



医療法人純青会

せいざん病院広報誌

2018年 5月 31日 第6号



デイケア『がじゅまる』の利用者さん

CONTENTS

- 02 ～医局だより～ ごあいさつ
- 03 ～栄養課だより～ 疲労効果のある食事で梅雨を乗り切る！
- 04 ～薬局だより～ 便秘のお悩みありませんか？
- 05 デイケアがじゅまる ニュース
- 06 ～作業療法だより～ イベントが開催されました
- 07 芸術作品コーナー・お知らせ等

～医局だより～ ごあいさつ



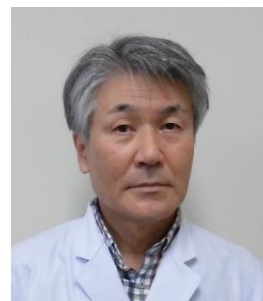
院長代行 吉嶺 孝和

古代天皇制では最も神聖視された植物で、現在でも天皇の代替わり式の大嘗祭においては、天皇が禊を行う百子帳の屋根材として用いられるそうです。今上天皇の在位も来年の4月30日までとなり平成も終わります。新しい元号も決まります。グラウンドの枇榔の木を眺めながら時の流れを感じます。私たち職員一同、せいざん病院が地域にしっかりと根を下ろした病院となれるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



『時の流れ』

せいざん病院は平成25年に現在地住吉に移転し、5年が過ぎました。病院環境の整備を進め、枇榔の木を17本植栽しました。枇榔はヤシ科の常緑高木で、種子島にも多くみられます。原産地は中国南部で、東アジアの亜熱帯の海岸付近に自生し、北限は世界遺産の宗像・沖の島だそうです。



副院長 大山 研一

せいざん病院は木材が多く使用され、病院に入るとすぐに木の香りがしてきれいで清潔な印象を受けました。先日強風が吹き、高速船が運休となりました。そのためもう1つの交通手段である飛行機に変更し、鹿児島空港に行きました。そこで、2時間程待った末にやっとの思いで飛行機に乗りました。しかし、機器の故障で飛行機は飛ばず、再びバスで鹿児島市に戻り、ホテルに1泊しました。翌日も強風のため高速船が運休し、鹿児島空港で飛行機に乗りました。今度は無事に種子島に着きました。あとでわかったことですが、波高が3メートル以上あれば高速船は運航しないのでいつも天気予報の波高に注意しないといけないそうです。考えてみると昔はもっと苦労して種子島に渡っていたはずです。せいざん数時間遅れるくらいは大したことではないのかもしれませんが、せいざん病院に勤務してまだ4カ月余りですが、これからの働きやすい職場で自分のできることを一生懸命にやっつけていこうと思います。

平成30年1月から、せいざん病院に勤務していません。正月気分も醒めない1月3日に自宅を出て鹿児島市で1泊。翌朝高速船トッピーにて西之表港に着きました。港からは迎に来て頂いた車で病院に向かいました。途中、車窓から青く広い海を見ながら病院に着きました。

栄養課だより



疲労効果のある食事で梅雨を乗り切る！

つゆの時期、なんだか体がだるいと感じることがありませんか？
じめじめとした蒸し暑さが続くと食欲も無くなり、体調不良になりやすいものです。
疲労回復に効果のある、クエン酸やビタミンB1を多く含む食事食べて、元気に梅雨を乗り切りましょう。

クエン酸

柑橘類に豊富な酸味成分で、疲労物質である乳酸を分解したり、乳酸の生産を抑制してくれます。

豊富な食品

レモン・みかん・酢・梅など



ビタミンB₁

疲れた時に多く消費されるので、積極的に摂取しましょう。不足するとイライラしたり、疲労を感じやすくなります。

豊富な食品

豚肉・うなぎ・大豆・落花生など



疲労回復メニューのご紹介

アスパラ肉巻きレモン風味だれ



【材料 2人分】

- ・豚肉うす切り 8枚(約160g)
- ・アスパラ 6本
- ・小麦粉 大さじ1
- ・サラダ油 小さじ2
- ☆レモン汁 大さじ1
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆砂糖 大さじ1
- ☆酒 大さじ1



