カトレア

Cattleya

2019 Winter

114
平成31年

川内市医師会立市民病院

平成30年11月13日　第1回出前講座　中郷下公民館

CONTENTS

特集　新年のあいさつ
地域医療連携室だよりvol.5
新人職員紹介／NEWS
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、地域の中核病院として、急性期医療を推進し、
安全で信頼される医療を提供します。

基本方針

1. 患者さんの権利を尊重し、信頼され満足される医療を目指します。
2. 質の高い急性期医療を推進し、高次救急医療の確立を目指します。
3. リハビリテーションを推進するとともに、回復期を含め、地域の医療関係機関と連携し、地域社会に貢献します。
4. 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充分な説明を受け、その上で検査や治療を選択すると共に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. 自分の診療内容について知る権利があります。

新年のご挨拶

病院長
石部　良平

新年あけましておめでとうございます。

一昨年末からの個別指導、適時調査を経て昨年3月の病院機能評価受審と目まぐるしい1年でしたが本当にご苦労様でした。さらに4月には医療と介護の診療報酬同時改定もありましたが、皆様方の努力のおかげで当院にはそれほどの影響はなかったように思います。ただ、今後じわじわと到達目標を上げてゆき7対1入院基本料から振り落とそうとする改定が続いてゆくのではないかと危惧しています。先々を見越して先手を打ってゆきたいものです。

さて当院としてはご存じのように地域から選ばれるベストホスピタルを目指して日々活動を続けています。しかしながら今年はさらにもう一歩進んで、地域に愛され、地域に育てて頂く病院へと進化してゆく必要がありそうです。つまり地域住民の方々と双方向性の関係を作り上げてゆき、この病院を自分たちの病院と感じて頂くことを目標にしてゆくということです。病院全体の取り組みとしては、以前から行っていた市民公開講座もそうですが、昨年第1回目を施行した出前講座は住民の方とより緊密に関係性を築きあげてゆける良い手立てと思います。院内における対応として患者サポート室の充実も必要で、そのためには人員ももう少し必要かもしれません。また外部からの電話に対応する電話対応専門スタッフの養成も急務です。さらにはコンシェルジュ活動も徐々に充実しつつありますが、これを機会にもう少し突っ込んだ形での患者サポートも考える必要がありそうです。現在も積極的に患者さんのお手伝いはなされているとは思いますが、できれば一歩進んでの対応もお願いしたいと思います。すなわちいつもおみえになる患者さんからでいいのですが、気軽に声をおかけして世間話でもできる関係性を作り上げてゆくことです。とにかく患者さんやその家族の方々と双方向に気軽に声をかけあう雰囲気を醸成してほしいのです。しかしながら患者サポートに関しては縦割りの各部署単位の働き方では限界があり、部署間がよく連携して助け合ってゆく必要があります。そのためには多職種連絡協議会みたいなものも必要かもしれません。

病院の職員全体の課題としてはやはり患者さんに対する言葉づかいではないでしょうか。

1月

4日　仕事始め式
14日　いぶすき菜の花マラソン参加
18日　医療安全研修会
「当院の医療安全管理体制について」
副院長　田實謙一郎医師

2月

2日　豆まき（ちゅうりっぷ園）
第4週　職場体験（川内中央中学校）
20日　講演
「Antimicrobial Stewardshipとは？」
アイオワ大学　後藤道彦先生

3月

初旬　院内保育所ちゅうりっぷ園
厨房建築
2日　ひな祭（ちゅうりっぷ園）
15・16日　病院機能評価受審
24日　卒園式（ちゅうりっぷ園）
28日　リハビリセンターお花見

知らず知らずのうちに上から目線、ないしはあまりになれなれしい言葉になってはいないかと自分自身で自問自答する今日この頃です。患者さんと病院職員という関係性はあくまで対等で良いとは考えますが、お互いに尊重しあう態度が必要かと思います。尊敬の念がなければそれが病院全体の評価につながり、患者さんから見放されても仕方がありません。この病院なら地域住民として大きく育ててあげようという気持ちになって頂くかどうかは職員皆様方の日頃の接遇次第だと思うのです。

