



第99号

令和5年10月23日発行

発行/新生翠病院

荒尾市増永2620

☎(0968)62-0525

印刷/旬アドスタッフ

## メンタルヘルスケア（後編）

医師 野口 大介

◇セルフケアとは、自らストレスに気づき、ストレスに対処し、そして自発的に相談することをいいます。今回はストレスへの対処法を考えていきましょう。

### ◇ストレスをためないライフスタイル

ストレスを次の日に持ち越さないという「ストレス1日決算主義」という考え方があります。毎日の生活の中で運動・労働・睡眠・休養・食事の5要素をバランスよく取り入れましょう。1日15分の運動と15分のおしゃべりを。そして早起きすることで早寝を習慣化し、身体のリズムを整えましょう。

### ◇自分なりのストレス解消法を持つ

生活の中ですぐにできるストレス解消法をできるだけたくさん持ちましょう。好きなこと・集中できるもの、自然やペットと触れ合う、身近な相談相手・愚痴を言える相手を作る（ためずに細かく吐き出す）、リラクゼーション（笑う、腹式呼吸、ストレッチ等）。少し自分を甘やかすことも大事です。そして、そのストレス解消法を実践することがもっと大事です。

### ◇よい人間関係を作る

人には好き嫌いがあっても当然です。嫌いな人を無理に好きになる必要はありませんが、それでも平然と付き合えるようになることが人間関係を作る第一歩です。好き嫌いなどの個人的な感情と、相手の行動に対する自分の考えをはっきり区別することが大事です。そして明るい挨拶を。

### ◇職場で求められるセルフケア

セルフケアを行うことは、働く私たちの責任です。自分だけで処理できない問題にぶつかった時は、上司や周囲の人に相談したり、助けを求めることが大切です。誰かに頼むのは申し訳ない、上司に相談できない、と抱え込まないようにしましょう。また、「自分にしかできない」仕事は、逆にチームや組織のリスクとなります。できるだけ他のメンバーと情報や仕事を共有し、サポートしあいましょう。

## 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究します。
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



# 敬老の日

## 3病棟



敬老の日に合わせて患者様と一緒に制作しました



ご長寿おめでとうございます



9/21長寿のお祝いに表彰を行いました。  
感染対策のため規模を縮小し各病棟で行いました。  
レクリエーションで体操と季節の歌をうたい  
楽しい時間を過ごすことが出来ました。  
これからも、皆さまのご長寿を職員一同心より願っております。



# デイケアセンター さくら

# 敬老会



## 敬老の日 特製 お弁当



### ～お品書き～

- ✧ 栗赤飯
- ✧ 魚のうに焼き
- ✧ 茄子の田楽
- ✧ ほうれん草の白和え
- ✧ すまし汁
- ✧ 抹茶ゼリー
- ✧ 果物

## ご長寿お祝い壁飾り



## 寿 表彰授与式

90歳以上の方の寿表彰を行いました。  
 今年は30名の方のお祝いをすることができました。  
 とてもお元気な皆さんの笑顔が素敵でした。



## 職員の出し物 ①ウクレレ演奏 ②ソーラン節

- ① 職員によるウクレレの演奏に合わせて、秋の童謡や歌謡曲をうたいました。
- ② ソーラン節をスタッフ皆で元気よく踊りました。「よかったよー」とのお声を掛けていただきました。  
 次回も楽しんで頂けるよう職員一丸となり頑張って参ります。





# ケアポート緑ヶ丘通信



木々の色づきに秋の深まりを感じるころとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。デイケア緑ヶ丘では9月18日、19日に【敬老会】を開催し、ご利用者の皆様の長寿のお祝いとこれからのご多幸をお祈りいたしました。