【作り方】

- ①アスパラを1/4に切る
- ②豚肉に切ったアスパラを3本くらいのせて巻く
- ③小麦粉をまぶす
- ④油をひいたフライパンに豚肉がきつね色になるまで中火で焼き、蓋をして弱火で2~3分蒸し焼きにする
- ⑤合わせた☆を加え強火でほどよく煮詰める

【1人前】

エネルギー	脂質	たんぱく質	糖質
261 kcal	14.3 g	19.5 g	12.2 g

～薬局だより～

便秘のお悩みありませんか？



「便秘薬を飲んでるのに出ない、残便感がある、
下痢で便が緩くなり大変・・・」

便秘の原因

- ① 便の輸送が滞る
加齢や薬の影響で腸の運動が低下。
食事量や食物繊維摂取量が少なく、腸への刺激が弱い。
- ② 便が硬くなる
食事や水分量によって硬くなる。
腸内での滞留時間が長くなり、水分が過剰に吸収される。
- ③ 排出が困難
加齢などにより、腹圧が低くなり、便を排出できない。
便意を我慢する生活が続く、便意を感じなくなる。

便秘薬の使い分け

軟らかくする薬 【酸化マグネシウム】

【アミティーザ】

動かす薬 【センナリド】・【ヨーピス】

出す薬 【新レシカルボン】・【グリセリン】

プチ情報

足の下に台を置き、太ももとお腹の角度を35度にするこことによって、肛門の筋肉が緩み、排便しやすくなりますよ。



『腸内細菌のバランスを整える食品』

腸内細菌のバランスを整える食品や腸内細菌を増やす食品を摂取しながら、生活習慣を整えて、便秘の解消を目指しましょう！



『腸内細菌を増やす食品』



デイケアがじゅまる 極上のおもてなし

毎月プログラムで行っている茶道教室で、練習をした成果を生かし病院スタッフ、患者さんを招いてお茶会を開きました。抹茶は、京都の宇治から取り寄せた青嵐。お菓子は前日にメンバーがようかんを手作りしました。どちらも大好評で、おもてなしをしたメンバーからはほっとした笑顔がみられました。初めて飲む抹茶の苦みや甘いお菓子に、患者さん達との明るい会話が弾みました。

次回は、“秋の茶会”を計画しています。



**皆さんは見ましたか？
デイケアがじゅまる 第1回作品展を**

2018/4/11～25 種子島のショッピングセンタープラッセダイワにて行いました！
日頃の芸術活動で描いた絵画や文芸教室の俳句やコンクールに出典した作品を
展示しました。
作品の感想もたくさん頂きメンバーも感激、次回は秋を計画しています。
プラッセダイワさん、見て頂いた皆さまありがとうございました！

～作業療法だより～

イベントが開催されました

デイケア交流会

4月26日、2病棟開放病棟とデイケアの交流会を行いました。交流会は月1回程度行われていて、今回は4回目の交流会でした。4（よい）26（ふる）の日にちなんで『いい湯だな』の音楽に合わせて手の体操をしたり、じゃんけんゲームやグループ対抗の五目並べをして楽しみました。

グループ対抗のゲームでは、それぞれのチームが自然と会話し、協力しあう様子がみられました。普段なかなかデイケアの方たちと交流する機会がないので、とてもいい機会になったのではと思います。今後もまた、楽しみながら交流を深めていけたらと思います。次回も多くの参加を心待ちにしています。



【1病棟行事】 ひなまつり

3月といえば、ひなまつりですね。そこで、作業療法で女性患者さんとひなまつりを行いました。

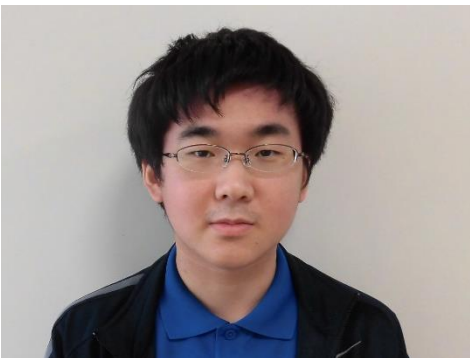
お化粧もして、いつもより気持ちも若返りました。たくさんさんの素敵な笑顔写真に収めることができました。



