

雪がた

— 豊科病院だより —

豊科病院広報誌

平成25年 9月 2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。

まずキャップは松本市社会福祉協議会さん(以下、社協さん)へ提出され、社協さんはその各所から集められたキャップを定期的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)へ届けます。そして「夢の会」さんが、キャップをリサイクル業者に再生プラスチック原料として売却し、その売上金を「認定NPO法人世界の子どもにワクチンを日本委

当院は、平成21年度より「エコキャップ運動」を始め、現在もその運動を続けています。「エコキャップ運動」とは、ペットボトルのキャップを集めて再資源化し、そこで得た収益を世界の子どもたちへワクチンに代えて贈る運動です。この活動の流れは次の通りです。

154kg

6万1千600個のエコキャップ集まる

『エコキャップ運動』



員会(JCV)「さん」に寄付します。この寄付によって国境を越えて多くの子どもたちを病气から守ることができています。キャップ自体は再生プラスチック製品に生まれ変わり、また建築資材としても活用されています。

なんと154kg!!

当院では平成22年9月6日に、総重量115kgのキャップが集まり社協さんへ提出。あれから2年と7ヶ月が経過し、今回は前回は大きく上回る総重量154kg、約6万1千600個のキャップが集まり、5月17日に社協さんに再びお届けしました。

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)

第34回あづみ野祭り

「団結賞」受賞

7月27日に第34回あづみ野祭り主催 あづみ野祭り実行委員会」が開催されました。この祭りは安曇野市豊科地域で行われ、メインイベントの「あづみ野ばやし踊り」が、JR豊科駅前の国道147



が参加しました。

当院は、老人保健施設安曇野メディアとの合同連で47名が参加。踊り連コンテストでは「団結賞」をいただきました。



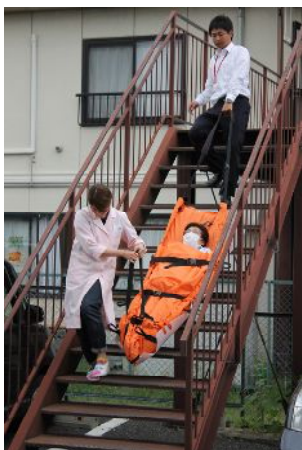
号線を中心に繰り広げられました。踊りに参加する連は、地元自治会小学校のクラス企業等で構成され、今年度は50連約3千5百人

エアーストレッチャー研修

6月12日、保守保安委員会主催の職員研修会が開催されました。研修会の前半は東日本大震災、阪神淡路大震災の恐ろしさや日頃の心構えと対策をDVDにて学習しました。

後半は講師にキャピーターインターナショナル様をお招きして、エアーストレッチャーの研修を実施しました。まず取り扱い方法の説明を一通り受けた後、階段で実際に移送する訓練を交替しながら体験しました。

エアーストレッチャーの研修は昨年にも実施していますが、避難訓練と同様に有事に備えて何度も研修をしていきたいと思えます。



はらの日

6月18日に「はらの日」が開催されました。「はらの日」とは、城西医療財団の職員の永年勤続者

を表彰する催しであり、毎年6月に各事業所で開かれます。永年勤続者は、5年間勤続した6年目の職員に「5年表彰」、10年間勤続した11年目の職員に「10年表

彰』というように5年毎に区切られて表彰されます。

今年度は豊科病院と老人保健施設安曇野メディアアを合わせて、18名の職員が表彰されました。

禁煙外来体験

グループホームの入居者の方が、禁煙外来を受診しながら禁煙に挑戦するという体験をされました。今回、その状況やご本人のお気持ちをインタビューしました。

Q：禁煙外来を受けようと思ったきっかけは何ですか？

入に勧められたことがあり、国の思うツボとも言われたからです。あと、行動の始まりと終わりに決まりごとのように吸っていたので、本数が止めどなく多くなっていました。咳も出てきました。