ところで日頃の挨拶はきちんとできていますか？職員同士も当然ながら患者さんに対しても進んで挨拶を、しかも笑顔をもって実行していけば自然と明るい職場になることと思います。挨拶をされて嫌な感じを持つ人もいないでしょう。そんなところからも病院を愛して頂くきっかけはできると思います。まずは鹿児島県で一番笑顔の挨拶ができる病院にするという提案はいかがでしょうか。職員としてこの病院を愛する気持ちは当たり前ですが、患者さんたちにも愛して頂くような病院にしていこうではありませんか。

病院のハード面では今年は薬局、医事の部署改修やＨＣＵの再開をにらんだ旧ＩＣＵのリフォームなどが行われる予定です。これにより大幅に体制は一新され、気持ちも新たにして新しい1年を乗り切ってゆきたいと思います。とにかく職員の皆様方が働きやすいように、また少しでも病院の収益に寄与できるような体制を作り上げていきます。病院の収益は即職員皆様方の収益であることは言うまでもありません。

今年は年号の変わる年でもあります。また、それに乗じてゴールデンウィークが9連休というとんでもないことになりました。1か月のうち1／3が休みの月というのは長い医者生活でも経験したことがありません。その間の当直体制、輪番体制など未経験の分野ですが、これはもう粛々とやってゆくほかはなさそうです。さらに秋には消費税が上がることも決まっています。消費税に関しては病院にとって大打撃です。とくに高度医療を提供している病院や高度の医療機器を補充拡充してゆかなければならない病院ほどこの打撃が大きく、なんとか対策を立てなければならないところです。

前途多難な年となりそうですが、職員の皆様方、地域住民の方々とともに一丸となって乗り切りましょう。この皆様方の棲家である市民病院の発展、繁栄は物心両面から必ずや皆様方自身に反映されることは確信いたします。その結果としてこの川薩地域もますます発展してゆくことを願うばかりです。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

6月

4日　講演
「多種の下肢トラブルの真の原因と対応①」
アステム　岡橋氏、フットケア　竹永氏

15日　医療安全研修会「認知症ケアの基礎理解」
南風病院　認知症看護認定看護師　榎本さつき講師

22日　倫理研修会「臨床倫理の進め方」
熊本大学大学院　門岡康弘先生

5月

11～19日　感染対策研修会
「インフルエンザアウトブレイクの振り返り」
感染管理認定看護師　中野　智子

20日　総合水防演習参加

26・27日　新人職員宿泊研修

4月

2日　開院記念式典

3日　新人集合研修

3日　入園式（ちゅうりっぷ園）

16日　集団献血「愛の献血」

18日　第31回市民病院学術発表会

挑戦の年

看護部長
久々湊　智予

明けましておめでとうございます。

昨年は、インフルエンザの対応に始まり、3月には病院機能評価受審がありました。その中で、「地域の医療機能・医療ニーズを把握し、他の医療関連施設等と適切に連携している」という評価項目では「S」をいただき、更新することができました。これも、ひとえに職員が一丸となって取り組んだ結果だと思います。

医療界では、診療報酬・介護報酬同時改定をむかえ、同時に7次医療計画、第3期介護保険事業計画、第3期医療適正化計画、その他医師の働き方改革、地域医療構想の推進など様々な医療制度の変革がありました。自然災害の多い年でもありました。大阪府では、観測史上最大となる震度6弱の地震が発生。関西の大都市を襲った地震としては、阪神・淡路大震災（1995年1月17日）以来の大きさでした。台風7号と梅雨前線による西日本豪雨、四国・近畿地方に記録的な暴風・高潮をもたらした台風21号。そして、北海道胆振地方を襲った震度7の地震。異常気象で猛暑・酷暑という言葉を多く耳にした夏。10月に入っても東京・大阪では32℃の夏日があり、ヒートアイランド現象が起こりました。毎月のように休まることがありません。また、世間を騒がせたレスリングの栄和人さん、日大アメフトの内田正人さん、国民的アイドルの山口達也さん、それぞれの世界で実績をあげてきた人たちが、パワハラや暴力指示、未成年への犯罪行為で去っていきました。地位も名誉も失うのは一瞬で、相手の事を思い気づかう大切さを再認識させられました。

