

雪がた

豊科病院 広報誌

令和 6年 9月 17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

Tel : 0263-72-8400

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。

特集 退院された方の声⑤ 最終回

「この『退院された方の声』のコーナーは、当院精神科に通院されているお一人の患者さんから、「私のような退院した患者さんが、地域でどんな生活をしているのか、豊科病院の広報誌に載せて紹介してほしい」と、本誌の編集者にご提案をいただいたことがきっかけで誕生しました。

そこで、5回の特集を組み、退院された方々の地域生活をご紹介しています。今号が最終回です。今回(第5回)は、通院されている40代の患者さんの声を掲載しました。なお、インタビューさせていただいたそれぞれ患者さんから、本誌へコメントを掲載する承諾を得ております。

Q: いずれまでの診療歴なの?

A: 豊科病院には7回ほど入院歴があります。今年は3ヶ月間くら

い入院しました。入院中は、自分が食べたい物が食べられず、けっこう辛かったです。でも6kgやせることができて良かったです。

Q: 退院後はどのような生活を? 地域との交流は??

A: 元々入居していたグループホームに退院しました。そのグループホームから週に4日は作業所に通っています。1日に3時間程度、簡単な作業をしています。入院する前に、作業所の作業がたくさんあり過ぎて、ストレスがたまったようになって、不安定になり、グループホームの職員さんが豊科病院に連れて来て



くわて、そして入院しました。

無理をしてしまったので、今は無理のない程度に作業をやつて、時間も作業の量も丁度良いと思つています。でも、徐々に作業を増やしていきたいと思つています。

Q: 地域生活の楽しみは？

通つている作業所には、レクリエーショングループがあつて、そこへの参加が楽しみです。日帰りで少し遠くへ出掛けることもあります。そこではグループの人や行った先の知らない人とも話したり、交流したりして、嬉しいし楽しいです。これが地域との交流になるのかな。

Q: グループホームの生活はどうですか？

A: グループホームは静かな環境で良いです。世話人さんが交



替で大勢勤めています。みんなやさしいです。ごはんも美味しいです。話もできるし相談もできます。自分は薬の管理ができないので、薬も世話人さんがセットしてくれます。グループホームに戻つて、更に3kgやせました。

Q: 一人暮らしでの不安は？

A: あると言えればあるような…まあ、特に無いです。

Q: 入院患者さんへメッセージはありますか？

A: 入院中は、他の患者さんとは仲良くしてもらい、とても楽しかったです。

残暑！夏バテ予防のホタテの冷や汁



●材料/2人分

- ホタテ貝柱水煮缶…小1缶(50g)
- きゅうり……………1/2本(50g)
- 塩……………少量
- トマト……………小1個(50g)
- もめん豆腐……………100g
- みそ……………小さじ4
- 水……………220ml
- いり白ごま……………小さじ1/2
- 青しそ(せん切り)…2枚

●作り方

- ① きゅうりは小口切にし、塩をふってもみ、しんなりとなったら水洗いして水気をかたく絞る。トマトは皮を湯むきして1cm角に切る
- ② ポールにホタテ缶の缶汁を入れる。貝柱はほぐしておく。ポールにみそを加えて分量の水を少しずつ注ぎながらときのぼし、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 豆腐を一口大に手でちぎりながら加え、1と2のホタテ貝柱を加えて混ぜる。器に盛り、青しそをのせてごまをふる

(1人分 94kcal 食塩 2.1g)

食欲のない夏「さっぱり」と食べられる冷やし汁は宮崎県の郷土料理です。本来は焼いたアジの骨や皮でだしをとり、身とみそとごまをすり鉢ですり・・・と手間のかかる料理ですが、今回紹介するレシピは火を使わないのでできる時短料理です。まだまだ残暑厳しい折、食欲のない時にぜひ試してみてください。

(管理栄養士・上條)

焼肉で猛暑を乗り切る in デイケア

去る8月5日、当院の精神科「デイケア」では、焼肉会を開催しました。この企画は「デイケアに通所中のメンバーさんが「簡単に作って食べる活動をしたい」と企画されたものです。栄養をつけて、暑さをのりきりたいという願いをかなえる企画でもあります。

