

雪がた

—— 豊科病院だより ——

豊科病院広報誌

平成23年 5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「心のケアチーム」派遣」



牡鹿半島の避難所にて

社会医療法人城西医療財団は、国から県を通じての要請により東日本大震災への災害医療のため、「心のケアチーム」として、関理事長・総長を隊長とした6名の職員（当院からは2名）を派遣しました。派遣先は宮城県石巻市で、4月7日に現地入りし、10日まで活動を実施。内容は主に避難所の巡回で、11箇所の施設等を訪問し、診療や

面談を通じ、少しでも心身が安らいでいただけるよう救援活動を行いました。

現地入りした7日の午後11時30分過ぎには、余震としては最大の震度6強、M7.4の地震が発生。停電、断水に続き津波警報も発令され、未だに「震災」の真っ只中にある被災地であることを思い知らされました。内陸部では、それほど震災の影響が目立たないところも多いのですが、一歩沿岸部や川の近くの地区に入ると、未だに瓦礫が山のように積まれていて、道路も流されたり陥没していたりと、津波の恐ろしさを実感しました。また、9日の活動は、被害の大きかった牡鹿半島への巡回でしたが、海に面した小さな集落が殆どなくなってしまうほどの壊滅的な被害状況でした。

このような惨状を目の当たり



『心のケアチーム』とは
 ①被災地の精神科医療機関等のサポート。②被災によって生じた精神症状・精神疾患への診療。③被災地の支援者の精神的負担の軽減。の3つの活動を主な目的として編成されるチーム。

にした被災地の方々の恐怖と絶望感は、我々には想像することでもできません。しかし、避難所の皆様は我々に対し温かく、とても明るく接してくださりました。今回の活動を通じ、被害の大きさとともに、現地の方の力強さを感じることができました。

今回、実際に震災の現場を体感し、改めて自分ができることで支援し続けていきたいと思いました。被災者の皆様の一日も早い復興をお祈りいたします。

デイケアのスタッフルームには、「アボカドの木」があります。デイケアのメンバーが種から育て、三年ほど経つのだそうです。



精神保健福祉士
二宮 美和

精神科デイ・ケア

新入職員紹介

入職1ヶ月過ぎて

です。私は、「アボカドの木」を見るのが初めてでとても驚かされたのと、冬はデイケアから場所を移して病棟の暖かい所で大切にされてきたエピソードを知り、胸が熱くなりました。メンバーがアボカドの種を植え、それを多くのスタッフが御本人と共に手を入れ、環境を変えて

大事に見守り育てていくその情景が、入職して間もない私にとって、これから心に刻んでおきたいことを気付かせてくれたからです。

花が咲き実をつけるには、栽培の条件もあり難しいそうです。花が咲いたとしても、多くの花から一つしか結実しないとか、結実するまでにはさらに数年かかるとか。この「アボカドの木」はどうでしょう。誰も知らないし、見たこともないし、わかりません。御本人は、どうして種を植えたのでしょうか、どんなふうに着ていきたいのでしょうか。

私は、「アボカドの木」を御本人やデイケアのメンバーと皆で、どう育てていこうか、どう成長するのかと一緒に眺め会話をし、そのかわりや時間を大事に重ねていきたいと思えます。そして、木が伸びる方へ寄り添い、引っ張らずにいたいと思います。

（「アボカドの木」については御本人に御了解を頂いております）



『新年度式』

平成23年度の新年式が4月1日行われました。

式は大勢の職員が出席する中、院歌斉唱、五味淵院長の式辞に続き、辞令交付に移りました。

本年度は当院に4名、併設の介護老人保健施設安曇野メディアに4名の合わせて8名が入職し、配属辞令が交付されました。

大事に見守り育てていくその情景が、入職して間もない私にとって、これから心に刻んでおきたいことを気付かせてくれたからです。

花が咲き実をつけるには、栽培の条件もあり難しいそうです。花が咲いたとしても、多くの花から一つしか結実しないとか、結実するまでにはさらに数年かかるとか。この「アボカドの木」はどうでしょう。誰も知らないし、見たこともないし、わかりません。御本人は、どうして種を植えたのでしょうか、どんなふうに着ていきたいのでしょうか。

私は、「アボカドの木」を御本人やデイケアのメンバーと皆で、どう育てていこうか、どう成長するのかと一緒に眺め会話をし、そのかわりや時間を大事に重ねていきたいと思えます。そして、木が伸びる方へ寄り添い、引っ張らずにいたいと思います。

