

カトレア

2013 Winter

Cattleya

91
平成 25 年

川内市医師会立市民病院

CONTENTS

特集 新年の挨拶
看護部だより「ひまわり」
新人紹介
ご意見箱
身体に優しい健康レシピ
リレーエッセイ

基本理念

私たちは、信頼される地域医療支援病院として、
医療を通じて地域社会に貢献します。

基本方針

1. 患者さんの権利を尊重し、信頼される
高次救急医療の確立を目指します。
2. 職員が互いに尊重しあう職場作りをめざし、
チーム医療の充実に努めます。

患者さんの権利

1. 良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 自分の病気について納得するまで十分な説明を受け、
その上で検査や治療を選択するとともに
その医療機関を決定する権利があります。
3. 個人の情報は保護される権利があります。
4. 自分の診療について知る権利があります。

撮影:永原 香代子

新年のあいさつ

患者サービス



院長
石部 良平

あけましておめでとうございます。早いもので、私の院長業も4年目に突入です。年毎に目標を定めてやってきましたが、それぞれの目標が普遍的な性質のものであるため、1年間にどれだけの事が達成できているか怪しいところです。組織が大きくなればなるほど、1年間くらいでは大きくは動かないということを実感しています。しかし性懲りもなく、今年も目標を定めます。

その昔より、医療は産業の中ではサービス業に分類されています。つまり、ホテル、旅館、飲食店、果ては飲み屋などと同列の部類に分類されているんです。私が医師になりたての頃はとてもサービス業とはいえる代物ではなかった。つまり、患者さんに対して常に上から目線なんですね。なんでこれがサービス業なんだろうと常に思っていました。最近になって何故か立場が逆転してしまい、患者様などと表現するようになったことは皆さん方ご存じの

とおりです。いまだに上から目線の人もいるようですが。つまりサービスという言葉は日本語ではご存じのように、奉仕を意味しています。サービス業ということになると、奉仕をする代償として対価を頂く職業の事です。これを医療業務に当てはめて考えてみると、患者さんの何に奉仕をするのだろうという疑問がわきあがります。ホテルや旅館、レストランなどへはお客様は楽しさを求めて訪れます。パチンコなどもそうです。ストレス解消にやってきます。しかし病院はそうではない。患者さんも来てくると来ていてはいいではないでしょうか。ホテルや飲食店はお客さんを積極的に勧誘しますが、病院はそんなことをしてはダメでしょう。毎度ありがとうございます。またどうぞ等、死んでも言えません。つまり他のサービス業では、お客さんはゼロの状態からポジティブの環境を求めてやってくるのに対して、患者さんの場合は、病院へやってくる時点で、すでにネガティブであり、この環境からせめてゼロの環境を取り戻したくてやってくるのです。昔から患者さんは弱者であると言われてるのはこういう理由からです。ネガティブの状態に打ちひしがれて、藁にもすがる思いで病院の門を叩くのです。ところが、最近では、これはマスコミを含めた一部の医療関係のプロパガンダのおかげとも思われますが、病院へやってくると、必ずネガティブがそのままポジティブに

3月

- 16日 倫理委員会主催研修会
熊本大学大学院
浅井 篤 教授
「臨床倫理入門と事例検討」
- 24日 ちゅうりっぷ園 卒園式

2月

- 第2週 川内商工高等学校・川内
中央中学校職場体験
- 23日 末次医師・福岡薬剤科長・
長井室長・久留須師長・
福山看護師・久保田言語
聴覚士・二又栄養士
NST専門療法士合格

1月

- 13日 感染対策委員会研修会
浜松医療センター 感染症科長
矢野 邦夫 先生
「医療従事者に求められる
感染対策の実践～一人
一人が気を付けること、や
れること」
- 30日 クリニカルパス大会