2019年の干支は「己亥（つちのとい）」この己亥は60年に一度しかやってきません。安岡正篤さんの本に書かれていることを抜粋すると、「己」は「紀」だといっています。「きまり」「筋道」といった意味があります。己の字の形は糸を表しています。糸がこんがらがると悪いかたまりになってしまう。だから筋道を通すという意味があるといっています。己の年はわがままにならずに規律を守ることが大事だそうです。そして、「亥」は「核」であるといいます。核は植物の種のこと。核は核兵器のように爆発を起こすことも意味します。「起爆」の意味です。ずばり、今年は正しい場所で挑戦する年です。1959年この年を代表する出来事が、皇太子様と美智子様のご成婚でした。60年前に結婚された当時の皇太子が60年後の2019年、天皇を退位される新時代の幕開けとなる年が2019年です。どんな年号になるのか楽しみでもあります。

人々の価値観や社会のありようの変化に伴い、多様化する社会、あるいは不確実性の時代といわれています。だからこそ私たち医療従事者は、多様化する価値観を認め、その人がその人らしく最期まで人権を損なうことのないよう、しっかりと患者さま一人ひとりと向き合い、人生の最終段階における意思決定に関わることが重要だと思います。そのためには地域との連携は必須です。顔が見える関係作りを深めていきたいと思っています。本年も皆さんのご協力を宜しくお願いします。

7月

1日　講演「多種の下肢トラブルの真の原因と対応②」
アステム　岡橋氏
6日　講演「心肺脳蘇生の本質」
鹿児島市立病院　鹿野　恒先生
7日　七夕まつり（ちゅうりっぷ園）
11日　NST委員会主催合同講演会　SST、DCT他
21・28日　ふれあい看護体験（川内高校）

8月

21日　抗菌薬適正使用セミナー
脳神経内科　能勢裕久医師
24日　講演「夏の糖尿病管理」
手術室看護師　堀田
作業療法士　濵田
薬剤師　永濱
28日　サービス向上委員会
清掃ボランティア（毎月実施）

