



第1回 雄仁祭
平成18年10月29日開催

雄仁会紹介

医療法人 雄仁会 加藤病院は、昭和26年に設立され、交通の便に恵まれた街の中にありながら、前面には名水豊かな稲葉川が流れ、緑豊かな山々に囲まれ四季折々に味のある風景が広がっている治療環境のもと、地域に根ざした明るく開放的な病院を目指して努力してまいりました。

診療科は心療内科、精神科、内科、皮膚科で、病床数212床は精神病棟、老人性認知症疾患治療病棟からなり、平成8年には介護老人保健施設を併設して、地域の医療・保健・福祉を担う医療法人として幅広く活動を展開しています。

医療法人雄仁会はこれからも21世紀の精神科病院、介護老人保健施設に求められる使命を全うし、地域から信頼される医療法人として貢献してまいります。



医療法人 雄仁会
〒878-0013 大分県竹田市竹田1855
TEL 0974-63-2338
Fax 0974-63-2339

雄仁会 基本理念

安全・信頼・満足

私達は患者様に**安全**な医療を提供します

私達は患者様に**信頼**される医療を提供します

私達は患者様に**満足**される医療を提供します





～雄仁祭を終えて～



医療法人 雄仁会
理事長 加藤一郎

朝夕の冷え込みが一段と厳しく、初雪の便りもきかれる季節となりましたが、皆様におかれましては増々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、10月に行われました「第一回雄仁祭」におきましては、天候にも恵まれ青空の下、関係機関の皆様をはじめ、暖かくご支援とご理解をいただいている地域の方々などを含め、大変多くの方に参加いただき、盛会裏に終了することができましたことに深く感謝申し上げます。

今回の雄仁祭は、雄仁会職員が一丸となり取り組み、雄仁会の活動の一端を地域の方々にご覧いただき、一定の評価を得たことは大変喜ばしいことと思います。雄仁会職員の一人一人の目が生き生きとし意欲が伝わってきました。この経験は是非現場に活かして欲しいと思います。

今年3月に、「日本医療機能評価」の認定病院として評価されましたことを契機に、新たな雄仁会のスタートとして捉え、地域の皆様に「心」と「脳」の専門機関として、さらに質の高い医療・保健・福祉を提供していきたいと思っています。

今後、地域の皆様により身近な施設としてご理解いただき、ご利用いただくため、地域のニーズを的確に把握、分析し、雄仁会の方向性を見極めていきたいと思っています。

是非地域の皆様からのご意見ご指導宜しくお願い申し上げます。



第1回雄仁祭



作業療法士 近藤修司

今年、「安全」・「信頼」・「満足」を掲げ、病院機能評価を受けた当院にとって、初の大きな試みで「雄仁祭」を平成18年10月29日に実施しました。当日は、天候にも恵まれ、暖かな一日で執り行う事が出来、大勢の地域の方々に賑わいました。また、今回の取り組みは、「地域への働きかけ」の先駆けとして非常に重要な行事に位置付けられるものでもあります。

さて、今回の「雄仁祭」では、様々な催し物が用意され、メインステージでは、コンサート・雄仁太鼓・講演会などゲストによるイベントが盛大に行われ、その他にも、患者様の作品展・模擬店・フリーマーケット・餅つき・野点・野菜販売・喫茶・ゲームコーナーなど様々な企画で地域の方々がたのしまれる様子が見られました。さらに、予想を遙かに凌ぐ来客で、模擬店等で用意していた品々もほぼ完売という盛況ぶりでした。

「雄仁祭」を終えて職員にアンケートを実施し改善すべき点も多くあり次回につなげられればと思っています。

これからも地域の皆様から愛される病院を目標に努力していきたいと思ひます。



アンパンマン・バイキンマンがご案内します



焼き鳥はいかがですか



メイン会場の岡の苑



職員による雄仁太鼓



みどりのそよかぜ合奏



平成18年度施設訪問公開講座



笠木徹也和グリーンズ演奏

精神科医療の変革と精神保健福祉士

現在、医療法人 雄仁会 加藤病院には、精神保健福祉士(精神科保健福祉に関する国家資格を有する相談員)が6名在籍しています。6名という人数は、大分県内の精神科病院のなかでも、相談援助・支援スタッフとして、かなり充足されていると思われます。主な業務は、病棟相談援助活動をはじめ、外来医療相談、精神科デイ・ナイト・ケアなどにチーム医療スタッフの一員として、医師及び看護師、介護士、栄養士等とともに日々の業務に従事しています。



