

雪がた

— 豊科病院だより —



豊科病院広報誌
平成29年 3月 9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://www.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。

平成29年 新年式

1月4日に新年式が行われました。

関総長理事長は「昨年、精神障害者リハビリテーション学会の大会長を務めた。3年前は、日本デイケア学会も担当した。いずれも、精神障がい者の方々の暮らしや活動といった地域生活を支えることを目的に開催した。」

我々の法人も、この豊科エリアでは、医療の豊科病院と福祉の自立訓練（生活訓練）宿泊型自立訓練事業所アルプスホームを包括的に活用して、うつ病の方々のリワーク、統合失調症をはじめとする障がいのある方々の生活支援等を



行っていく必要がある。」と、訓示しました。



家族会『心の友の会』のご案内

今回、豊科病院の広報誌のスペースをお借りして、家族会のご案内をいたします。

豊科病院の家族会は、城西病院の家族会より名称をいただき、平成7年度に城西病院の家族会と同じ名称『心の友の会』として発足いたしました。当時は年に1〜2回の活動をしておりましたが、平成13年度からは年4回の定例会を欠かさず開催し、今日まで『ちよつと学習会』『茶話会』という二つの企画を柱に活動しています。

前者の『ちよつと学習会』は、その名の通り、『ご家族が気軽に短時間学習していただく企画です。その

内容は、①グループホーム地域活動支援センター就労継続支援施設等の地域の福祉施設の見学会②障害年金障害者手帳障害者自立支援法といった社会制度の学習会③うつ病統合失調症など精神科疾病や障がいの学習会④シンポジウム・フエテバルといった地域のイベントへの参加、などが挙げられ、院内に留まらず、家族会会員の皆さんで外出し、学習する機会が増えていきます。

最近では、老人施設の見学や認知症予防の学習会など、『ご家族自身の健康維持を目的とした企画も行われ、その活動は多岐に渡ります。

家族会活動で得た情報を、『ご家族

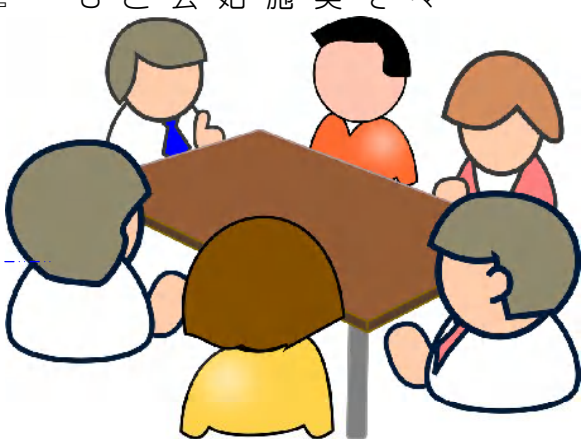
や当事者の方々
が自由に選択
して活用され、実
際に見学した施
設に通所され始
めるなど、家族会
の企画が利用へと
結実することも
あります。

また『茶話会』

は、『ちよつと学習会』の後に、『ご家族同士の交流を深める場ですが、『ご家族が手品を披露されるなど、大変盛り上がるひと時になっています。更に、毎年1月には『新年会』と称して、家族の皆さんで会食する懇親会も恒例となっています。

その他の活動として

では、家族会の方々が数
年に一度、豊科病院の院
内や敷地を見学され、『ご
家族の視点で院内及び駐
車場の改善点などを、病
院長へ要望書を以て提



言し、病院と家族会が
一方通行にならぬよ
う相互な関係作りを
図っています。

本来家族会は一
般的には『ご家族が主体
となって運営されるべ
きもの』と思いますが、
その運営が『ご家族の
負担となつては意味
がありません。そこ
で、当院の家族会では

毎年の総会において、会長や副会長
といった役員は置かず
に運営すること
が採決されています。なお、家
族会の事務局は、院内のソーシャル
ワーカーが担当しておりますが、家
族会は病院とは独立した組織です
ので、事業も会計も病院とは切り離
したのになっております。

現在、家族会の会員は10名前後で
す。『ご家族同士で一緒に学び、そし
て交流を深める』『ご家族同士の時
間』を一緒に過ごされませんか？当
家族会への『ご入会をお待ちして
おります。

◆問い合わせ先 豊科病院 相談室

◆家族会

精神疾患や障がいをもった方のご家族が、お互いに同じ悩みを話し合い、お互いに支え合い、情報を交換しながら成長を図っていく集まり。

学習や情報交流などを行い、『ご家族に必要な知識や技術の向上に努めると共に、一般の方々にも精神疾患や障がいに関する正しい知識と理解を持っていただき、発症の予防と予後のケアやサポートが、適切に行なわれるようになることを願い活動している団体。家族会は全国の病院や保健所等に約1600の会がある。