なると思い込んでいる患者さんが多くなつたように感じます。ですからいろいろな医療行為に対しての不満が多くなるのではないかと考えています。

翻つて医療関係者側を考えてみると、患者さんはあくまでワノブゼム、つまり多くの患者さんの中の1人であるとの認識を捨てきれないことも多いのではないのでしょうか。毎日毎日多くの患者さんに接するため、ついつい、一人一人の患者さんに対する対応がおろそかになりがちとなる。そのうしろめたさを隠すために患者様などと呼んでその場を取り繕おうとすることとなる。医療は昔から教師と並んで聖職と言われていました。その所以は人間に対して掛け値なしに奉仕をするということが貴いと考えられたからです。つまり、ヒトの成長を見守り、これを助けてゆく。医療ということで考えれば、患者さんの欠陥を克服して、元の生活に戻して差し上げるということなのです。これがサービスの本質のはずでした。現在のサービスはあくまで枝葉末節です。もちろんこの枝葉は患者さんが気持ちよく社会復帰して行く上で、大切なことですが、このことを主体に考えた場合、患者さんに対する精神的なケアがおろそかになると考えます。医療従事者も、本当は分かっていたはずですが、そういう環境に生きがいを見つけたくて、この仕事を志願してきたのですから。ただ、日々見せかけのサービス業に奔走するあまり本質を見失いがちになるのです。つまり、今、この患者さん自身にとって何が大切なことだろうかとか、どういう形で社会復帰を果たすことが幸せなのだろうかという想像をめぐらす余裕がなくなるのだと思います。最近の病院サービスはその対価を求

めがちです。すなわち、患者さんが病院に來られた時にこれだけ心地よければ、親切にしておけばまたやってきていただけるだろう、病院の名声も上がるのではないかなどと、言わず語らず、意識としてその方向に向いているのではないのでしょうか。しかしながら、患者さん自身の真の幸せを考える時、患者さんがわがままを言つてそのためにそれが患者さん自身の不利になることが予想されれば、心を鬼にしてこれを論す必要があります。学校の教師もそうですが、昨今の社会情勢に迎合して、いろいろなことを個人の自己責任に転嫁してゆく傾向にあるように感じられます。これは悲しい現状であり、聖職者と呼ばれるものの敗北宣言に等しいことと思えます。これを克服するためには、やはり、真のサービスとは何ぞやということを常に自問自答しながら患者さんと接してゆくというのはとても大切なことと考えます。

そこで、今年のテーマは本当のサービスって何だろうということとなりました。職員一人一人がそれぞれ、患者さんの立場に立つて自分なりに考えてみて下さい。もちろんたった1年間で答えは出ないかも知れませんが、しかしながら、常にそのことを念頭に置くことによって、自分自身の振り返りが図られ、その結果、サービス向上委員会の質も向上するものと確信します。本年は、いろいろな話題が盛りだくさんの2013年ではありますが、あえてサービスという一つのテーマに関して考えてみました。職員個人個人がそれぞれの考え方で答えを出していただけたら幸いです。最後になりましたが、本年も最後までよろしくお願い致します。

6月

- 5日 関口看護顧問
優良看護職員
厚生労働大臣賞受賞
- 24日 猿楽看護師
集中ケア認定看護師合格
- 24日 松若看護師
緩和ケア認定看護師合格
- 30日 松元看護師
リンパ浮腫療法士合格

5月

- 17・18日 サービス向上委員会主催
清掃作業
- 20日 薩摩川内市総合防災訓練
- 19・20日 新人看護師一泊研修

4月

- 2日 開院記念式典
- 3日 リハビリセンターお花見
- 10日 第19回市民病院
学術発表会

謹賀新年



看護部長
緒方 くみ子

世界の主要な国の新しいリーダーと日本の新政権のもと、明るい新年に期待したいと思います。

平成25年は病院機能評価に向けて、また、WLBの推進への取り組みの年となります。その目的は、『医療の質を高める』ことに尽きます。医療はいつも人と携わり、それゆえに緊張感が存在します。その緊張感の高さをチームで患者さんをサポートするためには部門を超えて相互の力を合わせる職場作りが欠かせないと考えます。一人一人は無限の可能性を秘めていますので、個々の人財を尊重し生き生きと働けるような環境をみんなで作りに上げることが大切だと考えています。それは、個人の仕事に対する姿勢と組織の力どころが欠けても成し得ないでしょう。