9月

13日　集団救急事故訓練
15日　運動会（ちゅうりっぷ園）
22日　川内大綱引き参加
28日　防災訓練

猪突群進

事務部長
米山　光明

新年あけましておめでとうございます。皆様には、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。一年の計は元旦にあり、皆さんそれぞれ今年の抱負、願い事をされたことでしょう。今年はどんな年になるのでしょうか。先ずは無病息災、家庭円満が戸にはなによりと思いますが、毎年大きな出来事が、国内外に発生しております。昨年の漢字一文字「災」が示すとおり、多くの自然災害が続いている事は心が痛みます。病院内の昨年は、新年早々のインフル打撃を受けて、機能評価受審を終えた3月決算は、一転して厳しい結果でした。今年度、4月の同時改定は当院に大きく影響する内容ではありませんでしたが、施設基準絡みでDPC係数も厳しくなり、今年度こそは、の思いも通じず、経営面では一層厳しい内容のまま新しい年を迎える事となりました。事実をしっかり受け止め、事務部門としてできることを着実に実践して行くのみと新年を迎え肝に銘じている所です。但し全体的に予防医学や在宅医療・健康志向・在院日数短縮などで患者が減少していくのであればそれなりの体制をと考えます。全体的に病気が減れば大変有難い話であるとの思いも経営を考えれば矛盾するところです。世間と病院が同じ傾向にある事が基準になろうと思います。取り残されないように、しっかりと地域に根を張って行かねばなりません。出前講座もその一環です。市民病院を身近に感じて頂く、職員が地域住民から信頼される病院、それが目指す「地域から選ばれるベストホスピタル」なのです。スローガンに掲げて数年になりますが成熟したでしょうか。来年のオリンピックは若手の活躍が楽しみですが、当院事務部も昨年一気に世代交替が進み、次のポストがしっかり引き継いでくれています。事務部門も募集しても人が来ない時代になりました。「教わる時代」から「学ぶ時代」になった今、職員一人ひとりが持っている力を120%発揮してくれる体制が必要です。そのためには、働きがいや働きやすさを病院として更に推進していく事が必然と考えています。雑誌のアンケート項目一部に、私は同僚よりも優れたスタッフである。私は同僚よりも病院にとって必要な人材である。私は仕事をする中で成長する自分を実感し、喜びを感じる。という文言がありましたが、全員が自信を持ってハイと即答頂ければ明るい未来があるように思います。今年は、年号も変わりますので、便乗して色んな事にチャレンジして変化を求めたいものです。今年の漢字一文字が明るい字になり、病院・職員の皆様が充実した良い年であるよう祈念致します。共に和を持って猛進しましょう。今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

12月

3日　講演
「川内地域におけるフットケアの現状と課題について」
循環器内科　宮内栄治医師
6日　医療安全研修会
「静脈血栓塞栓症予防について」
日本コヴィディエン　鈴東克彦講師
8日　生活発表会（ちゅうりっぷ園）
18日　防災訓練
21日　クリスマスコンサート
28日　仕事納め式

11月

4日　薩摩川内市はんや祭り参加
13日　第1回出前講座
「脳卒中ゼロを目指して」
副院長　田實謙一郎医師
14～22日　個人情報研修会
「個人情報保護法について」
富田薬品　西村幸司講師
14日　集団献血「愛の献血」
第3週　職場体験（川内南中学校）、（川内商工高校）
29日　講演「クリニカルパスとは（歴史と意義・目的）」
作業療法士 下田平、看護師 川畑・轟原

10月

12日　感染対策研修会
「抗菌薬を大事に使おう」
国立国際医療研究センター　忽那賢志先生
13日　第6回市民公開講座
「胃カメラのすすめ」
消化器内科　牧野智礼医師
16日　第32回市民病院学術発表会
31日　講演「救急医療終末期における看取りの医療と臓器提供」
鹿児島市立病院　鹿野　恒先生

地域医療連携室だより vol.5

出前講座について

当院では『地域から選ばれるベストホスピタル』を目指しており、地域の方々との交流、健康づくりのお手伝いの一助として、当院職員による「出前講座」をご用意いたしております。

昨年11月に第１回目の出前講座を中郷下公民館いきいきサロンふたば茶屋にて開催し、田實副院長が「脳卒中ゼロを目指して」と題し講演いたしました。

今後も出前講座を随時開催いたします。皆さまが知りたい、聴きたい、体験したい講座についてお申し込みください。講師職員が皆さまのもとに伺います。
（※お申し込みは、広報経営企画委員会　山内まで）

講 師　医師、看護師、薬剤師、リハビリ、管理栄養士など

内 容　内容については、ご相談ください。

◆インフルエンザ対策について

インフルエンザの流行時期になってまいりました。当院では、12月より本館１階エレベータ前にて、ご面会の方へ「面会票」のご記入をお願いしております。重ねて12月25日より昨年と同様「健康チェック」を実施しております。ご面倒をおかけしますが、１日でも早い患者さんの回復のために、院内感染対策への皆さまのご理解、ご協力をお願い申し上げます。

