

雪がた

—— 豊科病院だより ——



豊科病院広報誌

平成24年 1月10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。

エアストレッチャー導入

冒頭に先立ち、東日本大震災、長野県北部地震、松本地震により被災されました方々に、ここよりお見舞い申し上げます。

当院において、昨年10月に実施しました「全体避難訓練」を経て、病棟の災害時用設備の一つとして「エアストレッチャー」が導入されました。

昨年は、東日本大震災をはじめ、県内の栄村の地震や松本地震を通じ、災害の恐ろしさと、備えの大切さを痛感した年になりました。その教訓は当院においてもクローズアップされ、設備に関してさまざまな検討が行われた結果、寝たきりの患者さんを、安全かつ迅速に搬送するためのエアストレッチャーの導入に至りました。

エアストレッチャーとは、折りたたみ式の簡易式担架です。バルブを開くだけで、一定量の空気が自動的にストレッチャーの中に入り、それがクッションの役割をします。更に、背部には保護用のパネルがあり、階段を下りるときに、床にこすれても背中が痛くならないようになっています。平らな床では、患者さんに乗ってもらった状態で、引きずりながら搬送します。さらに、2人以上で階段を下りすことも可能です。平らな床と同様、引きずった状態で下ろしていきますが、空気のクッションと保護パネルがあるため痛くはなく、人によっては「気持ちいい」という感想の方もいらっしゃるほど。いざ!というときの心強い味方



病院長・看護局長が自ら体験!!

(設備)です。

病棟の設備なので、通常目にする
ことはないと思いますが、縁の下の
力持ちとして病棟の廊下の隅に待機
しています。

クリスマス会



デイケアでは、日々のプログラム
や活動の一環として、毎月に行事を
企画、実施しています。昨年もその
一つである恒例のクリスマス会が開
催されましたので、当日の様子をお
伝えするとともに、デイケアの行事
についてご紹介したいと思います。

昨年12月20日、デイケア室におき
まして、メンバー（デイケア利用
者）とスタッフ（職員）の合同企画
によるクリスマス会が行われまし
た。当日は、午前中からテーブルや
ステージの設置などの会場作りをは

じめ、クリスマスケーキの買出し、
そして、食事作り等の準備がされま
した。力仕事は男性メンバーが力を
発揮し、料理の用意や調理では女性
メンバーがそれぞれの得意なことや
やってみたい工程を担い、皆で協力
しながらすすめられました。準備が
整うと、いよいよクリスマス会のス
タートです。メンバーの発声により
プログラムが開始されました。乾杯
の後、バイキング形式の食事をいた
だきながらカラオケを楽しみ、その
後、フルートとピアノの演奏コン
サートでゆったりとした時間を過ご
しました。ビンゴゲームも大いに盛
り上がりました。



当日を迎えるにあたっては、会の
企画や運営を担う係（メンバー）
が、一ヶ月前より話し合いを重ね、
準備してきた過程があります。係が
中心となり、全メンバーに向けてク
リスマス会の宣伝をし、食事メ
ニューやプログラムに関する希望を
集約し、更に、当日の役割や協力の
要る箇所を依頼する段取りまでを行
いました。今回のクリスマス会では、
「ピザを手作りしたい」「コン
サートがききたい」という願いがあ
がっていましたので、生地からのピ
ザ作りはどのように準備したらいい
だろうかと、また、楽器の演奏や合唱
を依頼できる方はいないだろうか
等、メンバーとスタッフとが協力し
ながら話し合い実行してきたので
す。焼きたてのピザはとても好評
で、「上手く焼けるのか」「時間内
で出来るのか」と心配の声もあ
がっていたのですが、「やってみて
よかった」「美味しかった」とい
った感想がきかれています。今回、ピ
ザ作りをはじめ食事全般について
は、栄養課よりアドバイスをいただ
き、当日も御協力をいただきながら
手作りのピザに挑戦することができ
ました。また、コンサートでは、臨床

検査部齊藤主任に協力をいただきま
した。会を盛り上げてくれるクリス
マスの曲とともに、フルートの音色
に合わせての合唱は、普段のデイケ
アとはまた違った雰囲気味わうこ
とのできる良い機会となりました。



コンサートでのフルート演奏

このように、デイケアにおける行事
では、企画・立案から計画、そして
実施までメンバーが中心となり進め
られます。行事を通じて、係として
の役割や皆で楽しむ体験を積んでい
くとともに、互いの良さや自分自身
の良さ・力を再発見する場、更にセ
ルフヘルプの場としてデイケアが機
能する活動ともいえるでしょう。