地域医療連携室
精神保健福祉士 計野修志

平成17年10月障害者自立支援法が成立し、身体・知的・精神障害の3障害の福祉制度が一元化されました。心神喪失者医療観察法(心神喪失者に適切な医療を受けさせて、事件・事故の再発防止と社会復帰を図ることを目的とした法律)の運用も含め、精神科医療は今まさに変革の時代に入ってきたと言えるでしょう。こうした動きのなか、今までの入院治療中心から地域生活、外来医療へと精神科医療の方向性も移りつつあります。それにつれて精神障害者の在宅支援や自立支援が中心的な課題となっています。そして、サービスの多様性や機能性に対する期待も多く寄せられ、精神障害者の地域支援に対する精神保健福祉士(相談員)としての役割はますます大きくなってきているのではないかと思います。こうした時代の変化に対応するために、精神障害者のニーズに即した医療・福祉サービスを提供できるよう知識・技術の研鑽のため、平成18年10月に研修に参加してきました。今後、日常実践の一助として、支援できればと思います。

障害者自立支援法による改革のねらい

- 1 障害者の福祉サービスを「一元化」**
サービス提供主体を市町村に一元化
身体・知的・精神障害の福祉サービスは共通制度により提供
- 2 障害者がもっと「働ける社会」に**
一般就労へ移行することを目的とした事業を創設するなど、福祉側から支援
- 3 地域の限られた社会資源を活用できるよう「規制緩和」**
市町村が地域の実情に応じて障害者福祉に取り組む
- 4 公平なサービス利用のための「手続きや基準の透明化、明確化」**
支援の必要度合いに応じてサービスが公平に利用できるように明確化
- 5 増大する福祉サービス等の費用を皆で負担し支え合う仕組みの強化**
利用したサービスの量や所得に応じた「公平な負担」
国の「財政責任の明確化」

日本精神科病院協会学術研修会に参加して

今回、沖縄県にて平成18年10月19日～20日の2日間に渡り、「日本精神科病院協会学術研修会看護部門」の学会に参加しました。

中でも九州大学大学院医学研究院の鮎澤純子先生の「さらなるリスクマネジメントに向けて～現場の取り組みの見直しと今後の課題の検討～」、

日本精神科看護技術協会の石田昌宏先生の「診療報酬改定と精神科看護方向性」の2題は看護業務に携わる私達には興味深い内容でした。

今年の診療報酬改定は、医療現場には非常に厳しいものになりました。厚生労働省の打ち出した診療報酬改定で、入院基本料に係わる減算の廃止や医療安全対策加算の新設などは浸透しつつ、現場の体制(施設基準)なども整いつつあるとの事。しかし体制はまだ充分機能してるとはいいい難い状態であるため、現場の取り組みの見直し、今後の展開の検討が更に必要となってきます。

講演では、『患者様の安全と安心を確保することを意識することにより、自らの安全と安心の確保になり、仲間の安全と安心の確保につながることを意識する必要がある』、『やらなくて良いことをやりすぎてかえって不安全』、『人は誰でも間違える、しかし医療現場での間違いはゴメンではすまない(自己責任)』。これらの重さを受け止めました。

今回の研修で学んだことを今後活かし、自己研鑽を積み、患者様に「安全と安心」「信頼と満足」を提供できる質の高い看護と介護を目指し、日々の業務に従事していきたいと思えます。



看護師長 松井ひとみ



大分県病院学会に参加して



栄養士 渡邊 昌子

今回、栄養士の病棟担当制について学会で発表させていただきました。病棟担当制にすることにより、多職種との連携がとり易くなり、患者様との関わりも増え、担当病棟に対する責任感・愛着がより強くなりました。結果として、栄養士自身の自己研鑽につながっていったことを発表しました。初めての学会参加で大変緊張しましたが、よい経験となりました。