五味洲病院長のついでやき



WBCは、オランダとイスラエルが韓国に勝ったね。かなり力を持っていることがわかったね。ブラジルも含めて、力が拮抗してるんで、どこが優勝するかわからないよ。大谷が出られないことが残念だが、日本が優勝すれば嬉しいなあ。

岡崎のいるレスターは、ひょっとす

豊科病院版 坊主めくり用カードをリニューアル

精神科デイケアでは、1月に行われた新年会にあわせて、坊主めくり用のカードをリニューアルしました。これは、段ボールを使って等身大の顔抜きパネルを作った撮影をしたもので、3年前にも同様のカードを作成しました。人の顔写真を使って作ったカードは、自然に会話を増やし、ゲームもひとかたならぬ盛り上がりを見せます。



豊科病院版 坊主めくり用カードに興味のある方は、是非精神科デイケアにお立ち寄りください。

ると、前年優勝から、次年に2部降格する2つ目のチームになるかも。できれば1部に留まって欲しい。松本山雅発足のきっかけとなった喫茶店が、再びオープンしたね。一度は行ってみたいと思うし、皆さんも利用してみてください。

私事ですが、近々3回目の切腹(手術の意)をします。休診などご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願いたします。

今回は貼り絵の技法を使って、姫・僧侶殿の顔抜き計4枚を、2ヶ月かけて作りました。人なごさや顔が広いといった基準で選ばれたメンバー2名が写真係となり、デイケアメンバーだけでなく、病院の職員に声をかけて撮影交渉を行いました。時間と場所とを打ち合わせし、病棟や食事療養部等の職員との接点はあまりありません。また病院職員の勤務体制は複雑で、一度に集合することは困難です。相手の状況を考えつつ、手の空いている時間を聞き出し、撮影交渉をすることは、対人関係の練習にもなります。こうした経験を通してお話できる人が増えるという事は、メンバーにとっても財産になります。

低カロリー&低GIのおやつ

オレンジのヨーグルトチーズケーキ



1/6切れ
126kcal
塩分0.2g

管理栄養士の
簡単レシピ
No.19

- ◎ヨーグルトでダウン!!
クリームチーズを減らしてヨーグルトを加え、低カロリー、低GIに!!
- ◎オレンジでダウン!!
柑橘類など果物に含まれる酸味が糖質の消化を遅らせ、GIを下げる!!

※ 15 X 10 cm の容器 (6 食分) を用意する。

● 材料

- クリームチーズ (室温に柔らかく) 100g
- フレーンヨーグルト …… 200g
- カスネフ (市販) …… 2 切 (上下を落として)
- 正味 25g

- A (オレンジの皮) 1 cm の千切り …… 1 個分
- 砂糖 …… 30g

- オレンジ …… 1 個

- 粉ゼラチン …… 8g

- 水 …… 50 cc

● 作り方

- ① カスネフは厚み 2、3 等分にスライスし、容器に敷き詰める。
- ② オレンジは横半分に切り、スプーンで果肉をくりぬき、粗くほぐす。皮は千切りにする。ゼラチンは 50% の水にひやかしておく。
- ③ A を合わせてよく混ぜる。
- ④ ボールにクリームチーズを入れて泡立て器でよく練り混ぜ、② のヨーグルトを順に加えてそのまようよ混ぜる。ゼラチン液 (電子レンジで 50 秒、1 分加熱する) を加えてよく混ぜ、果肉を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 容器に流し入れて 1 cm ほど平らになり、冷蔵庫で 1 時間、6 等分に切る。

管理栄養士 上條史子

外来 医師担当表

平成29年 3月 1日現在

	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	さとう あや 佐藤 彩 医師 ※診察時間 10:30~	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	いわさ たけひこ 岩浅 武彦 医師	休 診	休 診	まちだ りょうすけ 町田 良亮 医師 第1・3・5木曜日 にしざわ みちこ 西澤 理子 医師 第2・4木曜日	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。				※ ご不明な点等は、受付へご確認下さい。		
※ 日曜・祝日は全科 休診 となります。				お問い合わせ先 電話 0263-72-8400		



～ 編集後記 ～

豊科病院広報誌『雪がた』第47号をお届けしました。お読みになっていかがでしたか？
新しい年がスタートしたと思ったら、あっという間に3月。このままでは、またあっという間に1年が終わってしまいそうです。
3月に入り、だんだんと花も咲き誇り、目で、鼻で春を感じることになるでしょう。私が一番春とを感じるのは、やはり暖かさ。朝起きて、今日は寒くない! って思った時ですね。他にも桜の花が咲いているのを見た時や、花粉症の症状が出てきた時も、春を感じる時です。上着を着ずに暖かく過ごせる春の訪れが楽しみです。

※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。