



あなたにとって、
もっと身近な医療づくり

vol. **41**
2020.12

医療法人社団六心会 恒生病院

<http://www.kosei-hp.jp>
〒651-1505 神戸市北区道場町日下部1788番地
Tel.078-950-2622 Fax.078-950-2623

レクリエーションのご紹介

今月の特集は回復期病棟で1ヵ月に一度開催されている「レクリエーション」について紹介したいと思います。

レクリエーションでは、「特徴ある行事を取り入れて患者様の入院生活を充実させる」「患者様の生活の目的意識の向上・社会参加へのきっかけに繋げる」ことを目的に取り組んでいます。

昨年度は、2月「節分」4月「お茶会」5月「春の運動会」6月「あじさい貼り絵」7月「うちわ作り」8月「夏祭り」11月「クリスマスリース作り」を行いました。季節に触れる事ができ、患者様・職員全員で楽しめる行事を企画・運営しています。

現在は、コロナウイルス感染防止の観点から、例年のレクリエーションの開催を中止しております。しかし、「少しでもリハビリを頑張りたい」「入院生活に楽しみを」「コロナに負けない」をスローガンに何かできる事はないかと模索しました。そして、面会制限のある中で、家族様にもリハビリを懸命に取り組んでおられる患者様の姿を知っていただきたい。そのような思いからリハビリの様子を撮影し、掲示する取り組みを始めました。



10月はハロウィンの季節でもあり、看護部・リハ課スタッフが仮装し患者様に楽しんでいただきました。中には、率先して仮装する方も居られ、非常に盛り上がるシーンもありました。また、目標を記載した切り絵作成も行い、レクリエーションの楽しみに加え、リハビリに必要な目標も共有することにも取り組みました。

写真は、ご家族様が来院された際にご覧頂けるように、1階リハビリ室前に張り出しています。

家族様や患者様、職員からも好評なので、今後も継続していきたいと考えています。

今後も感染対策に基づきながら、イベントを提案しコロナに負けないレクリエーションを展開していきます。

皆さんと楽しくレクリエーションを出来る日を楽しみにしています…



行事食のご紹介

当院では入院中でも季節を感じていただけるように暦に応じたものを月1回行事食として提供しています。食事内容や味だけでなく目でも楽しんでいただけるよう調理師と相談し工夫しています。七夕のそうめんや敬老の日の天ぷらなどは患者様に大変喜んでいただきました。



こどもの日



七夕



敬老の日

また今年度からは追加のイベント日として10/1の十五夜に芋ようかんを提供し患者様からご好評いただきました。今回は芋ようかんのレシピをご紹介します。

芋ようかん

【材料】1人分

- さつまいも(皮むき)…70g
- 水…60g
- 牛乳…20g
- 粉寒天…0.7g
- グラニュー糖…12g

【作り方】

- ① さつまいもは皮を剥き適当な大きさに切り、水から火にかけやわらかくなるまで茹でる。
- ② ざるにあげ水気を切りつぶす。
- ③ 水を沸かし、混ぜながら粉寒天を少しずつ入れ煮溶かす。
- ④ 寒天が溶けたら、牛乳、グラニュー糖を加え溶かす。
- ⑤ ②と④を混ぜミキサーにかける。
- ⑥ ⑤をざるで濾し、型にいれ粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。



ミルクゼリー

【材料】1人分

- 牛乳…35g
- 水…5g
- 砂糖…2g
- ゼラチン…1g

【作り方】

- ① ゼラチンに水をいれふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れ加熱し、煮立ったら火を止め①を加え溶かす。
- ③ 型に流し粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ④ 固まったらうさぎの形にかたどり芋ようかんの上のにせる。



今後も入院生活の中で楽しみの1つとしていただけるような食事提供を心がけて取り組んでいきます。

■ ご挨拶

令和2年10月より恒生病院で勤務をさせて頂くことになりました、消化器内科の畑中です。

これまで近隣の三田市民病院で消化器内科医として、約15年間にわたって救急外来、消化器外来・病棟、内視鏡検査・治療を行ってきました。

この度、縁があって恒生病院で消化器内科を任されることとなりました。

趣味はバスケットボールで、中学生の頃から現在まで細々と続けています。



消化器内視鏡検査を得意としていますので、少しずつでも病院や患者さんに貢献できるように頑張っていきます。これまでは大所帯での仕事を行っていましたが、初心にかえるつもりで一つ一つ丁寧に仕事をしていこうと思いますので、よろしくお願いします。



消化器内科

はたなか ひろし
畑中 宏史 医師

本の森

こうせい図書館

恒生病院リハビリスタッフのお勧めの一冊紹介

チャイナスタディ ～葬られた「第二のマクガバン報告」

著:T・コリン・キャンベル、トーマス・M・キャンベル 訳:松田 麻美子 出版社:グスコ出版

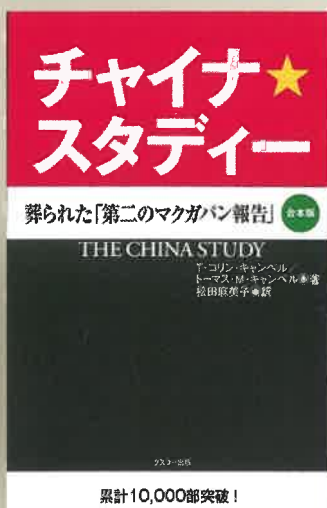
「医食同源」という言葉をご存知ですか?中国の薬食同源思想から着想を得て、日本で生まれた造語だそうです。その意味は、食べ物と医薬は根源を同じくするものであり、日頃の食生活に気を配ることが、健康維持・病気の予防に繋がるということを示しています。

この本は「栄養学界のアインシュタイン」と称される、T・コリン・キャンベル博士が執筆されました。キャンベル博士は長年に渡り、栄養とガンの関連について研究されており、この本の中では博士の代表的な疫学研究「チャイナプロジェクト」について、その研究結果から分かったことを様々なデータとともにまとめられたものです。

-プロジェクトの対象は8億8千万人の中国人。12種類のガンの死亡率を調査したところ、地域ごとに大きく偏っていた。人口の87%は同一民族なので遺伝子的な条件はほぼ同様なのになぜ?その答えが「食生活」だった-

戦時中・戦後の日本では食べたくても食べるものがなかったそうです。今はコンビニやスーパー、フードコートに行けばありとあらゆる食べ物が好きなだけ食べられます。昔であればお腹いっぱい食べられることが理想だったそうです。理想が現実になり、生活習慣病という弊害が生じている現代では、量から質に目を向けることが大切だと言えるでしょう。

私自身、幼い頃に父親がくも膜下出血を発症したという経験もあり、日頃から食事には気をつけているつもりです。しかし、この本を読むことで改めて、今食べているものが自分の体を、将来の健康的な日常を作っているのだということを考えさせられました。多くの方が家族や友人との楽しい時間を出来る限り元気に、末長く過ごせるよう祈っています。



回復期 理学療法士 内田 晴史

