

地域とのコミュニケーションを育む本間病院情報誌



ひだまり

a sunny place

春号

No.9

apr. 2008

医療法人 寿栄会



本間病院

撮影:本間敬二(法人本部長)



四つ葉だより

安心して満足いただける看護の提供を目指しています



副看護部長 有岡八重子

4月より副看護部長に就任しました有岡です。どうぞよろしくお願い致します。私は副看護部長として、看護理念・方針の具体的な現場への徹底、実践の確認や支援をしております。また病院方針等が看護部職員に徹底することはもとより、院内での看護部の円滑な業務遂行のため、より良好なコミュニケーションを図れるようパイプ役を担っていかうと考えております。当院の職員は病院理念の「4つのS」を胸に患者様一人ひとりを尊重し、思いやりの心で安心して治療を受けられるよう細やかな配慮・対応を心がけております。今後さらに地域の皆様の期待に添えるように、医療はもちろんのこと、温かい看護のケアでも信頼され喜ばれるよう努力をしておりますので、どうか皆様のご支援、ご協力をお願い致します。

また、当院では地域の皆様の健康増進の支援、医療の必要な方の受け入れ支援体制もできていますので、お気軽にご相談くださいませ。

地域感謝祭のおしらせ

第6回地域感謝祭「心とからだの健康づくり」を開催いたします。健康に役立つプログラムをご用意し、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

- 日時：平成20年7月12日(土) 午後1時30分
- 場所：本間病院 デイ・ケア棟



頭の体操の1コマ



医学講座(メタボリックシンドロームについての1コマ)

プログラム予定

- 1.測定コーナー
血圧 身長 体重 体脂肪 など
- 2.各種相談コーナー
薬や食、また健康についてご相談ください
- 3.医学講座
- 4.健康体操 ほか

本間の知恵袋

「ストレスと上手につきあっていますか？」



以下の質問の各項目について、当てはまるところに○印をつけてください。

質	問
	1. 身体がだるく疲れやすい
	2. 騒音(周りの物音・人の声)が気になる
	3. 気が沈んだり、気が重くなることもある
	4. 音楽を聴いていても楽しくない
	5. 朝のうち特に無気力だ
	6. 議論に熱中できない
	7. 首すじや肩がこって仕方がない
	8. 頭痛持ちだ
	9. 眠れないで、朝早く目覚めることがある
	10. 事故や怪我をしやすい
	11. 食事がすすまず、味がしない
	12. テレビを見ても楽しくない
	13. 息が詰まって胸苦しくなることがある
	14. のどの奥に物がつかえている感じがする
	15. 自分の人生がつまらなく感じる
	16. 仕事の能率があがらず何をしてもおっくうだ
	17. 以前にも現在と似た症状があった
	18. 本来は仕事熱心で几帳面だ

近ごろ、「ストレス」ということばをよく耳にするようになりました。私たちが生活していく上で、ストレスをゼロにすることは難しいと言われていています。それならば、ストレスと上手につきあっているとよいですね。あなたはストレスと上手につき合っているでしょうか？まずは、日頃のストレスをチェックしてみましょう。

○の数が、
 0~3：今のところ、上手にストレスと付き合っているようです。
 4~7：少しストレスを感じていませんか？そのまま溜め込まないように気をつけて。
 8~：ストレスがたまり気味です。リラックスする時間を作って、日頃の生活を振り返ってみましょう。

ストレスがたまりがちの方は、体と心の健康のために、日頃から自分に合ったストレス解消法を身につけておくことが大切です。例えば・・・温泉に入る、音楽を聴く、おしゃべりをする、食べるなど、スッキリとした気分を味わえる時間や場所を持ちましょう。人によっていろいろと解消法は違います。まずは、あなたにあったストレス解消法をみつけましょう！



夏にサラサラ スープdeご飯

栄養ぽんぽこ

～鶏肉(ささみ)の効用～

鶏肉(ささみ)は、牛肉や豚肉に比べ脂肪分が少なく淡白で食べやすく、特にヘルシーで蛋白質を多く含んでいます。ささみに含まれるビタミンAは粘膜を強くして、風邪などの予防に効果があります。

Recipe 鶏飯 (奄美大島郷土料理)

カロリー：380kcal
塩分：2g
(1人分)



■材料(4人分)

- ご飯……………800g
- 鶏ささみ……………4本
- 錦糸玉子……………2個分
- 干し椎茸……………4個
- 戻し汁……………1/4カップ
- 酒・みりん・醤油……………各小サジ1杯
- レモン皮……………少々(千切り)
- 奈良漬……………適量(みじん切り)
- 紅生姜……………適量(千切り)
- 小ネギ……………適量
- 刻みのみり……………適量

- A** スープ
- お湯……………1L
 - チキンブイヨン……………大さじ3杯
 - 酒・淡口醤油……………各大さじ2杯
 - 塩……………少々

■作り方

- ① ささみは軽く、塩コショウをして茹で細かくかく。
- ② 干し椎茸は水に戻し、戻し汁・酒・みりん・醤油で煮て千切りにする。
- ③ スープを作る。鍋にお湯を沸かしAの調味料で味を調える。
- ④ 器にご飯をつぎ、その上にささみ・椎茸・錦糸玉子・紅生姜・奈良漬を彩りよく飾り、スープをかけ最後に小ネギ・レモンの皮・刻みのみりをちらして出来上がり。

病院理念

1. Service 奉仕
2. Study 研鑽
3. Sincerity 誠実
4. Smile 笑顔

基本方針

1. 患者様の権利を尊重した医療の提供に努めます。
1. 医療・看護・介護の専門職として常に質の向上に努めます。
1. 職員の総和を以て皆様から信頼される病院を目指します。
1. 医療・保健福祉機関等との連携に努め、地域のニーズに合った精神科医療(児童思春期、老人性認知症疾患等)に重点をおいた病院作りを目指します。

関連施設ご案内

グループホーム笑顔では、家庭的な雰囲気と開放的な空間の中で、入居者の皆様と職員とが同じテーブルを囲み、子供さんやお孫さんの話、料理の味付け、日頃感じている事などのお話をしながら、和やかな食事の時間を過ごしています。

これからも入居者の皆様が、のんびり、楽しく、安心して過ごしていただけるように取り組んでいきます。

認知症について、また介護についてお悩みがございましたら、お気軽にご相談下さい。

TEL 0942-73-1222

医療法人 寿栄会
グループホーム 笑顔



バスハイク先太宰府にて

診療科目

- ・精神科
- ・神経科
- ・心療内科
- ・内科
- ・リウマチ科
- ・循環器科
- ・放射線科
- ・リハビリテーション科

診療時間のお知らせ

診療時間 / 9:00~12:00
13:00~17:00

※土曜日の午後は再診(予約)のみとなります。

休診日 / 日曜日・祝日



■本間病院とグループホーム笑顔は隣接しています。

交通

- 西鉄小郡駅より車で5分
- JR基山駅より車で5分
- 甘木鉄道立野駅より徒歩10分

医療法人 寿栄会

 **本間病院**

〒838-0106 福岡県小郡市三沢526番地

TEL 0942(73)0111 FAX 0942(73)0112

<http://www.honma.or.jp>

