

Katsura

桂



《桂》Cercidiphyllum japonicum

カツラ科:カツラ属:カツラ/広葉樹
「温かくて素直な性格」のカツラは適度な堅さと強度を持ち、温かくぬくもりのある木として愛されています。また、ハート型の葉が特徴で、新緑や紅葉の時にはとても鮮やかです。当院は、この木を囲むように病棟が建っており、私達を温かく見守ってくれています。

通巻第51号 2020.7.1発行



編集:薫風会山田病院 広報委員会(桂担当)
〒188-0012 東京都西東京市南町3-4-10

TEL:042-461-0005 FAX:042-467-4658 ホームページはこちら
ホームページ:<http://www.yamada-hosp.or.jp/>からもアクセスできます



目次

- ★手洗いの仕方・夏のマスク事情
- ★スタミナをつけるメニュー
- ★不要不急の外出は控えましょう!
- ★診療・相談案内



薫風会山田病院の理念

医の倫理に基づき地域社会に良質な精神科医療を提供することにより、患者様はもとよりその御家族にとっても安心して治療を託すことのできる病院であること。

こんなとき、1人で悩まずご相談ください

福祉サービスの情報がほしい・・・

相談支援センター・えぼっく

042-452-0075
(月～土 9:00～18:00)

休職中だけど、このまま復職するのは不安があるなあ・・・

訪問看護ステーション メロディー

042-451-0090
(24時間 365日対応)

田無メンタルクリニック リワークデイケア

042-497-4571
(月～金 9:00～17:00 * 祝祭日は除く)

家から出るのが怖いけど
誰かに相談はしたい・・・

最近物忘れが増えたわ・・・

出かけるところがほしい・・・

認知症疾患医療センター

042-461-0622
(月～金 9:00～17:00)

地域活動支援センター ♪ハーモニー

042-452-2773
(月・火・木・金 10:00～19:30 水 12:00～18:00
土 10:00～18:00 * 18歳以上で精神に障害のある方)

山田病院 医療連携・相談室

042-461-0005

外来診察案内

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	伊藤(新)	山田	伊藤(新)	後藤	穂山	後藤
	河野	大槻	長谷川	山田	伊藤(暢)	永井
	伊藤(暢)	中島(翔)	竹中	穂山	中島(英)	森
	臼杵		金森	不破	高橋	小澤
午後	後藤	河野	山内	森	山内	竹中
	竹中	菊田		桑原		

2020.6.1現在

患者権利章典

- 誰でも、どのような病気にかかった場合でも良質な医療を公平に受ける権利があります。
- 一人の人間として、その人格、価値観などを尊重され、医療提供者との相互の協力関係のもとで医療を受ける権利があります。
- 病気、検査、治療、見直しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、納得できるまで十分な説明と情報を受ける権利があります。
- 自分の診療情報を求める権利があります。
- 治療の過程で得られた個人情報の秘密が守られ、病院内での私的な生活を可能な限り他人にさらされず、乱されない権利があります。
- 良質な医療を実現させるためには、医師をはじめとする医療提供者に対し、患者様自身の健康に関する情報をできるだけ正確に提供する責務があります。
- 納得できる医療を受けるために、医療に関する説明を受けても、よく理解できなかったことについて、十分理解できるまで質問する責務があります。
- すべての患者様が適切な医療を受けられるようにするため、患者様には、他の患者様の治療や病院職員による医療提供に支障を与えないよう配慮する責務があります。

薫風会山田病院

編集後記

夏もいよいよ本番になってきましたね。暑さに負けそうになってしまいますが、夏の美味しいものを食べて乗り切りたいと思います！冷やしうどんにオクラやシソを入れて食べるのが最近のお気に入りです♪皆様も夏バテや夏風邪に気を付けてお過ごしください！^{^^}

うどん

編集委員

- ☺うどん
- あん
- ☺ペー
- くっちー

夏バテに負けない食事～栄養科から～



豚肉と豆苗のスタミナ炒め（2人前）

・豚肉	200g
・豆苗	1袋
・にんにく(チューブでも可)	1ケ
・ごま油	大さじ1
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・塩・コショウ	少々

作り方

- 1.豆苗は根元を落とし食べやすい大きさに切り、にんにくはスライスする
- 2.熱したフライパンにごま油をひき、にんにく、豚肉を炒める
- 3.豆苗・酒をくわえ、蓋をして蒸し焼きにする
- 4.豆苗がしんなりしてきたらしょうゆを加え、塩コショウで味を調えれば完成

スタミナって？

「スタミナ」=長時間動くことができる持久力のこと。体内で不足すると疲労を感じやすくなる栄養素を摂取することで、持久力を高める効果が期待できます。例えば、全身に酸素を運ぶ血液成分の鉄分や、食べ物を体内でエネルギーに変えるために必要なビタミンB群を摂取するとスタミナUPの効果が期待できます。

鉄分が摂れる食品：ひじき、豚レバー、かつお、ほうれん草、小松菜など
ビタミンB群が摂れる食品：玄米、牛乳、貝類、鶏むね肉やささみなど

Point

- ・豚肉のビタミンB1は疲労回復と夏バテ予防効果がある
- ・にんにくは豚肉の栄養素を身体に吸収しやすくする働きがある



不要不急の外出は控えましょう！

新型コロナウイルスはまだまだ油断出来ません。
不要不急の外出は控え、出来るだけ自宅で過ごしましょう。

「三密」(密集・密室・密接)を避けましょう!

離れて！



ソーシャルディスタンス



手洗いの仕方



感染症は、冬だけのものではありません。ウイルスなどは気温・湿度によって活発性が変わり、夏は高温多湿なことから比較的感染が拡大しにくいと言われていたますが、予防策は一年中必要です。新型コロナウイルスや夏風邪の予防には、手洗い・うがいなどの基本的な予防方法が有効です。日常的に触れるドアノブや手すりには、ウイルスが付着している可能性があります。冬と変わらず、外出先からの帰宅後や調理の前後、他者と接触した後には、手洗い・うがいを心がけましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

厚生労働省 手洗いポスター mhlw.go.jp



夏のマスク事情

感染症対策に必要なマスクも、夏になると暑いからとついつい外しがち…。夏でもひんやり涼しいマスクをご紹介します。

①マスクの内側に保冷剤を入れる！

手作りマスクや、市販マスクの内側にポケットなどを縫い付け、保冷剤を入れてひんやり♪



②冷汗素材で手作りマスク！

冷汗枕カバーやクールタオル、アイスコットン、リネン、ダブルガーゼ、麻などの素材がおすすめです！



③マスク+αで熱中症対策

マスクを加工したり作ったりするのは難しい…という方は、クールタオルを首に下げたり小型扇風機を持ち歩いたり、マスクでこもる熱を和らげる工夫をすることが大切です。

