

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

秋号
No.6
nov.2006



医療法人 寿栄会



本間病院

小郡市 城山公園
撮影:川野浩三(理学療法士)



四つ葉だより ～「地域生活支援部を よろしく申し上げます」～



地域生活支援部長 重富 勇

平成18年4月に発足しました「地域生活支援部」の重富と申します。長い間看護部の中で患者様の看護にあたってきた経験を生かし、新しい部署で心機一転頑張っています。

地域生活支援部は、外来やデイケア室、医療福祉相談室、地域生活支援室の部門で組織され、看護師や精神保健福祉士の資格をもったスタッフが所属しています。

地域生活支援部では、①通院（外来）による治療、②精神科デイケア（デイナイトケア）・思春期デイケアなどの通所による治療、③精神科訪問看護などの在宅による治療、④外来患者様や入院患者様の日常の相談や社会復帰へ向けたサポート等を行っています。また、「何だか眠れない」、「不安や悩み」などの相談もお受けしております。お気軽にお電話下さい。

平成18年4月に障害者自立支援法が制定され、障害者の方を取り巻く環境も大きく変わってきています。そのような環境の変化の中で、地域の医療機関・施設等と連携を深め、地域や利用者のニーズに応えていくことが、本間病院の重要な役割であると考えています。地域の皆様の日頃からのご理解とご協力に感謝するとともに、より一層地域の皆様にお役に立てるようご指導ご鞭撻をお願い致します。

メタボリック・シンドロームについて

7月8日(土)に開催しました地域感謝祭には多数の皆様にご参加いただきましてありがとうございました。ここで当日講演しましたメタボリック・シンドロームについて御紹介します。

メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪蓄積を基盤にして、高血糖、血圧上昇、高脂血症が一人に重複する状態。動脈硬化性病変の発生と死亡率が増加します。

- ① 診断 … a) ウエスト周囲径：男性85cm以上、女性90cm以上
b) 上記に加え、下記のうち2項目以上がある。
- ・中性脂肪150以上、または、HDLコレステロール40以下
 - ・収縮期血圧130以上、または、拡張期血圧85以上
 - ・空腹時血糖110以上

※ 内臓脂肪型肥満は、リンゴ型肥満の人に多い。

- ② 健康上の問題点 … 動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳梗塞や脳出血などの脳卒中が増加します。

メタボリック・シンドロームの予防と治療

- ① 予防 … a) 良い生活習慣(バランスの良い食事、適度な運動)で、肥満の予防を！
b) 目標は、①腹囲の減少②理想体重の維持
③BMI値25未満
※ 理想体重 = 身長(m)² × 22
※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²
BMI値25以上は肥満
- ② 治療 … a) 食事療法と運動療法が基本だが運動療法がカギを握る。
b) 腹囲の減少を目標に、とくに内臓脂肪を減らす。
c) 改善しない病状(高血圧、高血糖、高脂血症)を治療する。



身体測定の様子(地域感謝祭)



講演の様子(地域感謝祭)



デイケア、デイナイトケアに 参加してみませんか

「何かしたいけど、何をしたいかわからない」
「退院後の生活が、不安だな・・・」
「最近、家にこもりがちだな・・・」
「何でも話せる相手がほしいな」

デイケア・デイナイトケアでは、このように感じている皆さんが、仲間作りやスタッフと共に様々な活動を通して、生活の楽しみや社会参加の手がかりを見つけていく場です。どうぞお気軽にご相談下さい。



園芸活動で作った野菜



陶芸活動での作品

開催日時

精神科デイケア 月曜日～金曜日 10時～16時
デイナイトケア 月曜日～金曜日 9時～19時
児童思春期デイケア 月・水・金曜日 10時～16時

活動内容

スポーツ、カラオケ、園芸、音楽、料理、院外活動ほか

※ ご希望される方には、給食を準備します。
また、西鉄小郡駅・JR基山駅までの送迎もしています。



HOTスープでホットひと息!

栄養ぽんぽこ



～白菜の効用～

白菜は各栄養素を微量ながら満遍なく含んでいます。また、他の野菜と比べ一度に多くの量を食することができる野菜です。たくさん食べることで、血栓予防・高血圧予防等に効果があります。

Recipe

白菜と肉団子の中華スープ



■材料(4人分)

白菜(3cm位ざく切り)……200g
人参(イチョウ切り)……40g
しめじ(しいづきをとり(ラバラにほくす))……40g
春雨(5cm位ざく切り)……30g
千切り生姜……好みで
ゴマ油……好みで適量

肉団子

豚ミンチ……140g
生姜汁……適量
醤油……大さじ1
片栗粉……適量

A 中華スープ

水……800cc
中華スープの素……3g
酒……適量
薄口醤油……適量

■作り方

- ① 肉団子を作る。
豚ミンチに生姜汁と醤油、片栗粉を入れてよく練り合わせる。
- ② 鍋にAを入れ沸騰させる。この中に①で作った肉団子を入れ火を通す。
- ③ 白菜以下の野菜を入れ、途中アクを取りながら全体に火を通す。
- ④ 最後に春雨を入れ、お好みでゴマ油や千切り生姜を加えて出来上がり。

ポイント 白菜はクセのない野菜ですので、肉団子の代わりに魚介類や鶏肉を使ってもおいしくいただけます。

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、毎月のレクリエーション(温泉・食事会)も盛んですが、2006年夏にご家族の皆様を招いての交流会を催しました。ソーマン流しのほか、スタッフによる寸劇や「おてもやん」の踊りが好評を頂きました。次回は入居の皆様と共同での寸劇を考えています。これからも入居された皆様のがのんびり、楽しく、安心して、お過ごしいただける家庭的な雰囲気作りを目指します。

認知症のことなどでご相談がございましたら、お気軽にお問合わせください。

TEL 0942-73-1222

医療法人 寿栄会
グループホーム **笑顔**



■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>

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