【新入職員の紹介】

新たに、作業療法士が 1名入職されました

福岡県から来ました。作業療法士の土生遼太（はぶりょうた）です。趣味は車で様々な景色を見ることや、美術館や博物館に行くことです。山や海などの自然に囲まれた環境で過ごしたいと思い、種子島への移住を決めました。これからよろしくお願いたします。



【作業療法／デイケア】 芸術作品コーナー

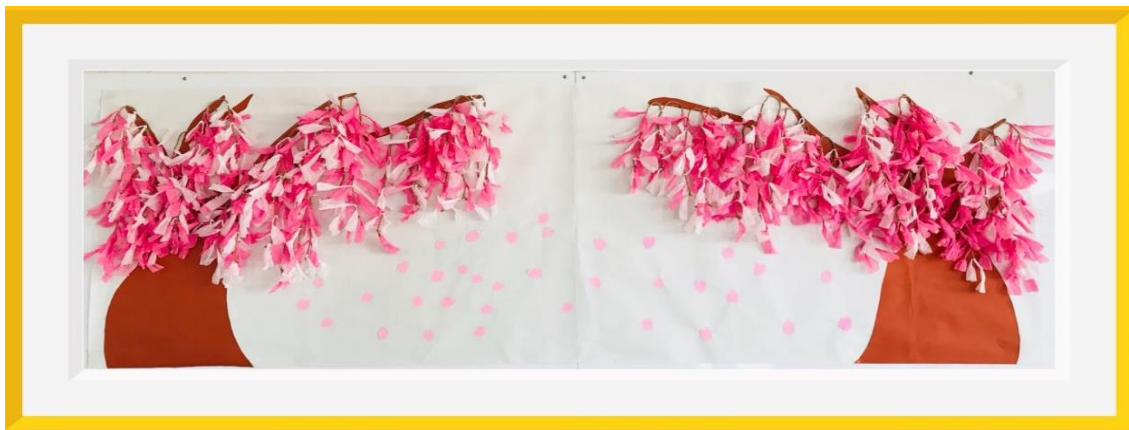
入院中の患者さんやデイケアの利用者さんが芸術活動で作成した作品をご紹介します。



＜2病棟 開放＞
色画用紙とお花紙で
梅の壁面飾りを作りました。



＜デイケア＞
色鉛筆とビーズで
絵画を作りました。



＜1病棟＞
お花紙で、しだれ桜の壁面飾りを作りました。

【広報委員会より】

広報委員会では、年4回広報誌を発行しています。

当院のことをもっと皆様を知っていただきたいという思いで作成しています。多くの方々に手に取って見ていただけたら幸いです。

次号は、8月末発行になります。

【題材募集のお知らせ】

広報委員会では広報誌の題材を募集しております。載せてほしい題材のご希望がありましたら、広報委員までお願いします。

《広報委員会メンバー》

- 吉嶺孝和（医局）
- 奈尾純一（事務所）
- 西田多美子（看護部長室）
- 後藤尚子（1病棟）
- 濱元由美（1病棟）
- 濱口元子（2病棟）
- 田畑久美子（2病棟）
- 池村多恵子（地域連携室）
- 浜田武（デイケア室）
- 持田留美子（栄養課）
- 田中剛二（作業療法室）

～職員を募集しています～

看護師・作業療法士・看護補助

私たちと楽しく働きませんか？
御一報お待ちしております。

訪問看護もしています

Tanegashima

Hospitality



Woody

医療法人 純青会

せいざん病院

診療内容

★精神科

★内科



診療案内

			月	火	水	木	金	土
精神科	午前	再診	○	○	×	×	○	○
		初診	×	×	×	×	×	×
	午後	再診	○	○	×	×	○	×
		初診	×	○	×	○	×	×
内科	午前		○	○	×	×	×	×
	午後		×	×	×	○	○	×

ご連絡はこちらまで

TEL 0997-28-3331
info@seizan-hospital.jp

〒891-3104 鹿児島県西之表市住吉3363-2