看護部では毎年、年報をまとめて一年一年の足跡を残してきました。人材育成・教育・業務改善・WLB等これまでの積み重ねと共に課題も明確になっています。急性期の平均在院日数が短く、救急患者の多い運営状況の中で、安全を守り、患者さんの想いにより添って日々精一杯努めていただいているスタッフに心から感謝致します。

今年も、其々が目指す方向を自身で選び、やり



がいを持って過ごせるように考えていきましよう。できるだけのサポートをしたいと思えます。先ずは意志をしっかりと示し自分をアピールしましょう。人生は自分自身が主役でありプロデューサーでもあります。『今を生きる』ことが楽しくなるようなプロデュースをしてみませんか？

すでに、今年には糖尿病や脳卒中認定看護師の誕生も期待できるでしょう。病院は、支援体制が整っています。感謝して制度を活用させていただき、また還元することで、組織横断的に医療が充実していくと確信し、地域の医療機関や市民の皆様のお役に立てることと考えています。誇りを持ち、いつも選ばれる市民病院を目指します。今年もよろしくお願い致します。

9月

- 6日 集団救急事故訓練
- 8日 ちゅうりっぷ園運動会
- 8日 救急医療市民講座
- 18日 接遇研修会
(株)アステム 小浦 嘉朗 氏
「心あたたまる接遇」
- 25~27日 川内南中学校職場体験
- 28日 防災訓練

8月

- 7日 安全衛生委員会研修会
九州電力
「電気の事を楽しく学ぼう」
- 11日 鹿児島県原子力防災訓練
- 24日 医療安全職員研修会
東京海上日動火災
天野 勤 氏
「いざという時に
“たじたじ”しない為に」

7月

- 3日 個人情報保護委員会研修会
(株)アステム 山内 一生 氏
「情報セキュリティー対策について」
南日本情報処理センター
山下 亮一 氏
- 2~6日 川薩清修館高校
職場体験
- 7日 七タバイキング

一歩前進



事務部長
米山 光明

初春のお慶びを申し上げます。

今年には市民病院20周年の記念すべき年であり、また、機能評価受審・電子カルテのリプレイス・公益社団法人への組織変更等めまぐるしい一年になりそうです。20年を経て開院当初166名だった職員が約24倍へ、医業収入も2.6倍にまで拡大してきております。

「飽食は肥満の要因ともなり、空腹の方が脳や体が動ける状態にあり、必要以上の食物を口にするのは、不要な物品を買ってしまう・自分の権利を主張し、何が何でも譲らないなど欲に駆られる人間へと通じていくものです。」前文は、事務部の朝礼で活用している「職場の教養」の抜粋です。私たちの先人が築き上げた基盤づくりを思いながら、腹八分目で我慢していくことが、さらに盤石な体制を維持できるものと考えます。但し、腹八分目で満足できない職員のために、看護部主導でワークライフバランスに取り組み、職員の働きやすい環境作りを模索しながら、職員の皆さんが仕事にやりがいと誇りを持ち、市民病院ですと働きたい、仕事が充実していると自信を持って言える職場環境にして行く事が今年の命題でもあります。そして、外部環境に目

を向けると、昨年末に政権奪還した自民党の下で、医療福祉面が充実した体制になるのか、デフレ脱却が出来るのか、消費税引き上げ・原発・TPP・領土・米軍基地問題等々、国の懸案も山積みであり、個々の問題を着実に国民目線で前進させ日本を取り戻してほしいと願うところです。

さて、病院の24年度の経営計画は、財務面においては、入院患者に左右されながら診療報酬改定が奏功し無難な着地を見込んでいます。但し、各部署の9月中旬での項目別評価2・3の項目については、年度内での4評価到達を目指して取り組んでいただきたいものです。更に今年度は27年度に向けた3ヶ年計画策定の年でもあります。消費税率アップも経営に大きな重石になり、診療報酬への転化等も期待できずそのダメージは大変大きいものであります。それを踏まえ、職員の知恵を結集した先見性のある3ヶ年計画策定が病院の近未来のルールに成ります。ぜひ各部署で十分に練って、意見を出して欲しいと思います。