どの病院も、いろいろなことに取り組み、研究していることがよくわかりました。嚥下に合わせた食事形態・災害時の食事提供や栄養指導の方法などいろいろな視点からの研究発表でした。どの演題も患者様のためにどうしたらよいか、何ができるかを工夫し研究していました。今回、出席したことで、たくさんのことを学ぶよい機会となりました。

この学会で学んだことを生かしていきたいと思いました。そのためにも、私たち栄養士自身の知識と技術をもっと磨いていかなければならないと、改めて実感しました。患者様ひとりひとりにあった食事作り、患者様に喜んでいただける食事提供ができるよう努力していきたいと思えます。



作業療法士 栢山由布子



9月27日に、多目的ホールで加藤病院大運動会がおこなわれ、90名近くの患者様が参加され競技を楽しまれました。

初の試みとして、今年は企画の段階から患者様に加わっていただき、種目の検討から行い、また、当日もスタッフと共に、準備、運営に関わっていただきました。

患者様からも「自分たちの運動会という感じがしてよかった」という声がきかれました。

今回、多目的ホールでの開催となりましたが、少数の患者様からは「グランドでしたい」という声も聞かれました。

また、歩行困難な患者様が競技に参加できないという点が課題として残りました。来年度は、この点を含め、更によいものをと考えています。

しかし、普段思い切り走ることのない患者様が、一生懸命走る姿や、表情良く、笑顔で競技を見学している姿など、印象的な場面も多く見られ、今年の運動会も患者様が楽しめるものになったのではないかと思います。



職員による競技

救急法(竹田地域消防署救急隊を講師に迎えて)

平成18年11月19日当院竹田地域消防署救急隊を講師に迎えて人形をもちいて救急蘇生法のデモンストレーションを受け救急蘇生の実際を学びました。



看護主任 渡部正樹

講義には看護師だけでなく介護職、相談員、OTスタッフ、事務員も参加しました。緊急蘇生法の手順として気道確保、人工呼吸、心臓マッサージ、AED(徐細動器)の使用等おこないました。普段頭ではわかっているつもりでもいざ人形相手でも行うとなるとなかなか上手いきませんでした。緊急蘇生の方法がわかっているつもりでも急変や突発的な事故にそなえ日頃の訓練、準備が必要だと痛感しました。

また緊急蘇生の場面では医師、看護職だけでなくその場にいる人が協力して蘇生を行うこととなります。日頃から物品の位置の把握をして、スタッフ間で連携を取りながら決してあわてることなくまた、あわてさせる事なく全員が心がける必要があります。患者様や利用者の方皆様の万が一に備え常日頃より一層の努力を行っていきたいと思いました。



心肺蘇生の実習の様子



敬老会

岡の苑



通りハスタッフ 亀井真美

去る9月15日午後より岡の苑1Fフロアーにて、毎年恒例の「岡の苑敬老会」が行われました。当日は、入所の方、通所の方等、多くの方の参加をいただき盛大に開催されました。本来は通所日ではない利用者様にも通所日を変更されてのご参加をいただき有り難うございました。

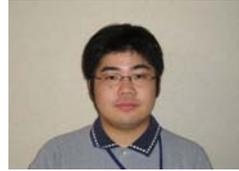


竹田南高校生によるソーラン節

施設長のお祝いの言葉で会は始まり、90歳以上の39名の方に苑より記念品の贈呈が行われました。アトラクションとして竹田南高校生によるソーラン節や、竹田幼稚園児によるかわいらしい遊戯が披露され、利用者様も和やかな表情で御覧になられていたようです。特に園児との世代間交流では、園児の小さな紅葉の様な手を握り、微笑ましいふれあいの時間を楽しまれたのではないのでしょうか。

長年に渡り、様々な生活場面で貢献されてきた長寿の方々に、今後もはつつとした日々を楽しく過ごしていただけるようスタッフ一同願いながら、これから益々のご健康を祈念しております。

認知症疾患治療病棟



作業療法士 後藤 仁

平成18年9月21日に加藤病院5F多目的ホールにて、敬老会が行われました。今回は、患者様の御家族をお招きしての開催で、催し物としては、80歳以上の患者様への表彰及び記念品の贈呈、ボランティアで来ていただいた久住演劇舞踊愛好会様による歌や舞踊、みどりのそよかぜ様による合唱がありました。