地域で生活する

精神障がいの方の中には、料理をしたいけれど苦手という方は少なくありません。今回

の企画では、「決まった予算の中、なるべく手をかけずに、おいしいものを」と、知恵を絞り、冷凍食品を上手に組み合わせで献立を考えました。

メニューはステーキ(牛肉・鶏肉)・温野菜のサラダ・わかめスープ・パン。そして、デザートにフルーツヨーグルトが添えられました。皆さん、目の前のプレートでお肉を焼きつつ、普段の焼肉とは一味違う食事を堪能されました。

「デイケアでは今後も、メンバーさんの「やってみたい」「挑戦してみたい」を応援し、自分らしく生きるお手伝いをしてまいります。



心の癒し ③

理学療法士 おおぐら

「心の癒し」ということですが、無趣味の私なので、何かあるかと考えましたが出てこず。唯一、私が行っているリフレクシユ(？)方法は「ウォーキング」です。「ウォーキング」なんてかっこよく英語で書いてみました。が、実際は「お散歩」です。朝の早い時間帯にお散歩しています。日によって違いますが、春・秋にかけては、4時〜5時くらいにお散歩しています。



拾ヶ堰の鴨の親子

早朝の時間帯であれば、すれ違う人も少なく(誰にも会わない日もあります)、他人の目を気にせずお散歩できます。そして、「コロナの時期では、マスクなしで外へ出られる唯一の機会でした。

朝の澄んだ空気の中を歩くのはとても気持ち良くて、真夏でも涼しいです。普段は忙しく見上げることの少ない空を見上げ、変わっていく雲の形を眺めていると「ラピュタ」が隠れていそうな雲を見ついたり、朝焼けで赤く染まる空をみて「今日もいい天気」と思ったり・・・朝ならではの貴重な時間です。先日お「拾ヶ堰」で鴨の親子



を見かけました。とてもかわいく
て、ほっこりしました。

ただ歩いているだけでは…と「ウ
オーキング」らしいことを意識して
歩くこともあります。普通に歩く、
速歩で歩く、を繰り返したり、膝は
伸ばす・踵から接地して、歩幅は広
く・腕の振りは後ろを意識して…
等々考えたりしながら歩くことも
あります。

お散歩は「毎日必ずー」や「1日お
きこー」等々厳しい決まりを作ら
ずに、時間のある時や、歩きたい気
持ちになったときなどに行ってい
ます。その方が私に向いているよう
で、結果的に長く続いています。(2
〜3ヵ月程気が向かなかったことも
あります(笑))

ゆつりのある時、気持ちに向い
た時にお散歩してみてください。新
しい発見があるかもしれません。

「心の癒し」は、日常の中でたまった心の
疲れを癒やしてくれる…そんな方法やコ
ツを、当院職員が紹介するコーナーです。

外来 医師担当表

令和6年9月1日現在

	月	火	水	木	金	土
内科	休 診	休 診	休 診	信州大学 病院 医師	休 診	休 診
精神科 ①	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 みつのり 五味 満徳 医師	おがさき たかし 岡崎 隆司 医師 ※	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	ごみぶち みつのり 五味 満徳 医師
精神科 ②		なかむら ちえみ 中村 千恵美 医師			なかむら ちえみ 中村 千恵美 医師 (新患)	
◎ 受付時間		午前 7:00～正午				
◎ 診療時間		午前 9:00～終了まで		※木曜日の精神科は、午前 9:30～診療開始		
○ 午後は全科休診となります。				○ ご不明な点は受付へご確認ください。		
○ 日曜・祝日は全科休診となります。				お問い合わせ先…Tel0263-72-8400		

●編集後記●

雪がた 85 号はいかがでしたでしょうか。

9月に入りましたが、残暑が厳しく 30 度越えの日々が続いています。

パリオリンピック、パラリンピックも終わり時の流れの速さを感じます。そんな中、メジャーでは大谷翔平選手が史上初の記録を出し続けています。私生活を含め、試合で結果を残すためのストイックさ、毎試合を大切に集中し、あるべき過ごし方をしているひた向きさが結果に繋がっているのではないかと感じました。

そして本誌編集担当者一同が注目している長野県出身の牧秀悟選手。今年はパツとしない様に思われがちですが、横浜 DeNA のキャプテンとしてチームを背負いながらも、昨年までとほぼ同等の成績を残している。26 歳という若さでこれだけ活躍し、球界の顔になっている牧選手を今後も応援し続けていきたいです。

※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。