今年には巳年です。蛇は古来より神の使いとして人々を災難から守り、うろこは硬く魔除けで、目的を決めると必ず達成するようです。私たちも脱皮・気分転換して前へ進むべく新しい発想を展開していきましょう。先ずは年初にタイムスケジュールを作り、地域医療に貢献しながら今年一年一緒にエネルギーをギッシユに事を進めて行きましょう。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

12月

- 1日 ちゅうりっぷ園生活発表会
- 25日 クリスマスコンサート
- 25日 クリスマスバイキング

11月

- 4日 薩摩川内市はんや祭り
- 7～9日 川内商工高等学校職場体験
- 17日 社会福祉ボランティアフェア
- 17日 北薩リハフォーラム2012
- 21日 職員バレー大会
- 21日 新型インフルエンザ総合訓練

10月

- 9日 医療ガス安全管理委員会研修会 サツマ酸素工業 上三垣 貴志 氏
- 10日 第20回市民病院学術発表会
- 13・14・20・21日 看護部患者一泊体験
- 16日 サービス向上委員会主催 清掃作業
- 26日 自衛消防隊消火競技大会

看護部だより「ひまわり」



スターティング研修

患者一泊体験

10月13・14日・10月20・21日

3階西病棟 平木 副主任

10月13・14日、10月20・21日に新人看護師6名が2回に分かれ、患者入院体験を行いました。



患者体験研修は患者の視点で療養環境や看護者の患者対応、ケア実践を客観的に捉え、自己の看護の振り返りを行い今後のケアに生かすという目的で実施されています。患者になりきってもらうため、患者設定・研修における特別なルールが設けられ、携帯電話の使用もテレビの視聴も禁止されました。入院前、緊張や不安のなか各病棟に入院。病衣を着て過ごし、身体抑制や検査後のベッド上安静体験、松葉杖や利き手を使用できないなど、それぞれが入院中に体験しました。

患者の立場に立ち患者を理解するために、患者の視線で考えることの大切さを身を持って体験できたのではないのでしょうか。今回体験したことを今後に生かし、相手を思いやり、優しく患者の気持ちがかかる看護師へ成長することを願います。

患者体験を実施するにあたりプリセプターや病棟の先輩看護師が協力して下さい、先輩看護師たちの声かけや対応が良いお手本となり、自分の今後の姿に重ねたのではないのでしょうか。新人看護師を支える私たちスタッフも初心を忘れず患者の視線で、患者に寄り添える看護師でありたいと思います。

患者一泊体験を通して

※レポートより一部抜粋
3階西病棟 神野 彩

今回は、高血圧症、右靭帯損傷のためニブレスを装着しているという患者設定で、回復リハビリ病棟へ1泊入院体験を行いました。松葉杖を使用し、まず気になったことは手の平が痛くなったことです。松葉杖での歩行ではグリップを手の平で握りますが、全体重をかけることになると、手の平に痛みが生じました。整形外科での研修の際、松葉杖を使用している患者さんに対して、正しく松葉杖が使用できているか、フラツキがないかといったことを確認していましたが、それ以外にも松葉杖使用に伴う痛みや有無の確認を行ったり、痛みが少しでも軽減するようにグリップの部分にカバーをしたりといった配慮が必要であると考えました。椅子に座る際に椅子を引くといった動作は、片手を空ける必要があるため松葉杖が片方だけとなり、立位を保持するのが不安定になり自分一人ではなかなか難しかったです。

看護師の方が忙しそうに動いている姿を見ると「ナースコールを押しにくい」と感じました。患者さん1人では出来ない行動などを把握し、看護師から「〇〇をするときは教えて下さい」と一言声をかけることが必要だと感じました。

今回は1日という短い間の使用・装着でしたが、実際に使用する患者さんは長期間となるため、その苦痛は計り知れませんが、この体験で感じたことに対しての声かけ、配慮を忘れずに行っていきたいと思えます。



新人紹介

10月～12月までに私達の仲間となったスタッフをご紹介します。どうぞよろしくお願いします。



古里 遥

4階西病棟 看護師

分からないことばかりで、いろいろご迷惑をかけると思いますが、早く病棟になれ、多くのことを学びたいと思います。よろしくお願ひします。



濱元 愛美

栄養管理部 管理栄養士

この度、新たなスタートをこちらの病院でさせて頂く事になりました。日々努力を惜みず、勉強していきたいと思っています。未熟ではありますが、一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。