久住演劇舞踊愛好会による舞踊

患者様は皆様表情穏やかで、家族様も催し物を見ながら患者様に声かけや会話をされ、楽しまれているようでした。

今後とも、このような交流ができる行事を多く提供していければと思います。

心の健康づくり講演会



加藤院長による「うつ病」についての講演



総務 海老納浩司

平成18年11月8日 14時から豊後大野市主催による「こころの健康づくり」講演会が三重町エイトピアおおのにて開催されました。

当日は豊後大野市管内の150名の民政委員の方を対象に、当院の加藤院長が「うつ病」についての講演を行いました。

最近なにかと社会問題になっている自殺のことや、うつ病の早期発見、予防、治療等に関する内容を皆さん熱心に聞いていただきました。

うつ病の患者さんへの接し方

- ①励まさない
- ②気分転換を勧めない
- ③重大な決断事は後回しにさせる
- ④「回復期」こそ自叙に注意する
- ⑤“怠け”ではないことを理解する
- ⑥過剰な思いやりは控える



眠れない、朝早く目がさめる

ときどきめまいがする
息切れ、息苦しい

何を食べてもおいしくない

胃のもたれ、ムカツキがある
食欲がない、最近痩せてきた
生理不順



頭痛がする

微熱が続く

肩がこる

からだがだるい、疲れやすい

からだがしびれる

性欲がおちる

下痢、便秘

平成18年度講話(やまなみ家族会)

地域連携室
室長 後藤奈穂



緒方先生による講話

平成18年11月28日 14:00～精神障害者通所授産施設やまなみにて、通所授産施設の利用者を対象にした、講話を行いました。これは、当院が家族会の嘱託医をしている関係で毎年行っている

ものです。今回は初めての試みとして、精神疾患だけではなく、最近話題となっているメタボリックシンドローム等、生活習慣病についての講話を、当院内科医師の緒方規男先生が行いました。講話を受けた方々からは活発な質問もあり、有意義な時間となったのではないかと思います。質問については、喫煙に関するもの、精神薬と生活習慣病との関係に関するもの等が多く、皆様、ご自身の生活について真剣に考えておられるのだと改めて感じました。後日、やまなみ福祉会理事長の川口様からも、大変有意義な講話だったとお礼の言葉を頂きました。

雄仁会としても、こういった地域に貢献できる活動を今後も継続し、地域に根ざした病院・施設作りに努めたいと思います。



お稲荷さんがまいこんだ



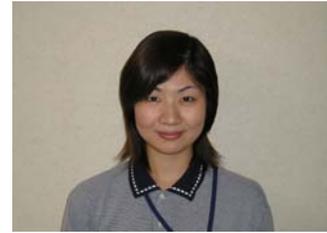
地域連携室
室長 後藤奈穂

去る11月25日(土)に、商店街の行事「お稲荷さんがまいこんだ」が行われました。雄仁会からも、5名の職員がボランティアとして参加させて頂きました。商店街の方によると、子供だけでなく大人も何かしようということから、黒沢明監督の映画の中の狐の嫁入り行列を真似て、商売繁盛を願ってお稲荷さんの格好をして行列するようになったとのことでした。参加したスタッフは、お祭りの一週間前から、練習を重ねました。子供達の練習後大人の練習が始まるのですが、覚えの悪い?!私達に商店街の方々が手取り足取り丁寧に指導してくださったお陰で、全員無事本番に参加できました。当日は、男性・女性共にそれぞれ着物を着せてもらい、狐の面を付けて商店街を練り歩いたのです。これが意外と体力・筋力のいるもので、翌日は筋肉痛に苦しめられた職員も居たようです。地域密着型の病院・施設を目指す雄仁会にとって、地元の行事に参加させて頂くことで、地域との繋がりを密にして様々な連携を深めるきっかけとなればと感じています。お祭り参加に声を掛けてくださった皆様、ご指導くださった皆様、温かく迎えてくださった商店街の皆様ありがとうございました。