なお、ご面会時間は13：00～20：00となっておりますので、お時間に余裕をもってご来院ください。

普段から手洗い･うがいを励行し、十分な栄養と睡眠、人ごみを避ける、マスク着用など、感染予防に努めるようお願いいたします。

◆川内市医師会立市民病院 外来診察日程　（担当医師一覧）

※　１月のリウマチ科診察日は　11日・25日(金)、高血圧内科診察日は　７日(月)　となります。
※　当院は予約診療となっております。診療科の診察日をご確認の上、予約担当者へご連絡下さい。
※　救急患者につきましては、土曜日も平日同様に対応いたします。

診療科＼曜日		月		火		水		木		金	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	脳神経	能勢　裕久				能勢　裕久				篠原　和也	
内科	呼吸器		検査	(初)末次　隆行 (初)中塩屋二郎 (再)本川　郁代			検査	(初)末次　隆行 (初)本川　郁代 (再)中塩屋二郎 (緩和ｹｱ外来１４時～１７時)	末次　隆行		検査
内科	消化器	牧野　智礼 藤田　俊浩 診療・検査		検査のみ	喰元　亮	牧野　智礼 喰元　亮 診療・検査		喰元　亮 検査のみ		牧野　智礼 喰元　亮 診療・検査	
内科	循環器	(初)　有川朋芳 (初再)新里拓郎		検査日		(初)　宮内栄治 (初再)新里拓郎		検査日		(初)　迫田　隆 (初再)新里拓郎	
外科		(初)中薗　俊博 (再)石部　良平		手術日		(初)中薗　俊博 (再)石部　良平 (再)土持　雅昭		手術日		(初)中薗　俊博 (再)石部　良平	
整形外科		手術日		神囿　純一 中村　貴宏		手術日		髙野　純 島ノ江研斗		手術日	
脳神経外科		田實 謙一郎 （手術日）		手術日	（脳ドック）	田實 謙一郎		手術日	（脳ドック）		
放射線科		三木　徹生		三木　徹生		三木　徹生	検査	三木　徹生		三木　徹生	検査
リハビリ科		(再)石部　良平		(再)土持　雅昭		(初)石部　良平		(再)石部　良平		(再)石部　良平	
心臓血管外科		濱田　聡									
泌尿器科		大学 派遣医師									
内分泌科						有村　洋 （初診は15時から2名）					
リウマチ科										大坪　秀雄（11日） 中島　悟（25日）	
高血圧内科		大石　充									

＊外来受付時間　8：30～11：30

【お知らせ】１月より整形外科の南曲 謙伍医師が退職し、島ノ江 研斗医師が入職しました。よろしくお願い申し上げます。

紹介実績（2018年10月～12月）

	川内市医師会	薩摩郡医師会	いちき串木野医師会	出水郡医師会	その他
10月	339	80	24	9	48
11月	294	78	17	3	84
12月	315	75	21	2	61

	外科	呼吸器科	循環器科	消化器科	脳神経内科	整形外科	脳神経外科	放射線科	リハビリ科	その他
10月	35	91	90	31	37	122	59	21	5	9
11月	24	71	88	48	31	124	59	14	5	12
12月	28	64	106	54	37	111	41	17	4	12

ちょこっとクイズ

問題：介護保険の要介護認定は、市役所または各支所へ申請後、どれくらいの期間で判定結果がわかるでしょうか？

① 約半月　② 約1ヵ月　③ 約2ヵ月

答え②約1ヵ月　（申請から認定までには、訪問調査・主治医意見書・コンピュータ判定・介護認定審査会など、概ね1ヵ月かかります。）

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いたします。
どうぞよろしくお願いします。

原田　朝子
医師サポート室
医師事務作業補助者

10月より入職致しました。病院で勤務させて頂くのは初めてで、ご迷惑をおかけしますが、少しでも早く業務を覚えられるよう精一杯頑張りたいと思います。ご指導の程、よろしくお願い致します。