上三垣 聡子

3階西病棟 病棟クラーク

11月より入職致しました。初めてのことが多く、ご迷惑をおかけすると思いますが、少しでも早く職場に慣れ、皆さんのお役に立ちたいと思っています。ご指導、よろしくお願いします。



平島 章子

回復リハビリ病棟 病棟クラーク

11月より勤務させて頂く事になりました。最初は分からない事ばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、何事も意欲を持って頑張ります。ご指導よろしくお願いします。



城ヶ峰 ゆみ

手術室 看護師

11月19日付で入職しました。OPE室は初めてなのでご迷惑をおかけすると思いますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。



市原 智美

回復リハビリ病棟 看護助手

11月から入職しました。早く職場に慣れ、チームの一員として働けるよう頑張っていきたいと思っています。よろしくお願いします。



大津 由美子

3階西病棟 看護助手

一日でも早く職場に慣れ、信頼される助手をめざしたいと思います。笑顔でがんばります。よろしくお願いします。



菅牟田 伸子

総合リハビリテーションセンター 助手

リハビリ助手として働かせてもらう事になりました。分からない事ばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、患者様やスタッフの手助けができるよう頑張りたいと思います。ご指導よろしくお願いします。



福脇 浩子

栄養管理部 管理栄養士

分からない事ばかりですが、先輩方がとても親切に教えて下さいます。初心を忘れずに仕事に取り組んでいきたいと思っています。よろしくお願いします。

サービス向上委員会より



ご意見箱



サービス向上委員会とは

川内市医師会立市民病院における接遇を医療サービスの一環とし、患者様に満足のいくサービスを提供する事を目的とした委員会です。

ご意見

他の病棟のテイルームにはテレビが置いてありますが、3西病棟にはおいてない。設置してほしい。

回答

現在、回復病棟テイルーム以外は、研修用テレビだけ設置しております。今年度計画では、全テイルームに一般的に視聴できるテレビ配置を検討しておりますので、今しばらくお待ちください。

ご意見

薬で40分以上待っています。私の前の人も子供が寝てしまいました。50分位待つてますとの事。待っているのは2人のようですがもう少し考えてみてくださいますか。

回答

ご意見ありがとうございます。小児の調剤で新卒薬剤師が対応し、途中から主任薬剤師が応援に入ったようですが、それでも確認作業等で遅くなったとのことでした。大変申し訳ございませんでした。待ち時間への配慮や説明不

足も含め、体制強化に努めて参ります。

ご意見

よかにせが揃っている事はないと思いますが、アイドルではないのですから、茶髪やいわゆるロン毛はいかなるものかと考えます。

回答

サービス向上委員会でも、昨年7月に取り上げております。改善策として、日本ヘアカラー協会のヘアカラーレベルスケールを基準にカラーレベルを7〜8に設定して職員に通知しておりますが、ご意見を機会に再度委員会でも7〜8を越える職員がいないか等の調査も実施したいと考えております。

ご意見

手術中の状況報告が足りない。ずっと放置されて、今なんて待たされているのか理由が分らん。改善してください。

回答

手術中の状況については、病棟及び手術中御家族控室に於いて、声かけさせていただいておりますが、十分でなかったのかも知れません。ご理解頂けたかの確認を徹底したいと存じます。

ご意見

退院後の検診予約が10時半予約だったので10時前に受付したが診察室に呼ばれたのは12時35分だった。待たせ過ぎではないか？予約の意味が全くない。

回答

仰せの通りでございます。申し訳ございませんでした。一時間以上お待ち患者さまは、声をお掛け下さい」と外来に表示させていただいておりますが、是非声をお掛け下さい。何らか事情説明、対処等ができるものと考えております。

