

53号

2011.11.10

TEL (0993) 72-0055



# 第13回ウエルフェア秋祭り

10/22 (土) にウエルフェア秋祭りが開催されました。途中雨が降り、あいにくの空模様でしたが、多くの方々が踊りや歌などを披露してくださり、大変盛り上がりました。参加していただいた皆様ありがとうございました。



ること  
こと

# の報告



ただ、  
家族との関  
係を深めていただ  
けようとの接し方を振り返るという意味でも大変良い機会になったのではないかと

交流会では、ご家族様同士さまざまな意見が出ており、良い交流の場になったのではと感じております。次回のすずらん会では、ご家族様同士やスタッフとの交流の場になればと思い、交流会の場を多くもうけたいと考えておりますので、是非、皆様のご参加をお願い致します。

すずらん会：精神疾患家族会



## 案内

か。さて第18回コス  
トします。ご多忙とは存

**お問い合わせ先**  
社会医療法人慈生会  
家族会実行委員会  
Tel 0993-72-0055  
担当 笹平・栗野

## 作業療法室より Vol. 2

作業療法課 栗野里江子

みなさんお疲れ様です。今回は私達が普段行っている作業療法プログラムについてご紹介しました。今回はその中の集団作業療法についてご紹介したいと思います。診療報酬上の問題や時間の関係などにより、集団活動が多くなっ

ているのですが集団で活動を行うことはいろいろな効果があります。もちろん必要に応じて個別での対応も行っています。集団は人によっては負担になったり、緊張が高くなったりすることもあります。しかし障害などにより生きる意欲や自信を失った方が、集団の中で他者から認められる経験をする、共感するなど自信を取り戻すきっかけになります。

こういった集団作業療法の目的は以下にあげられます。

- 生活リズムを整え、充実した時間を過ごします
- 集団活動を通して人と交流する機会を作ります
- 身体を動かすことで、身体機能の向上を図ります
- 趣味を広げ、気分転換になるような時間を作ります

などなど、たくさんあります。

昼間起きて集団の中にいるだけでも刺激が入り、覚醒を促すことで生活リズムを整えるきっかけになります。

これからも、こういった集団の治療効果を利用し、患者様のお役に立てるよう努力していきたいと思っています。



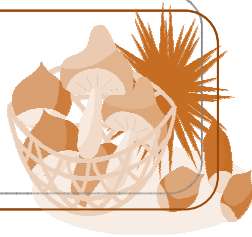
人権擁護委員会についてご紹介致します。当法人における医療・介護・福祉サービスの提供にあたり、患者様、利用者様全ての人の人権が尊重され、「患者・利用者様の権利」が保障されるサービス提供の実現を目指し、啓発活動を行うことを目的としています。

活動内容としては、新人研修・院内勉強会・退院請求・苦情相談・年1～2回の職員意識調査(アンケート)等を行っています。

または転医すること  
な情報を得ることが  
為を受け、選択し、

# 10月の行事食

## 菊花



目に良いとされ  
善料理です。  
レストラン課

### デザート

- ・蜜柑ゼリー

### 小鉢

- ・柿の白和え

### 御飯物

- ・芋ごぼん

### きのこ汁

- ・きのこ類
- ・白キクラゲ

### 季節折

- ・出し巻
- ・シメジの真蒸し
- ・海老の包み揚げ
- ・紅鮭の粕漬け焼
- ・里芋の柚子田楽

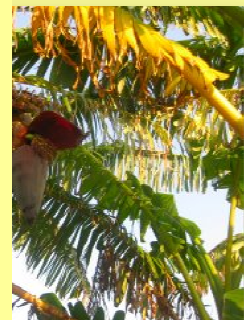
### ※食品効能

<甘草> 甘草とは、マメ科のカンゾウの仲間の根でグリチルリチンが含まれています。グリチルリチンは鎮痛、健胃、効アレルギー作用、効潰瘍作用などがあるとされています。

<菊花> 眼疾患に用いられ、目の疲れ、視力回復によいとされています。

<白キクラゲ>美肌によく、滋養強壮作用もあり、繊維が多いため便秘にもよいとされています。

<クコの実>クコの実はナス科のクコ・ナカバクコの成熟果実で多くのビタミンやその他の成分が滋養強壮に作用するといわれています。また、肝臓の働きを正常にする作用があるともいわれています。※食品効能についての参考資料（薬用食品学改訂第5版/5訂日本食品成分表）