上白石　真由美
3階東病棟
看護師

10月より入職いたしました。少しでも早く慣れて、皆様のお役に立てるように頑張りたいと思います。分からないことも多く、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、精一杯頑張りたいと思いますので、ご指導のほどよろしくお願いします。

山下　優亮
回復リハビリ病棟
看護助手

11月より入職致しました。看護助手で入職させて頂きましたが、全く経験した事がないお仕事なので、分からない事も多く先輩方に迷惑をかけると思いますが精一杯頑張らせて頂きたいと思っています。よろしくお願いします。

原口　美貴
医療技術部
臨床検査技師

11月より入職いたしました。少しでも早く仕事に慣れてがんばりたいと思います。ご迷惑をおかけすると思いますが、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

春山　沙織理
4階東病棟
看護師

11月より勤務させて頂いています。分からないことも多く、ご迷惑をかけると思いますが、1日でも早く業務に慣れ、皆様のお役に立てるよう頑張ります。至らぬ所も多いですが、ご指導のほどよろしくお願いします。

渡邊　由貴奈
院内保育所
保育士

11月より入職致しました。初めての保育業務で分からないことや不慣れなことも多いと思いますが、子どもたちの笑顔を守る為、私も笑顔を忘れず明るく接していけるように心掛けたいと思います。職員の方々や保護者の方々の少しでもお役に立てるよう日々努力していきたいです!!精一杯頑張りますので、ご指導のほどよろしくお願い致します。

NEWS

Sendai Medical Association Hospital

October - December

今月のスマイル

第32回市民病院学術発表会

10月16日(火)、第32回市民病院学術発表会が院内に於いて開催され、看護部、医療技術部、総合リハビリテーション部、診療部より6題の発表がありました。質疑応答も含め約1時間半の発表会に、外部の方6名を含む125名の参加者がありました。
今回の演題は以下の通りです。
演題一覧(発表順)

1. 看護部手術室
   「手術室におけるコスト削減への取り組み」
2. 看護部化学療法看護認定看護師
   「高齢者進行肺がんのカルボプラチン併用化学療法時における制吐療法の臨床的検討」
3. 医療技術部放射線課
   「股関節術前X線撮影における撮影法の検討」
4. 総合リハビリテーション部
   「当院回復期リハビリテーション病棟における目標指向型退院支援カンファレンス導入後の成果の検討」
5. 診療部整形外科
   「高齢者大腿骨頚部骨折に対するTaperloc Complete Microplastyを用いた人工骨頭挿入術のステム初期固定性の検討」
6. 診療部放射線科
   「Dual Energy CTをつかいこなす～造影剤低減への試み～」

第6回市民公開講座

10月13日(土)薩摩川内市国際交流センターにて、第6回市民公開講座を開催しました。今回は「胃カメラのすすめ」というテーマで、消化器内科の牧野智礼医師が講演を行い、相談コーナーと講演会場に市民の皆様をはじめ約60名の方がご聴講されました。次回も、当院市民公開講座に多くのご参加をお待ちしております。

川内はんやまつり

11月4日(日)、「川内はんやまつり」に当院の踊り連も参加しました。はんやまつりは、武者行列・音楽隊・神輿パレード・路上パフォーマンスの後に、「正調はんや節」と「川内よいとこ」のリズムに合わせて約2時間にわたり、踊り連が国道3号線を踊り歩く伝統行事です。今年は武者行列が、明治維新150周年特別企画「薩摩川内大歴史絵巻行列」として開催されるなど、約五千人の踊り連が街を練り歩きました。

ちゅうりっぷ園秋の遠足

11月2日(金)ちゅうりっぷ園の園児たちは、楽しみにしていた「秋の遠足」があり、バスに乗って「平川動物公園」に行きました。天候にも恵まれ、レクリエーションでダンスを踊ったり、お昼には手作りのお弁当を食べたりと楽しい一日になったようです。

ハロウィンバイキング

当院では、患者さんに食事を楽しんでもらう為にバイキング形式での昼食を取り入れています。今回は10月19日(金)回復期リハビリテーション病棟でハロウィンバイキングを行いました。