Q：…いつの病院で治療しましたか？

か？

穂高病院で、全部で5回受診。25年3月から5月しました。説得力のある先生で、良かったです。自分で買ってもいけないし、人からもらってもいけないと、言われました。納得して治療を受けました。

Q：禁煙中はどんな感じでしたか？

服薬の影響で体がだるくなりました。たばこを行動のきっかけにしていたので、吸わなくなると、生活のリズムをつけるのが大変でした。それから、もう吸えなくなることを考えると辛くて、吸いたい吸いたくないという気持ちの波もあり、イライラしました。

Q：禁煙をして良かったことは何ですか？

時間が節約できました。例えば、家でゆつくりしてDVDを観ることができましたし、映画を観に行っても途中で席を立たずにいられました。あとは、1カ月7200円、お金が浮いたことです。

Q：現在は？

165日やめられました。でも、100%

やめるつもりだったのに、吸ってしまいました。今でもたばこのことで頭がいっぱいですが、でも本数を減らしたいと努力しています。それから、たばこの臭いに敏感になりました。

Q：たばこを吸う人へのアドバイスはありますか？

社会全体が禁煙ブームなので肩身が狭いです。レストランでも喫煙席で吸う必要があります。品よくマナーを守って吸うことが大切です。健康を大切にするために、本数を減らすなど気を付けて吸うといいと思います。

Q：禁煙を目指している人へのアドバイスはありますか？

私はグループホームで暮らしているのですが、自分で管理しなければならず大変でした。なので、禁煙では、治療を受けて薬を飲むことがいいと思います。あと、職員と相談してアドバイスがもらえ、仲間の助けもあって良かったです。一人ではなく、仲間の支えがあるというと思います。

管理栄養士の簡単レシピ

No.13

涼しく水分補給

夏は冷たい食べものや喉ごしの良い食べものが食べたくくなりますよね。そんな夏にぴったりなのが、小倉抹茶寒天です。7月末に当院の給食でも提供しました。見た目も涼しげで作り方も簡単。水分補給もできるので脱水予防にもなります。小豆を煮るのが面倒な方は缶詰を使ってもいいかもしれません。好きな形にくり抜くと、かわいらしいデザートになります♪ぜひ、試してみてください。



作り方は、裏面に!!

★抹茶小倉寒天★レシピ

材料(4人分)

粉寒天・・・3.2g
 水・・・400cc
 抹茶・・・3.2g
 砂糖・・・30g
 あん { 小豆・・・30g
 水・・・90cc
 砂糖・・・大さじ2
 食塩・・・お好み
 ※あんは市販の物でも代用できます
 ホイップクリーム・・・適量

【作り方】

- ①小豆を軽く洗い、水につけておく(最低30分～1時間)
- ②鍋に小豆と水を入れ、煮立たせる(ふきこぼれないように注意)
- ③煮立ったら弱火にし、押し水をしながら30分程煮る
- ④砂糖を入れ、混ぜながら5分ほど煮る⇒フツフツしたら火を止め、放置する
- ⑤寒天用の水を沸騰させる
- ⑥沸騰させたお湯に抹茶・砂糖を加えてよく混ぜる
- ⑦寒天を加えてよく混ぜる
- ⑧パットに流し入れてあら熱を取ってから、冷蔵庫に入れる
- ⑨寒天が固まったら好みの大きさにカットし、あんこ・ホイップクリームを飾ってできあがり

外来 医師担当表

平成25年 9月 1日現在

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	うえの むみか 上野 史香 医師	休 診	休 診	休 診	休 診	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

※ 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。
お問い合わせ先 電話 0263-72-8400



～・ 編集後記 ・～

今年が高知の四万十市で最高気温が41.0℃と最高記録を更新したようで暑い夏となりました。朝晩はだいぶ涼しくなってきましたが、昼間はまだまだ残暑が続いています。皆さん体調はいかがでしょう？

安曇野もめっきり秋らしくなりつつあり、果物などがおいしい時季となってきました。『食欲の秋』が今から楽しみです。

※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。