今年は[和太鼓衆 響]の皆様、[荒尾ひよっとこ笑炎隊]の皆様にお越しいただき、大変にぎやかな敬老会を行うことができました。

ケアポート緑ヶ丘では入居者様と一緒に敬老の日の貼り絵を制作しました! 少しずつ出来上がって行くうちに、皆さんもニコニコ笑顔になっていかれているのが印象的でした。

これからも皆さんの健康のお手伝いが少しでも出来ればと思います。



ケアポート緑ヶ丘は、住宅型の老人ホームです。高齢者複合型介護施設として同敷地内に通所リハビリ・訪問介護・居宅介護支援事業所・小規模多機能ホームが併設しております。リハビリにも力を入れ、健康で安心・安全に生活を送れる木の温もり溢れる施設です。母体の新生翠病院と連携し医療面でのサポートを行っております。

又、同法人の訪問看護を利用しながら療養生活を送ることもできます。

皆様の生活を総合的に支援できる施設です。

ご見学・入所申し込みは随時受付しております。





# かわせみ苑通信

9月18日・19日に敬老会を開催しました。  
今年**白寿**の方が1名、**米寿**の方が3名居られ、  
長寿表彰や記念品の謹呈など、盛大にお祝いさせていただきました。

皆様、ご長寿おめでとうございます!!!



祝



和太鼓・響さんの演奏も見学しました。迫力の演奏を楽しんでいただけたようです。素晴らしい敬老会となりました。





# 消防訓練

令和5年  
7月12日開催



避難です



安全栓を引き抜く   ノズルを火元にむける   レバーを強く握る

厨房より出火した想定での訓練です。

避難・通報・消火それぞれの訓練を行いました。

参加した患者様や職員、真剣に取り組まれておりました。



火事だ!



消火器は水消火器を使用し、操作訓練を行いました。





# BLS(一次救命処置)勉強会

令和5年9月8日、「BLS応召訓練(一部ALS)」の院内勉強会が開催されました。

BLSは心停止発生後、発見者などによって速やかに開始することが重要です。

日常的に蘇生に従事する者だけではなく、職種や従事している施設や部署、業務内容に関わらず、すべての医療従事者が共通の認識として精通すべき手順です。今回、応召訓練シナリオに沿って各職種の連携プレーで訓練が行われました。





## 『10月13日は豆の日!』お手軽豆で健康生活に彩りを!!

古来豆類は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含み栄養に優れ・保存・流通に適している食料として世界中で利用されてきました。近年は、豆類に含まれる食物繊維、ポリフェノールなどの機能成分も大いに注目され、豆類の積極的摂取は生活習慣病の予防など健康を維持・増進する為に食生活の改善に大きな役割を果たすと期待されています。

日本では、豆というと大豆が主流で納豆・煮物、その他の物は甘煮や餡のイメージですが、世界ではスープやサラダなどにも取り入れられ、手軽に食べられています。

豆類を調理するというと乾燥豆を水戻しをして煮て…と手間がかかりますが、今はお手軽に使える蒸し豆が販売されています。豆に含まれる栄養素は水溶性のものが多く、茹でると栄養価が下がってしまいます。一方、蒸し豆は栄養成分の流れ出しが少なく、旨味も流れ出しにくいので豆本来の味が楽しめます。今回は、そんな蒸し豆の市販品を使用し、さらに3種ミックスで彩りの良いサラダをご紹介します。



### 材 料

蒸し豆(3種ミックス) 250g  
たまねぎ 200g

### ★ドレッシング

A { オリーブオイル 大さじ2  
酢 大さじ2  
砂糖 小さじ1  
塩 小さじ1/2  
胡椒 少々

サラダ菜等 適量  
パセリ 少々

### 作り方

- ①たまねぎは、スライスし水にさらし辛みを取り、水気をしっかり切っておく。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③蒸し豆と①のスライスたまねぎを②のドレッシングで混ぜ合わせ冷やして味をなじませる。
- ④皿にサラダ菜を敷き、③の豆サラダを盛り付け、パセリを飾って出来上がり!

## 編集後記

今年も前半が過ぎて、朝晩の冷え込みが厳しい季節になりました。体調管理や感染対策にも十分に気を付けていろんな秋を楽しんで過ごされて下さい。



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

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前 9:00	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	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	

\* 10月~木曜日午後は14:30~16:30までとなります。