ご意見

ご意見コーナーに慣れない医者がパソコンを...という苦情がありました。私も本当にどうにか

らないかと思っております。医師補助者の方がいらつしゃると聞いておりますが、その方での対応はできないのでしょうか。検討させていただきます。

回答

今年度から、代行事務を増やす計画で動いておりますが、まだご指摘の分野は教育中であり、まだできる部署から試験的に実施しておりますので、年度内には、有効に稼働できる様に準備してまいります。



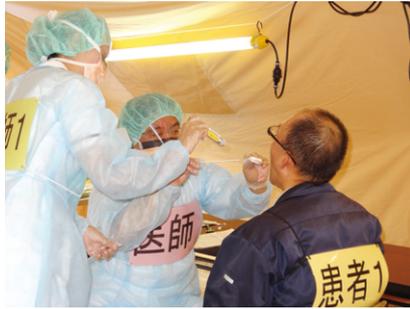
**貴重なご意見
ありがとうございます。**

第20回市民病院学術発表会



10月10日(水)当院会議室・実習棟に於いて市民病院学術発表会が開催され、診療部、看護部、医局より7組の発表がありました。今回は第20回という節目の発表会であり、病院図書室の紹介や石部院長の特別講演も行われました。次回は今年の4月に開催予定です。

新型インフルエンザ総合訓練



11月21日(水)鹿児島県・川薩保健所・消防局との合同で、「新型インフルエンザ」の患者対応訓練が行われました。訓練は、新型インフルエンザに感染したと思われる患者が当院へ搬送、感染症外来で防護服を着た医師・看護師が診察し感染が確認された為、感染症病棟に入院との流れで実施されました。また、県内で感染が拡大し、受診する患者が増加したときに備え、臨時の医療施設を設置する訓練も行われました。当院職員は、それぞれの手順を確認しながら真剣に訓練に取り組んでいました。

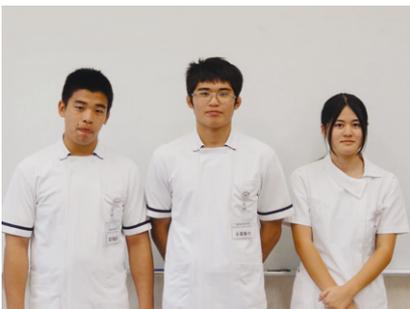
NEWS

Sendai Medical
Association Hospital
October - December



今月のスマイル

職場体験



11月7日より9日までの3日間、川内商工2年生3名の職場体験が行われ、リハビリ体験や看護体験、事務の仕事など病院で働く人たちが毎日行っている様々な業務を体験しました。

慣れない仕事ながらも、学生の皆さんは一生懸命頑張っていました。この体験を通して、看護師や医師、病院で働くその他の職種に少しでも興味を持ってもらえたら嬉しいです。将来、一緒に働くことになるかもしれません!!

ソフトボール同好会



10月10日(水)御陵下総合運動公園で行われた第45回辻原スポーツ旗に参加しました。当院ソフトボール部発足後、初めての公式試合は大逆転で初戦突破。次の中郷病院戦は惜しくも9対8で負けてしまいましたが、強豪相手に大健闘でした。次回はリベンジを目標に練習を頑張っていきたいと思います。

北薩リハフォーラム2012



11月17日(土)北薩・出水圏域地域リハビリテーション広域支援センター主催による「北薩リハフォーラム2012」が国際交流センターで開催されました。分科会ではリハビリテーション部・ケアマネジメント部・看護部より5席の演題発表があり、当院からも小嶋看護師・大重看護師・永田診療情報管理士が発表しました。

薩摩川内市はんや祭り



11月4日(日)川内市中心部の国道3号線で開かれた「第9回薩摩川内市はんや祭り」に参加しました。当日は、午後より降り出した雨が踊りの開始と共に大雨となり、総踊りは14時30分で終了となってしまいました。しかし、77名の市民病院踊り連には職員手作りのキャラクターも登場し、元気に踊る職員たちで大いに盛り上がっていました。

ちゅうりっぷ園生活発表会



12月1日(土)ちゅうりっぷ園生活発表会が行われ、園児たちは日ごろ練習してきた歌や踊り、劇などを披露しました。会場となった薩摩川内市総合福祉会館には多くのご家族が来場し、わが子の元気で成長した姿に感動する様子が見られました。

