ 編集後記 ～

豊科病院広報誌「雪がた」第19号をお届けしました。お読みになっていかがでしたでしょうか？
 今年の冬は、例年では雪の降らないような地域での豪雪を伝えるニュースが流れ、驚かされました。ここ安曇野では、雪はほとんど降らず安心しましたが、氷点下になる朝晩の肌を突き刺すような寒さは、さすがに堪えますね。

徐々に春を感じる暖かい日が増えて来ましたが、まだまだ寒い日が続きます。皆様におかれましては、お体には気をつけてお過ごし下さいませ。

※表題「雪がた」について 春から夏にかけて北アルプスでは様々な雪形が見られ、当院からは常念岳の常念坊や、蝶ヶ岳の蝶などの雪形を正面に望むことが出来ます。雪形が季節の変化に合わせて融けるように、患者様の病も融ける・・・表題にはそんな願いが込められています。

また、表題の写真は当院屋上から撮影しました。