「しゃんしゃん教室」開催

竹田市 通所型介護予防教室「しゃんしゃん教室」教室に参加している人は……



リハビリ課長 古川直美

1. 介護予防検診で、下記のいずれかが必要とされた人
 - ①運動機能向上
 - ②栄養改善
 - ③口腔機能の向上
 - ④全般的な生活機能の向上
2. 介護認定で非該当とされた人で、①～④のいずれかが必要とされた人
3. 本人や家族、地域の人たちから、相談があった人で、①～④のいずれかが必要とされた人
4. 要支援又は要介護の認定を受けていて、介護保険のサービスを使っていない人

この教室は、1～4のいずれかに該当し、介護予防に取り組もうと、自ら参加を希望した、前向きな人たちの「集いの場」です

竹田市 通所型介護予防教室「しゃんしゃん教室」予定表

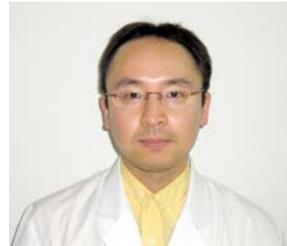
会場 竹田市社会福祉センター 毎週水曜日 午後2時～4時

開催日	内容	担当
12月		
6日	事業内容の説明・初期評価(運動・栄養・口腔)	介護老人保健施設岡の苑 担当者 作業療法士 古川直美 後藤宏子 理学療法士 玉田英寛 言語聴覚士 佐藤芙未映 管理栄養士 佐藤桂子
13日	【前半】個別指導(個人) 【後半】講義(栄養)	
20日	【前半】集団体操(運動) 【後半】個別指導(栄養・口腔)	
27日	【前半】集団体操(運動) 【後半】レクリエーション	
1月		
10日	【前半】集団体操(運動) 【後半】初詣	
17日	【前半】集団体操(運動) 【後半】中間評価(栄養・口腔) 講義(口腔)	
24日	中間評価(運動)	
31日	【前半】集団体操(運動) 【後半】個別指導(運動)	
2月		
7日	【前半】集団体操(運動) 【後半】個別指導(栄養・口腔)	
14日	【前半】集団体操(運動) 【後半】レクリエーション	
21日	【前半】集団体操(運動) 【後半】最終評価(栄養・口腔)	
28日	最終評価・個別指導(運動)	



うつ病を正しく理解するために 第4回

当院副院長甲斐清隆医師による『うつ病を正しく理解するために』と題しての連載第4回目です。
『うつ病』は最近よくTVや新聞報道でも取り上げられている、とても身近な心の病です。



副院長 甲斐清隆

今回は、うつ病の治療について説明します。

①薬物療法

うつ病の治療の中心は『薬物療法』です。患者さんの中には「薬を飲まずにうつ病を治したい」とおっしゃる方がいらっしゃいますが、うつ病のごく初期であるならばともかく、大抵の患者さんはある程度うつ病が進んでから来院されるので、薬物療法は必要不可欠です。うつ病の治療には『抗うつ薬』を使います。最初に説明したように、うつ病の人の脳内ではセロトニンやノルアドレナリンといった神経伝達物質の量が減っている状態なので、この抗うつ薬を使って、減っているセロトニンやノルアドレナリンを増やしてあげるので。ただし抗うつ薬だけでは解消できない症状もあるので、そのような場合には抗不安薬や眠剤などを組み合わせて使用します。抗うつ薬は、最初は少ない量から始め、効果をみながら増量していきます。これは最初から多い量を使用すると副作用が強くなり現れる可能性があるためです。もし抗うつ薬を十分量・十分期間使用しても効果不十分であった場合は、別の抗うつ薬に切り替えます。

②精神療法

うつ病の治療の中心はあくまでも薬物療法ですが、同時に、患者さんの気持ちを整理しながら具体的な問題を明らかにしていく『精神療法』も重要です。一般に『カウンセリング』と呼ばれるのは、この『精神療法』のことを指します。実際には、日々の治療の中で交わされる医師と患者さんの対話の全てが『精神療法』と考えてよいでしょう。精神療法で重要なのは、診察時間の長い短いより、どれだけ患者さんのことを理解してくれる医師かということ。うつに陥っている患者さんは、不安感が先に立って、言いたいことがまとまらなかったり、うまく伝えられなかったり、どうしても回りくどい話し方になってしまいます。そんな時でも、相性が良ければ、お互いきちんと気持ちを通わせることができるのです。