消火競技大会



10月26日(金)川内アリーナ駐車場で行われた第16回自衛消防隊消火競技大会が開かれ、当院から末次医師、吉原臨床工学士、永田診療情報管理士の3名が参加しました。この大会は防火意識の高揚と初期消火技術の向上を目指して、薩摩川内市地区消防組合管内の事業所から出場するチームが競い合って行われます。大会には総勢153名が参加し、当院の自衛消防隊も日頃の訓練成果を発揮しました。

クリスマスコンサート



12月25日(木)総合リハビリテーションセンターにて毎年恒例のクリスマスコンサートを開催致しました。今年も多くの人に助けられ、会場に来ていた患者さんやご家族、職員と共に楽しむことが出来ました。プログラムは以下のとおりです。

手品ショー 諏訪さん
フラダンス 鹿児島純心女子大学
歌謡コンサート 原田さん

職員バレーボール大会



11月21日(水)川内アリーナにて職員バレーボール大会が行われました。参加者にはクラブチーム所属の職員もいれば、宿直明けの病院スタッフなど、上級者、初心者、お疲れの方など様々でしたが、敵・味方関係なく和気藹々とした雰囲気の中、時折見せる「ハッスルプレー」にケガの心配をしながらも大いに盛り上がりました。優勝したのは、前回優勝の事務部を僅差で破った3階東病棟チーム。打倒事務部を掲げ、見事に優勝を飾りました。

社会福祉ボランティアフェア



11月17日(土)社会福祉協議会主催による薩摩川内市ボランティアフェアが総合福祉会館で開催されました。アトラクションには当院院内保育所ちゅうりっぷ園のひまわり組も参加し、歌や合奏を披露しました。

第19回

身体に優しい健康レシピ



菜の花と豚肉巻き

(エネルギー 162kcal たんぱく質 20.4g 塩分 1.2g)



作り方

- ①. 菜の花は、固めにゆがいておく。
- ②. 豚肉で①を巻く。
- ③. 巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、火を通す。最後に、しょうゆと酒、みりんを加えて焼きからめる。
- ④. ③を切り、皿に盛り付ける。

材料 (1人分)

- 菜の花…………… 1/2束
 豚肉…………… 70g
 しょうゆ …… 大さじ1/2
 酒…………… 大さじ1/2
 みりん…………… 大さじ1

●冬の食材

まだまだ、寒い日が続いていますね。今回は、菜の花を使った料理です。菜の花はアブラナ科の、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。特に多いのがビタミンC、B1、B2、カルシウム、カリウム、食物繊維です。その他に、女性に不足しがちな葉酸や鉄などのミネラルも含まれています。

今回は、お弁当のおかずにもぴったりの菜の花と豚肉巻きを紹介します。ぜひ、作ってみてください。

管理栄養士 二又 朋世

50/50という映画をご存知ですか？この映画は脚本家の実体験に基づいて作成された映画です。27歳の青年が、恋に・仕事に・と人生を歩みだし謳歌しているなか、突然のがん宣告を受けることから話は始まります。

非常に几帳面で真面目な主人公が家族・彼女に病気になることを告白すると急に周囲は世話を焼いたり優しくなる一方、よそよそしくなります。しかし親友である一人の男性は冗談交じりで彼と接し癌をネタにナンパしたり、笑いのネタにして関わります。

冷静だけど不器用な主人公と、これまた不器用な周囲の面々の癌に対する「受け入れ」や「向き合い」がどうあるべきか、自然に笑いを交えて表現していました。

自分自身はまだ癌ではないですが、主人公に感情移入してみて、癌になる事で改めて家族・友人・親愛なる人の境遇や思いやり、愛情などに気づかされ、自身を省みることが出来、より深い人生をおくるきっかけとなる事を教えてくれる映画でした。

いつ自分の身に何が起こるか分からない。「明日死ぬかもしれないから後悔しないように生きろ」というメッセージも込められています。説教臭くなく、お涙頂戴の作品ではないので時間がある際はぜひ鑑賞してみてください。

リレーエッセイ

「重々しくない闘病記」

4階西病棟
看護師

西本 拓真