特定医療法人杏林会　新生翠病院　広報誌

あすなろ

第98号
令和5年6月20日発行
発行／新生翠病院
荒尾市増永2620
☎(0968)62-0525
印刷／㈲アドスタッフ

メンタルヘルスケア（前編）

医師　野口　大介

◇ストレスという言葉、もともとは物理・工学分野で用いられていた用語で、「外から力が加えられた時に物体に生じる歪み」を意味します。生理学者のハンス・セリエ先生によって、1930年代に医学・生理学の分野に導入されました。

◇ストレスのもとになっているものを「ストレッサー」そのストレッサーの結果生じる心身の不調を「ストレス反応」といいます。ストレス反応には、身体面、心理面、行動面の3つの反応がみられます。身体面のストレス反応では、肩こりや目の疲れ、頭痛、自律神経の乱れなど、心理面では不安や落ち込み、イライラや不眠など、行動面では生活の乱れ、暴言暴行や暴飲暴食などがみられます。これらを放っておくと、自律神経失調症や消化器系・循環器系・免疫系など身体疾患、あるいはうつ・不安障害・パニック障害など精神疾患を引き起こすことにつながります。

◇適度なストレスは自身のパフォーマンスを上げてくれますが、過度なストレスは心身に不調をきたします。
ストレスを長期化・慢性化させないことが重要になります。

◇ストレスを水の入ったコップに例えた話があります。コップを数分くらいなら持っていても苦痛ではありませんが、1時間、1日中持つとなると、手がしびれ、だるくなり、持ち続けることはできなくなります。そんなときは、ちょっとコップを置いて休んでください。それがストレスとの付き合い方で大事になります。

◇ストレスの初期症状は身体に現れます。眠れない、起きられない、仕事に集中できない、イライラや焦りを感じるといった、いつもと違う自分を感じたら、それはストレスのサインかもしれません。ストレスになるだけ早く対処するために、次回はストレスとの上手な付き合い方（セルフケア）を考えていきます。

病院基本理念　地域に愛され・信頼される病院へ

病院基本方針

1. 患者様の権利を尊重し、心と心を結ぶケアを追及します。
2. 信頼される、質の高い慢性期医療とケアを提供します。
3. 全スタッフが連携協働し、患者様の自立した生活を支援します。
4. 地域に根ざし、地域に奉仕する医療と福祉を実践します。

患者様の権利宣言

1. 良質な医療を平等に受ける権利
2. 個人の人格が尊重される権利
3. 説明を受け情報を知る権利
4. 医療に参加・決定する権利
5. 個人のプライバシーが守られる権利
6. 苦情を申し立てる権利

SHINSEI
MIDORI
HOSPITAL

令和4年度　病院報告

職員構成

職　種	常　勤	非常勤
医　師	6	9
看護師	62	3
准看護師	2	1
介護福祉士	19	2
介護士	13	11
助　手	0	3
事　務	15	0
その他	0	18

職　種	常　勤	非常勤
薬剤師	1	1
放射線技師	1	2
ソーシャルワーカー	2	0
理学療法士	11	0
作業療法士	6	0
言語聴覚士	3	0
管理栄養士	3	0

病床利用状況

施設基準	病床数	年間病床利用率	入院延人数
障害者等一般病棟(2病棟)	50	96.8%	17,659人
医療療養病床(3病棟)	19	93.7%	6,500人
地域包括ケア病床(3病棟)	30	88.6%	9,701人

入院及び外来患者の動向

入院患者数			外来患者数		年間診療日数
年間患者延数	新入院数	退院数	年間患者延数	新患者数	
33,860	338	342	16,039	881	277

昨年度は、コロナウイルス感染拡大による、職員の感染あるいは濃厚接触による欠勤が相次ぎ、人員配置を維持することに苦慮した一年でした。少ない人員の中で、外来、入院において、通常診療に加え、コロナウイルス感染症患者の診療に対応してまいりました。事務部長として、あらためて職員の皆さんに感謝申します。介護事業所は利用者数の減少もあります。アフターコロナに対応した事業運営を熟考しながら、さらにかかりつけ患者様、利用者様、地域の皆様に貢献してまいります。今年度もよろしくお願い申し上げます。