③十分な休養

うつ病の治療は『薬物療法』と『精神療法』の2本の柱が基本となりますが、十分な休養をとることも絶対に欠かせません。元々うつ病は真面目な人がかかる場合が多く、のんびりするということが自体が罪悪のように感じられ、「仕事を何日も休むなんてとんでもない」と自ら休養を拒否してしまうケースが少なくありません。うつ病は一種の自己防衛反応です。つまり「休息が必要」な状態だからこそうつ病になるとも考えられるのです。うつ病になったら少なくとも2～3ヶ月間は心も身体も休めるべきだともいわれており、早く日常生活に復帰しようと焦るのは禁物です。

④環境調整

最後に、うつ病になったきっかけや、うつ病になる二次的な問題を解決して、患者さんを取り巻く環境からストレスを排除することも重要です。

「メタボリックシンドローム」って何？



教育研修委員会委員長 田代孝子



緒方先生による院内での講話

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病はそれぞれが独立した別の病気ではなく、肥満、特に内臓が蓄積した(内臓脂肪型肥満)が原因です。内臓脂肪型肥満により様々な病気(心筋梗塞・狭心症・脳梗塞)が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

当院の入院患者様も肥満による内臓疾患を指摘される型が多くなっており、食事や運動の見直しが必要となってきました。

そこで、是非ご本人に自分の状態を自覚していただき、生活改善を意識した暮らしを行っていただきたく、5回シリーズで学習会を実施しました。

- 1回目 藤沢管理栄養士 食生活について
- 2回目 緒方Dr メタボリックシンドロームって何？
- 3回目 藤沢管理栄養士 栄養について
- 4回目 浅井看護師 運動について
- 5回目 田代看護師 自己管理について



最終回では、患者様それぞれが個人で毎月の測定結果を記録できる手帳を渡し、今後も取り組みが継続していただけるようにしました。

約10名の参加でしたが、すでに院内の廊下を万歩計をつけて毎日歩かれる方もおり、「体重が2Kg減った」と喜んでおられます。

「自分の健康は自分で！」小さなことでも続けると大きな結果が生まれるかもしれません。

言語聴覚士とは？



岡の苑 言語聴覚士
佐藤美未映

言葉や聞こえ等、コミュニケーションの問題には色々な種類があります。

言語聴覚士は乳幼児から高齢者までこれらの問題を持つ方を支援する専門職です。言語聴覚士が行う言語聴覚療法とはコミュニケーションや食べることに障害を持つ人々に対して言葉、聞こえ、食べる機能の獲得、回復、維持を支援し、最終的に「生活の質(QOL)」を高めるためにリハビリテーションや療育を行います。

また、機能そのものの獲得や回復が困難な場合には、補助具や代用手段を用いた代償力獲得のための訓練を行ったり、家族や周囲の人々に助言や指導を行います。

当施設では、主に脳血管障害や加齢等に伴い構音障害、失語症、嚥下障害を呈している患者様の評価、訓練を行っています。関連職と連携を取りながら患者様が豊かな生活を送れるよう支援します。





副室長 計野 室長 後藤

精神障害者保健福祉手帳 に関するお知らせ

1 精神障害者福祉手帳への写真貼付について

精神保健福祉法の改正に伴い、**平成18年10月から**精神障害者保健福祉手帳への写真貼付を行います

<対象者>

- 平成18年10月1日以降、新規・等級変更・再交付の申請を行う方
- 既に交付されている方は、更新時期に順次貼付します

*既に交付されている方で、写真貼付を希望される方は、更新時期に限らず写真貼付を行いますので、「障害者手帳記載事項変更届・再発行申請書」に写真と交付されている手帳を添えて市町村役場の担当課へ提出してください。