## ○漢方薬について

今回は漢方薬について、よく寄せられるご質問にお答えしていきます。

### ☆漢方薬って、どういうものですか？

自然界にある植物や鉱物などのうち、何千年もの間の治療経験によって、どの生薬を組み合わせるとどんな効果が得られるか、また有害な事象がないかなどが確かめられて作られた薬です。また現在では 148 処方厚生労働省より承認されており、保険の適応が認められています。

### ☆民間薬や健康食品とはどう違うのですか？

ゲンノショウコ、センブリといった、昔から経験的に使われてきた主に一種類の薬草からなるものを民間薬といいます。家庭で治せる範囲のケガや病気に使われてきたものです。効き方には個人差が大きく、必ずしも効くとは限らず、使い方にも医学的な背景はありません。また健康食品はあくまでも食品であり、医薬品とは区別されています。

### ☆普通のお薬と漢方薬はどう違うのですか？

普通の薬（西洋薬）は、多くの場合、人工的に化学合成された 1 つの成分でできています。一方、漢方薬は天然からなる数種類の成分を含んでいます。また西洋薬は病名を決めて薬を処方し、ピンポイントで症状を抑えます。強く早く効くことが特徴です。漢方薬は、症状や体質から処方され、病気を集中的に抑えるのではなく、体全体を整え病気への抵抗力を高めます。効き目はゆっくりで体に優しい治療法といえます。

### ☆どうして食前に飲むのですか？

漢方薬には数種類の成分が含まれていますが、それぞれの成分の含量が少ないため、よりよく吸収される食前（胃が空っぽの時）に服用することが望ましいとされています。しかし、食前に飲み忘れてしまう場合は、食後でもかまいません。

漢方薬は長い歴史を持った、非常に奥が深い分野です。興味を持っていただければ嬉しいです☆  
お薬に関する質問・相談などありましたら、薬剤課にご相談ください♪

## 7福祉バレーボール大会に参加しました





# 柿の白和え

た白和えをご紹介し  
菊)は眼疾患に用い  
薬膳食品です。

「献立」 柿の白和え 分量 4人前

### ・材料

種無し柿.....15g	白菜.....25g
板コンニャク.....10g	ちくわ.....5g
人参.....10g	ほうれん草.....25g
豆腐.....50g	菊花(食用).....適量

### ・調味料

味噌、砂糖、味りん、練りゴマ、白ゴマ

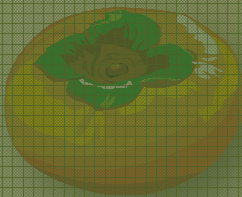
### ・作り方

- ① 白だしに砂糖、醤油、酒、塩を入れチクワ、人参、板コンニャクを煮て下味をつける。
- ② 白菜とほうれん草はボイルした後、よく絞り醤油をからめ下味をつける。
- ③ 豆腐をボイルし、きれいな布巾で包み重石をのせ水分を絞る。
- ④ 練りゴマ、味噌をすり鉢ですり、砂糖、味りん で味を調える。
- ⑤ 白ゴマをフライパンなどで焦がさないように煎っておく。
- ⑥ ①,②,③と短冊に切った柿をよく混ぜて、④で合わせた調味料で味を調える。
- ⑦ ⑥に煎った白ゴマと菊花を混ぜ器に盛り、飾りで菊花を散らす。



## 柿について

「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれるほど、柿は健康によく、薬効も古くから利用されていたとのこと。柿は柑橘類に次ぐビタミンCを多く含み、柿のオレンジ色はベータカロチンによるものでビタミンAの効力をもち、ビタミンAとCを含むことにより、疲労回復、風邪の予防、高血圧症、老化防止などに効果があるといわれてきました。また干柿にすると、生柿の時より、糖分は4倍、ビタミンAは2倍近くになり、胃腸を丈夫にし、内臓を温め、疲労回復に効果があり、表面につく白い粉(柿霜=しろう)は、粘膜を潤し、せきを止め、痰を取り除く作用があるとされています。柿は薬効・効能に優れている果物ですが、少し注意しなければならない点もありますので参考までに！！