（「アボカドの木」については御本人に御了解を頂いております）

食事療養部



調理師

實原 麻衣子

4月から豊科病院の食事療養部に入職した實原麻衣子です。

入職して1ヶ月が経ちました。最初は、仕事内容についていけるか仕事を覚えられるだろうかと不安だらけでした。ですが、部署の皆さんが、優しく分かり易く仕事内容を丁寧に教えていただいたお陰で少しずつ仕事内容にも慣れることができました。

食事療養部の皆さんは本当に良い方ばかりで、私は本当に良い仕事場に恵まれました。これから大変なこと辛いことが出てくるかもしれませんが。私は飯田の出身ですが、地元を離れて“自分が決めて自分が選んだ道”なので最後まで諦めないで頑張って仕事をしていきたいと思っています。出来るだけ美味しいご飯を作れるように努力していきたいと思っています。

まだまだ至らぬ新社会人ですが、よろしく願います。若さと明るさを生かし笑顔で頑張っていきたいと思っています。



温泉 ♨

10年位前に夫の体調を整える為に効果があるというラジウム温泉に通ったのをきっかけに、好きなことの中でも温泉が一番になりました。温度の低いラジウム温泉に30分以上ゆっくり浸かり、その後サウナや薬湯などで温まる。とても『気持ちいいです』時間を忘れて入っています。

旅行や用事で出掛けても、泊

管理栄養士の

一ロメモ

No.6

人気メニュー

『キムタクごはん』

キムタクごはんは、テレビ番組で紹介された話題になった塩尻市の学校給食の人気メニューで、豊科病院でも患者様に好評です。キムタクごはんはおいしいだけでなく、栄養的にもとても

看護師 Y・N

まりは温泉で選びます。温泉があつて、他にも数種類のサウナや岩盤浴を始め、色んなお風呂、またリラクゼーションの充実、美味しい食事があれば最高ですね。

最近専ら近場で岩盤浴やサウナを楽しんでいます。好きなお風呂で1日ゆっくり過ごせば身体もリフレッシュ♡私にとって元気の元です。



すぐれています。豚肉に多く含まれているビタミンB1は糖質を効率良くエネルギーにし、また、キムチのニンニクやねぎに含まれる臭気成分のアリシンはビタミンB1と一緒に摂取すると結合し、血中に長くとどまることから糖質をエネルギーにかえることができます。ジュースや麺類など糖質の摂取が多くなるこの季節にぴったりのメニューです。

レシピは、次のページに!!

♪キムタクごはんレシピ♪

1人当たりの
【エネルギー295kcal 塩分2g】

【材料 4人分】

・炊きたてごはん(少し固めに) 2合分
・豚肉 200g
・キムチ 100g
・たくあん(つぼ漬) 100g
・醤油(キムチの塩分で調節する) 大さじ1
・油 少々

①キムチ・たくあん・豚肉を2cm幅くらいに粗くきざむ。(キムチの汁はとっておく)

②フライパンに油をしき、豚肉を炒める。

③きざんだキムチとたくあんを入れ軽く炒める。(キムチの汁も入れる。)

④醤油を加え、味を整える。

⑤温かいご飯に混ぜ込む。(お好みで長ねぎなどを加える。)

(平林 啓子)

外来 医師担当表

平成23年 6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	にしぎと よしあき 西里 吉昭 医師	ごみぶち みつり 五味洸 満徳 医師	ごみぶち みつり 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 みつり 五味洸 満徳 医師
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。

※ 7月は内科外来月曜日の診察が第2・4のみとなります。

※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20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？

本紙の表題の「雪がた」ですが、この 5月が北アルプスの雪がたを見るには絶好の時期です。北安曇では鹿島槍ヶ岳の「鶴と獅子」、白馬岳の「代掻き馬」などが有名ですが、安曇野からはやはり常念岳の「常念坊」です。常念坊は 5月上旬が見頃でその身体もシャープですが、5月中旬にはどんどん太ってきてしまい、6月には雪解けとともにその姿は確認が出来なくなります。しかし、梅雨の時期に入りますと、今度は蝶ヶ岳の「蝶」がハッキリと見えて来ます。雪がたはその季節しか現れない儂いものですが、毎年見ることが出来るその自然の摂理に驚かされます。

※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。