<季節の果物>
☆柿☆梨☆ぶどう(巨峰・ピオーネ)
<その他果物>
☆りんご☆パイン☆オレンジ☆キウイ
<果物が苦手な方用・柔らかい方用>
☆芋羊羹☆紫芋羊羹☆水羊羹
<噛めない方用>☆フルーツポンチ☆りんごコンポート☆ぶどう缶☆さつま芋クリーム☆紫芋クリーム

以上のデザートをご用意し、外食に行った雰囲気を楽しんでいただけたようでした。

職場体験

11月14日(水)川内南中学校２年生女子４名の看護部職場体験がありました。

全員が看護師志望ということもあって、血圧や脈拍測定など興味深く体験に臨んでいました。食事の配膳や患者さんとのコミュニケーションを通して、看護師への憧れがより一層増したようです。職場体験を受け入れている我々医療従事者としても、大変うれしく感じる時間になりました。

愛の献血

11月14日(水)当院正面玄関前において、年に２回行われる日本赤十字社献血バスによる集団献血があり、近隣施設や当院職員など31名が献血を行いました。病気やけがの治療のため、輸血や血液製剤を必要とする人たちが数多くいます。今後も当院の職員をはじめ、近隣の方々のご協力を期待したいと思います。

第１回出前講座

11月13日(火)薩摩川内市中郷下公民館にて、第１回出前講座を開催しました。今回は「脳卒中ゼロを目指して」というテーマで、当院副院長脳神経外科の田實謙一郎医師が講演を行い、近隣住民の皆様約30名の方がご聴講されました。次回も、当院の出前講座に多くのご参加をお待ちしております。

ちゅうりっぷ園クリスマス会

12月20日(木)クリスマス会で、園児たちは、バイキングでの食事を楽しみました。好きなものをいっぱい食べて、とても幸せそうなみんな。ひまわり組、たんぽぽ組の園児たちは、好き嫌い無くすべての料理を食べられたようでした。

《☆☆メニュー☆☆》
☆コーンスープ☆サラダ☆
☆エビフライ☆ポテトフライ☆
☆タンドリーチキン☆サンドウィッチ☆
☆チキンライス☆フルーツ盛り合わせ☆

ちゅうりっぷ園生活発表会

12月１日(土)薩摩川内市総合福祉会館で、第26回ちゅうりっぷ園生活発表会を開催し、今回も園児たちの気迫と練習の成果が心に伝わる発表会になりました。年長組さんは安心して見ていられ、それぞれの役割に責任をもって取り組んでいると感じました。会場の方々は普段と違う園児たちの姿に、大変感動されていました。

職場体験

11月16日(金)に川内商工高等学校２年生女子４名の看護部職場体験がありました。参加者全員が将来医療職を目指しているとのことで、食事の配膳や足浴の介助等、日頃できない体験をはじめ、対応する看護師の優しさを生で感じることができたようです。「命とかかわる仕事の責任の重さや緊張感などがとてもわかる一日でした。」と感想を述べていました。限られた時間の中で、多くの体験ができ、看護への興味をより深めることにつながり、受け入れる側として何よりうれしく感じました。夢の実現に向けて頑張って欲しいと思います。

第42回 身体に優しい健康レシピ

ごま豆乳鍋

エネルギー：357kcal、たんぱく質：28.5g、脂質：14.0g、食塩：3.2g

作り方

① 鍋に水200mlと昆布を合わせておく。

② 白菜は3～4cm幅に切る。人参は短冊に切る。長ネギは斜めに切る。きのこ類は食べやすい大きさに切る。水菜は4～5cmの長さに切る。豆腐も食べやすい大きさに切り分けておき、水洗いした水菜や白菜はザル上げして水気を切っておく。