### (注意点)

- ・熟す前の柿に含まれる渋みの成分タンニンが、鉄分と結びつき、貧血を起こしやすくするので、貧血の人は多食しない。
- ・生柿の場合は、体を冷やす作用があるので、冷え性の人、産後の人、病後の人には食べ過ぎに注意してください。
- ・生柿は、消化の良い食べ物ではないので、特に胃腸の弱い人は、多食しない。

入院患者さまより  
 ご投稿いただきました(7)  
 紹介させていただきます



<生きて良かった>

当院に入院して11年の歳月が流れました。今振り返ると昔の事が走馬燈の様に駆けめぐります。私は人生に失望し自ら命を絶とうとした人間です。入院当初は死にたい死にたいの日々でした。病名(うつ病)まるで底なし沼に落ちたような苦しく、生き地獄でした。このような状態だった私が、今は生きて良かったと、生まれ変わって入院生活を送っております。

このような気持ちになれたのも職員の手助けがあればこそです。私の生活している病棟の職員紹介を少し書きます。職員の方は、とても心のあったかい方ばかりです。そしてまるで家族の様に対応してくれます。この様にすぐれた職員に恵まれているおかげで、毎日が楽しく有意義な入院生活を過ごさせていただいております。

一日を終えるたびに「今日もいい日だったな…」と思う昨今です。今は幸せを感じます。私に生きる希望を下さいました。院長先生、副院長先生を始め、職員皆様方に心より感謝お礼申し上げます。

恐縮ですが一言

私と同様の病で悩んでいる皆様へ

希望を捨てないで下さい。生きていたらきっと良い日もあります。

自暴自棄にならないで、長い目で病気とお付き合いしてはどうでしょうか。

PN 桜心



テイルームに  
 畳敷きのコーナーが  
 出来ました。



## 意見箱コーナー

当院では院内8箇所に意見箱を設置し、患者様、ご家族からのご意見・ご要望に応えるべく取り組んでいます。寄せられたご意見・ご要望と、それらに対する回答を一部紹介いたします。

### ご意見1:

退院が近付くとナースが冷たくなってくるときのいた。早く帰りたいのは分かるがパソコンばかりいじってないで、話し相手や相談にのるべきだ。せかせかしたナースと、のろすぎるナース、気分屋ナース、こっちが気を使ってしまう。意見表の返答を早く提示して下さい。

### 回答

退院が近付くということで冷たくなるということはありませんが、入院された頃は、病状も悪く細かな観察や対応が必要で退院に向けては外出や外泊活動も多くなり話す機会も少なくなり、そう感じさせてしまったと思います。退院に向けての不安などがありましたらいつでも声をかけて下さい。言葉がきつくならない様、パソコンより（記録より）患者様に目をむける様、病棟会、連絡ノートで周知致しました。

### ご意見2:

信頼して欲しい。話の機会を増やして欲しい。コミュニケーションの場を設けて欲しい。

### 回答

コミュニケーションの場としては、たくさんの患者様がいらっしゃるので多くの時間は取れませんがその日の受持ちや、実際の受持ちに声をかけてくだされば、お話しすることは出来ますし、生活療法や作業療法を通して参加され、コミュニケーションをとられるのもよいと思います。信頼して欲しいということに関しては、どの患者様も病気を治すために来られており、治そうという気持ちについては信じておりますが、病状、性格、等色々な状況の患者様がおり、折り合いをつけながら環境を整え治療していただく中、不満や不便があると思います。信頼していないというわけではなく、お願いが必要となることもあります。御了承ください。

## お知らせ

■精神科救急 11/20(日)・12/18(日)・1/15(日)

■内科当番 12/23(金)・1/15(日)

### 編集後記

実りの秋、あちらこちらで柿の実がオレンジ色に染まっています。お役立ちレシピで柿を使った料理を紹介しましたが、風邪予防にもなるそうです。柿を食べて健康な体を作りましょう。

そう書いてる私、ほんとうは柿が嫌いなんです。(^\_^)

(寿)

発行人 鮫島秀弥 社会医療法人慈生会

〒898-0089 鹿児島県枕崎市白沢北町191番地

TEL (0993) 72-0055 FAX 72-1199

URL <http://www.welfare-kyusyu.or.jp/>

e-mail [jiseikai@welfare-kyusyu.or.jp](mailto:jiseikai@welfare-kyusyu.or.jp)

ウエルフェアは

健康・幸福・福祉・繁栄を意味します。