文化祭開催

当院の文化祭が11月18・19日の2日間、一階フロアで行なわれました。この文化祭は、作業療法をされている患者さんや、デイケアに通所されているメンバーの方々が、これまでの活動を発表する場として毎年恒例になっているイベントです。

作品の展示コーナーでは、一年かけて作成した手芸、習字、折紙、ビーズ、木目込み細工、裁縫、ペーパークラフトの東京スカイツリー（右下写真などが展示され、また、体験コーナーには百名近くの患者さんが参加され、スタンプを押してオリジナルのハンカチや財布を作る作業を楽しみました。



会場には作業療法とデイケアのそれぞれのプログラムや活動内容の案内も掲示され、力作揃いの作品の成果を実感するとともに、一年間の活動を

振り返る素晴らしいまとめの場となりました。



力作!!スカイツリー

医療用ガス研修会



平成23年 8月24日と31日の2日に亘り、職員対象に医療ガス講習会が行われました。岡谷酸素株式会社さんより二人の講師を迎え、高

圧ガスの危険性や取扱い、また医療ガス設備の日常点検方法や災害発生時の対応等について、実技も取り入れながら学びました。

岡谷酸素株式会社さんは、今では外部講師を日常的に務められています。外部講師として初めて担当されたのが当院だったというエピソードも話されました。

トイレの改修終了

豊科病院のCS委員会サービス向上を図る委員会が、これまで当院を利用される皆様に意見箱やアンケート調査を実施してまいりましたが、その中にトイレの改善に関するご意見が多数寄せられていました。これを受け、昨年末に1階西玄関横のト



イレの改修工事を行い、この度、新しいトイレとして生まれ変わりました。今後とも意見・ご要望をお寄せください。

展示コーナーリニューアル

平成20年1月、当院1階のロビー及び廊下に『展示コーナー』を設けましたが、この度、展示物一つ一つにスポットライトが当たるようリニューアルいたしました。この展示コーナーは、来院される皆さんに、少しでも癒しのひとときを感じ



ていただきました。いと考え設置されたもので、現在は、安曇野の風景を中心に写真撮影をされている地元の皆さんの写真が

展示されています。

今後写真や絵画の展示、また個展としての活用も予定しておりますので、『三二個展』を希望される方は是非ご連絡ください。

管理栄養士の 一ロメモ No.8

高血圧の見方：『白菜』

冬

の野菜といえば白菜ですね。白菜には体の塩分の排出を促すカリウムが豊富に含まれているため、高血圧の予防が期待できます。しかし、漬物にしたり、茹でたりするとカリウムが水に溶け出すので、電子レンジや蒸し器を利用したり、または、スープにすると良いでしょう。



②

ボールに全ての材料を入れ、混ぜ合わせれば、出来上がり♪

平林 啓子

作り方

①

白菜を食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジで約5分加熱し、粗熱を取る。

1人あたりの
Iカロリー-100kcal 塩分0.5g

【材料 4人分】

- ・白菜 1/4玉
- ・ツナ缶 1缶
- ・コーン缶 1缶
- ・カツオ顆粒だし 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・マヨネーズ 1/2カップ
- ・白ゴマ(すり) 大さじ1
- ・かつお節 1パック

白菜サラダ レシピ

今回は、電子レンジを利用して、カリウムを逃さず摂取出来る当院でも人気の白菜サラダをご紹介します。

外来 医師担当表

平成23年 10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 五味洵 満徳 医師	ごみぶち みつり 五味洵 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 五味洵 満徳 医師
内科	こばやし のぶみつ 小林 信光 医師	休 診	ささき みほ 佐々木 美保 医師	休 診	せすみ ひでき 瀬角 英樹 医師	休 診

◎ 受付時間 午前 8:00～午前 12:00

◎ 診療時間 午前 9:00～終了まで

※ 内科月曜日は、**第2・4のみ**の診療となります。

※ 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・～

雪がた第22号をお読みになっていかがだったでしょうか？

当院から見える北アルプスの山々もすっかり雪景色になり、より一層の寒さを感じさせます。今冬もインフルエンザが流行し始めてきました。外出後の手洗い・うがいをする。栄養と休養をしっかりとる。適度な温度・湿度を保つ。人ごみを避ける…日常生活でできる予防を心掛け、2012年も元気に乗り切りましょう!!

※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。