<貼付写真>

- 縦 4Cm × 横 3Cm
- 上半身正面向きで本人のみが写っているもの
- 帽子・サングラス着用不可
- 申請時から1年以内に撮影したもの

*申請の際には、写真の裏面に氏名を記入下さい

2 特別障害給付金受給者の取扱について

平成18年10月1日から特別障害者給付金を受給されている方は、受給資格証の写しにより、精神障害者保健福祉手帳の申請を行うことができます

<特別障害給付金を受給している方の申請に必要な書類>

- 障害者手帳申請
- 特別障害給付金受給資格証及び直近の国庫金振込通知書(国庫金送付通知書)の写し
- 関係機関への照会に対する同意書
- 写真 (縦 4Cm × 横 3Cm)

申請窓口

お住まいの市町村役場(精神保健福祉担当課)
(大分市については、大分市保健所)



栄養管理室より



みかん

管理栄養士 佐藤桂子

冬を代表する果物の一つ、みかん。「みかんを食べると風邪をひかない」と昔から言われています。

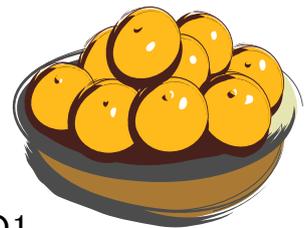
みかんには、風邪薬にも使われる成分が含まれるほか、豊富に含まれるβ-クリプトキサンチンは、がんや肝疾患、動脈硬化、糖尿病などを予防する効果があると期待されているので、風邪の予防、生活習慣病の予防に、毎日、身近なみかんを欠かさずたべましょう。

ビタミンCいっぱい

機能性

ビタミンCやカリウム、食物繊維のほか、β-クリプトキサンチン、ヘスペリジンが多く含まれます。ヘスペリジンは、ビタミンPと呼ばれていた成分で風邪薬に使われているといわれています。白い筋の部分に多く含まれています。ビタミンCも多く、一日に3個で補えます。ビタミンB群や食物繊維も多く、脂質や糖質の吸収抑制効果、便を軟らかくする効果もあり、ダイエットが気になる人は食前に食べるとよいでしょう。

おかわりレシピ



彩り良く食物繊維も豊富

ミカンとレンコンのマリネ

☆ 材料 (4人分、1人前49 <small>キログラム</small>)	塩……………小2分の1
ミカン……………2個	こしょう……………少々
レンコン……………1節(200 <small>グラム</small>)	パセリ……………少々
酢……………大1と3分の1	

☆ 作り方

- ① 温州ミカンは皮をむき、じょうのう付きのまま、半月切にします。
- ② れんこんは皮をむき、薄切りにして水につけます。
- ③ レンコンの水分を切り、耐熱容器に入れ酢を入れて混ぜ、電子レンジで3,4分加熱します。
- ④ 電子レンジから出し、塩とこしょうをして半月切にしたミカンと混ぜます。
- ⑤ ④の全体の味がなじんだら、器に盛りパセリを散らします。

【編集後記】



最近、いじめによる自殺者が社会問題となっています。政府も対応策を考えているようですが、中々難しい問題です。子供を持つ親にとって他人事ではありません。相談体制を早急に確立してもらいたいものです。精神科病院に勤務している者として、親として、今何かできるのか考えさせられる今日この頃です。

広報委員会委員長 岑 浩

ACCESS



医療法人 雄仁会

〒878-0013 大分県竹田市竹田1855
 TEL 0974-63-2338
 Fax 0974-63-2339

メールアドレス 
 yuujinkai@lime.ocn.ne.jp
 ホームページアドレス
<http://www16.ocn.ne.jp/~yuujin/>

加藤病院

診療科目

- ◇心療内科
(ストレス病・うつ病・不眠症)
- ◇精神科
- ◇内科
- ◇皮膚科(火曜日 午後3時~)
- ◇もの忘れに関する健康相談
- ◇精神科デイ・ナイト・ケア
- ◇共同住居 しらゆりの里
- ◇精神科訪問看護

診療時間 午前9時~午後5時
 (日曜日・祝日は休診)
 面会時間 午前9時~午後7時

介護老人保健施設 岡の苑

サービス内容

- ◇通所リハビリテーション
- ◇入所・短期入所
- ◇認知症専門棟
- ◇訪問介護ステーション
- ◇訪問リハビリテーション
- ◇指定居宅介護支援事業所

通所時間 午前9時40分~午後3時30分
 (日曜日は休み)
 面会時間 午前8時~午後7時