③ 鍋に火をかけ、沸騰したら昆布を取り出す。

④ 火を止めて、★の調味料を加え、溶かし混ぜる。豆乳を加える。

⑤ 白菜の茎・長ネギ・人参（火の通りづらい具材）を鍋に入れ、火にかける。

⑥ 沸いたら火を弱め、白菜の葉・豆腐・きのこ類を入れ、蓋をして火を通す。

※沸騰したら豆乳が部分的に凝固します。アクなどではないので、特にすくい取らず、ふきこぼれないよう火加減を調節してください。

⑦ 最後に水菜と豚しゃぶ肉を入れ、火が通ったら出来上がり。

材料（1人分）

豚しゃぶ肉 …… 50g
豆腐 …… 1/6丁
白菜 …… 2～3枚
人参 …… 1/4本
長ネギ …… 1/2本
しめじ …… 1/2パック
しいたけ …… 1枚
エリンギ …… 1/2本
水菜 …… 1/4袋
<鍋つゆ>
無調整豆乳 …… 150ml
★酒 …… 小さじ1
★しょうゆ …… 小さじ1
★みりん …… 小さじ1
★すりごま …… 大さじ1
★味噌 …… 大さじ1
水 …… 200ml
昆布 …… 4～5cm四方で1枚

●冬の食材

冬の野菜には身体を温める特徴があります。それは冬野菜に多く含まれるビタミンEが血行促進作用、ビタミンCには鉄分の吸収を促進する働きがあり、毛細血管の機能を保ってくれる作用があるからです。そして冬野菜が甘いのにも寒さと関係があります。厳しい寒さから自分自身を守るために、野菜は水分を減らし糖分を増やします。水分中の糖度が高くなることで野菜は凍りにくくなるからです。また風邪のひきやすい季節である冬に旬を迎える冬野菜には、免疫力を高める栄養素もたっぷり含まれています。

今回は白菜とネギに豆腐と豚肉を合わせた豆乳鍋を紹介します。野菜のほかに豚肉や鶏肉、魚介類、豆腐など合わせることで、たくさんの食材を一度に食べることができ、栄養素を幅広く摂ることが出来ます。

簡単に身体を温めることができる鍋ですが、その他にもうれしい効果があり、鍋で煮ることで生では食べられないほどの量の野菜を摂ることが出来ます。普段野菜不足がちな方も、鍋料理での野菜摂取は手軽で効果的ではないでしょうか。

まろやかな味付け、乳白色の鍋は見た目もやさしく、舌触りもなめらかです。豆乳ベースのスープが便秘改善や美肌効果を期待でき、ヘルシーかつ美味しい鍋をぜひお試しください。

栄養管理部 柊平　寿枝

リレーエッセイ

「目標」

総合リハビリテーション部
作業療法士
分田　貴大

私は平成30年4月より作業療法士1年目として入職させて頂きました。総合リハビリテーション部の皆様をはじめ、様々な方からご指導・アドバイス等頂きながら働かせて頂いています。

入職当初は緊張することも多く、また業務を覚えていくことに必死でしたが、5月に行われた新人一泊研修等を通して徐々に職場の環境にも慣れることが出来ました。本年度の新人研修では、「マンダラート」という発想法を用いて、「市民病院にふさわしい職員になる」というテーマで目標設定を行いました。これは野球の大谷翔平選手が高校時代にマンダラートを目標設定シートとして活用し話題になりました。今回は、グループ（各3～4人）ごとに話し合いを行い、「マンダラート」の作成・実施・発表という経過で進めました。「マンダラート」を作成することで、目標を明確に持つことができ、業務に取り組むことが出来たと思います。

平成30年を振り返ってみるとあっという間でしたが、充実した時間を過ごせたと思います。今年は平成最後の年と言われていますが、私にとっては作業療法士としてまだまだ始まったばかりです。今年も充実した一年間に出来るよう努力していきたいと思います。

編集・発行／川内市医師会立市民病院　編集責任者／事務部長