✿病棟花見会✿

4月4日に花見会を開催しました。
花見会までに桜が残っているか不安でしたが、3病棟の食堂からみえる桜はまだ美しく咲いていました。
お食事前に、新人挨拶を終え、「富士の山」の音楽に合わせて体操を行い、みなさん頑張って体を動かしておられました。
お花見弁当もとても色鮮やかで
「とてもおいしいです」「きれいね」
「おなかいっぱい」「ここのご飯はおいしいですね」等たくさんの声がありました。
そしてたくさんの笑顔もいただきました。

上手にできるかな？

みんな力合わせて完成しました

さくら通信

令和5年5月号

お花見会

～お花見弁当～

- 変わりいなり（桜海老ごはん・鮭ごはん）
- お花見御前（おかず9種類）
  魚の春色焼き・鶏肉の八幡巻き・五目卵焼
  さくら色しゅうまい・菜の花のごま和え
  ごま豆腐・煮物・唐揚げ・煮豆（うぐいす豆）
- すまし汁（お花とうふ）
- さくら杏仁豆腐

変わった
おかずが多くて
楽しかった。

全部味が
良かった

りんごの唄チーム

ハンズクラップチーム

令和5年4月3日4日で、デイケアさくらのお花見会が開催しました。この日はお昼ご飯もお花見弁当で、利用者様にもとても喜んで頂きました。午後からの花見会では、なかなか外出できない利用者様の為に、スタッフが満開のお花をビデオにおさめ、皆様とお花見を楽しみました。その後皆様お待ちかねのスタッフによる出し物！この日の為に職員は2チームに分かれて出し物を猛練習しました。りんごの唄に合わせたラインダンス、リズムよく激しく踊ったハンズクラップどちらも好評を頂きました。これからも利用者様に喜んで頂けるよう日々頑張ってまいります。

かわせみ苑通信

令和5年5月号

3月29日、30日に花見会を開催しました。昨年はコロナの影響で車内からの花見会でしたが、今年は車から降り、桜見学することが出来ました。おやつも持参し、外で桜を見ながらおやつを食べて皆様とても喜ばれ良い笑顔が見られました。

桜の綺麗ですね～。
おやつも美味しか
ですよ。
来てよかったです！

5月1日、2日には岩本橋へ鯉のぼり見に行ってきました。お天気にも恵まれ、鯉のぼりも気持ちよさそうに泳いでいました。「立派な鯉のぼりだね。昔、家でも子供が小さい頃、鯉のぼりを飾りよったもんね。」と懐かしまれていました。そして皆様、自然と笑顔になられて帰りの車内でも「今日はよかったね。また来年も行かなん。まだまだ元気にしとかなんね。」と言われていました。

ケアポート通信

デイケアセンター緑ヶ丘では3月27・28日の2日間 太鼓衆 響さんが来館され迫力ある和太鼓を披露して頂きました。3年ぶりともあり、初めてのお客様も多く、歓喜の声が聞かれました。

おいしい行事食でお腹も心も満開。

有料ではレクレーションの一環として室内に桜の木を作成しました。
完成した桜の木の下でくまモンもお花見中。

満開の桜の下を皆さんと一緒にお散歩してきました。久しぶりの外出、皆さんの笑顔が満開です。

令和４年度 報告

入居者数

	男性	女性	合計
入居者数	10	28	38

介護度別人数

介護度	男性	女性	合計
要介護1	3	8	11
要介護2	1	9	10
要介護3	3	7	10
要介護4	3	0	3
要介護5	0	4	4
合　計	10	28	38

