

雪がた

— 豊科病院だより —



豊科病院広報誌
平成22年 9月 1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。



キャップは荷台いっぱい!総重量は115kg!

『エコキャップ運動』

— 4万6千個のエコキャップ —

当院は平成21年度より「エコキャップ運動」を始め、これまで多くの皆様からペットボトルのキャップをご提供いただきました。その集められたキャップが100kgを超えたため、平成22年9月6日に茅野市の『ボランティア「夢の会」』さん(ペットボトルのキャップを集めワクチンに換えて贈る運動に取り組まれている団体)へ、お届けしまし

た。今回お届けしたキャップの総重量は115kg。キャップの個数に換算すると4万6千個にのびります。

今後は「夢の会」さんがキャップをリサイクル業者に売却し、その販売金を世界の発展途上国の子供にワクチンを贈る団体「世界に子供のワクチンを日本委員会」に全額寄付されます。

この活動は、これまでただ捨てられていたペットボトルのキャップが換金され、そしてワクチンになるという、環境改善と再資源化に向けた、まさに「ECO活動」といえます。当院は今後も「エコキャップ運動」を続けていく予定です。

これまで当院にキャップをお持ち下さり、ご協力いただいた皆様にお礼を申し上げます。

(環境管理委員会)



バーチャルセデーション

—患者さんが陥っている過剰な鎮静を体験—

バーチャルセデーションを使った職員研修会が、8月18日と25日の2回にわたり、院内行動制限審査委員会主催のもと、大塚製薬さんを講師に迎え開催されました。



バーチャルセデーションを体験中！

バーチャルセデーションとは、抗精神病薬の作用によって起こる過剰な鎮静が、どのようなものかを体験できる装置

です。過剰な鎮静は長期的な治療において、頭がボーっとしたり、眠くなって注意力が低下したり、薬を飲み続けることが嫌になったりなど、日常生活に支障をきたす要因となります。

バーチャルセデーションによる模擬体験は、過剰な鎮静作用が患者さんにどのように影響しているのかを理解する上で有用なものになります。また、過剰な鎮静が、患者さんにとって日常生活に影響のある副作用であることを理解する手助けともなるものです。

今回の研修会によって、通常では経験しないような貴重な体験が得られ、参加者は、今後のより良い医療の提供に活かしていきたいという気持ちを引き締めました。

熱気に包まれた「あづみ野ばやし踊り」

—豊科地域の夏祭りに参加—

7月31日『第31回あづみ野祭り』（あづみ野祭り実行委員会主催）が、JR豊科駅前周辺の国道147号を中心に開催されました。



45名が参加した豊科病院・安曇野メディア合同連

この祭りは、安曇野市豊科地域を代表するイベントで、メイ

ンである。あづみ野ばやし踊りには、地元自治会・小学校のクラス・企業等で構成された44連約3000人が参加しました。各連の色とりどりの衣装や工夫を凝らした様々な山車などは、豊科の夏をにぎやかに彩り、見物客の目を楽しませました。

当院も昨年に引き続き『豊科病院・安曇野メディア合同連』として45名の職員が祭りに参加し、各連に負けない息の合った「あづみ野ばやし踊り」を披露しました。

残念ながら今年は踊りコンテストで賞をいただくことはできませんでしたが、祭りに参加した職員一同、踊りを通してあつ（熱・暑）い夏の夜を楽しみました。

文化祭開催

1年間の活動を発表

―力作揃いの展示物―

毎年恒例行事となった「文化祭」が、8月6日と7日の両日、1階フロアで行われました。

この文化祭は、院内で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患者さんのこれまでの活動を発表する場です。

会場の展示コーナーには、手芸、習字、裁縫、折り紙など、患者さんが1年かけて作成された力

作ばかりが部屋いっぱいに表示され、会場を訪れた患者さんや職員などの目を楽しませてくれました。



管理栄養士のひと口メモ

No.3

簡単!!かぼちゃのモンブラン



今回は、火を使わず簡単に出来る、かぼちゃを使ったモンブランの作り方をご紹介します。かぼちゃには皮膚や粘膜を強くして風邪を予防するβカロテンや、日焼けした肌の美白を助けるビタミンCが豊富で、夏の疲れを癒すのにぴったりな食材です。

レシピは、次のページ!!



作業療法士 松原 ゆい

「体を動かす機会がなくなってきたなあ...」運動が大好きな私ですが社会人になり、新しいものに挑戦できず悶々とした日々を送っていました。そんな時、2年前に出会ったのが「フリークライミング」です。「フリークライミング」は、その名の通りフリー（道具に頼らず自分の手足だけで）で岩や壁を登



この「フリークライミング」が今の私の心の癒しです。

ります。私がやっている場所はインドアウォールという人工壁があるクライミングジムです。登りきれた時の達成感は最高！そして、難しいコースへの挑戦は負けず嫌いの私にやる気を出させてくれます。いつか、本物の岩場に行つて登りたい今日この頃です。

【材料：5個分】
【エネルギー：199Kcal】

- ・ロールちゃん 1/2本
(市販のロールケーキ)
- ・かぼちゃ 200g
- ・砂糖 20g
- ・生クリーム 約100cc
- ・生クリーム 100cc
(かぼちゃクリーム用)
- ・砂糖 15g

① 耐熱ボールに1口大に切ったかぼちゃを入れ、ラップをして、電子レンジで約5分加熱する。

② かぼちゃが軟らかくなったら、ペースト状に潰し、砂糖20gを入れ生クリームで様子を見ながらのぼして、こし、厚手の袋(ジップロックなど)に入れる。

③ 生クリームに砂糖15gを入れ固めに泡立て、絞り袋に入れる。

④ ロールケーキを5等分し、その上に生クリームをソフトクリームの様に絞る。

⑤ 袋の先端をハサミで少し切り、④の上から前後左右にクリームを絞る。あればパンプキンシードやミントを飾り付けて出来上がり♪

(平林 啓子)

外来 医師担当表

平成22年 9月現在

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 みつり 五味洸 満徳 医師	ごみぶち みつり 五味洸 満徳 医師 OR 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	信州大学 第一内科 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。
※ **精神科木曜日**の担当医は、**週ごとに変更**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18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？今年の夏は、猛暑日が連日続き大変暑い夏となりましたが、最近はめっきり秋を感じさせる陽気となってきました。たださえ体調を崩しやすい時期に、例年以上の気温の変化が続く毎日。体調管理には充分お気をつけ下さい。

※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。