平均介護度	2.5

年齢別人数

年　　齢	男性	女性	合計
70～74	0	0	0
75～79	0	2	2
80～84	1	2	3
85～89	3	5	8
90～94	4	7	11
95～99	2	11	13
100～	0	1	1
合　計	10	28	38

平均年齢	92歳9ヶ月
最高齢	101歳

入居前居所

区　分	人　数
在　宅	3
病　院	10
他施設	4
合　計	17

退居理由

区　分	人　数
在　宅	0
死　亡	4
入　院	12
他施設	2
合　計	18

ケアポート緑ヶ丘の入居者様の平均年齢が92歳を超えております。
健康管理を十分行いながら安心・安全に生活が送れるように、これからも職員一同取り組んで参りますので、今年度もよろしくお願い申し上げます。

夏野菜で夏をのりきろう！

夏の健康対策には、夏野菜がおすすめ。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期の体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウン。赤・緑・黄色と彩りも良く食欲を刺激し、種々のビタミンが体の調子を整えます。またトマトに含まれる抗酸化ビタミンは、体内の活性酸素を除去し、がんの予防や肌の老化予防として紫外線対策にも効果絶大。体の内側から老化しにくい体を作ってくれます。
今回は、ミニトマトを使ったあっさりレシピをご紹介します。

〈夏野菜の効果〉
夏バテ予防　熱中症予防　利尿作用（むくみ予防）　紫外線対策　胃腸を守る

ちなみに、8月31日は、「野菜の日」です。
もっと野菜のことを知って欲しい、野菜をたくさん食べて欲しいという想いで、8（や）3（さ）1（い）と語呂合わせで制定されてます。

～ミニトマトのシロップ漬け～

材　料

ミニトマト	30個位
砂糖	60～80g
水	200cc
レモン汁	大さじ2

作り方

①ミニトマトを湯むきする。
（沸騰した湯の中に、ヘタを取ったミニトマトをそのまま入れる。皮がはじけたら水にとり皮をむく）
②水と砂糖を煮立たせ、シロップを作り最後にレモン汁を加える。
③粗熱のとれたシロップに湯むきしたミニトマトを漬け冷蔵庫へ。一晩漬けると味が浸みます。

☆青じそドレッシングとみじん切りのしそで和えると、さっぱりサラダに!!

特定医療法人杏林会
新生翠病院

所在地　〒864-0032
熊本県荒尾市増永2620番地

診療時間　(平日)9：00～12：00
14：30～18：00
(土曜)9：00～12：30

休診日　日曜・祝日・第2、第4土曜

診療科目　内科/消化器内科/リハビリテーション科/脳神経内科/呼吸器内科/循環器内科/放射線科/もの忘れ相談

問い合わせ　TEL:0968-62-0525　/　FAX:0968-62-0591　/　HP http://shinseimidori.com/

関連事業所　デイケアセンターさくら / 新生翠病院訪問リハビリ / 訪問看護ステーションみどり
有料老人ホーム　ケアポート緑ヶ丘 / デイケアセンター緑ヶ丘 / ケアプランセンター緑ヶ丘
ヘルパーステーション緑ヶ丘 / 小規模多機能ホームかわせみ苑

関連施設　介護老人福祉施設 白寿園（短期入所生活介護事業所）/ 白寿園デイサービスセンター（一般型・認知症型）
白寿園ホームヘルプサービス / 白寿園居宅介護支援事業所 / 白寿園グループホーム

外来担当医案内　（2023年7月～）

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前 9:00～12:00	1診	野　口	関	関	坂　田	坂　田	野　口
	2診	鴻江勇和	安　永	安　永	鴻江勇和（専門外来）	白　石	
午後 14:30～18:00	1診	安　永	坂　田		関	野　口	休　診
	2診			鴻江勇和	非常勤 脳神経内科 13:30～15:30		
検　査		安　永	鴻江勇和	鴻江勇和	非常勤	安　永	

＊7月より火曜日の担当医が一部変更となります。