

但馬病院だより

平成 27 年 7 月発行(第 2 号)

蘭 — まゆ —



但東町チューリップまつり (豊岡市但東町)

当院から車で 40 分の所にある
但東町では、毎年4月中旬頃～5月
初旬にかけて『チューリップまつり』
が開催されます。チューリップを
10 万本も使ったフラワーアートが
有名で今年は『クレヨンしんちゃん』
でした。



『 快眠力～眠りと健康のいい関係～ 』

— 当院理事長が講演しました —

平成 27 年 3 月 14 日朝来市主催の講演会「快眠力！
～眠りと健康のいい関係～」があさご・ささゆりホール
にて開催されました。当院理事長の井上雄一（東京医科
大学睡眠学講座教授）が講師として招かれ、心地よい睡
眠のために知っておきたいこと、こころの病気との関係
について解説しました。当日は寒い中にも関わらず、立
ち見ができるほど多くの方にご来場いただきました。



会場はなごやかな雰囲気にも包まれ、フロアからは笑い
が起こることもありました。最後には質問コーナーが
あり、まるで診察室のやり取りを見るかのように、生
活・症状などについての具体的なアドバイスがありま
した。今後も当院はこのような講演等を通じて、地域
の皆様“こころの健康づくり”に貢献してまいります。

作業療法の紹介

精神科作業療法とは... 病気によって生活能力や楽しみを失ってしまいがちな方に対して、日常生活の中にある作業活動（仕事・趣味・遊びなど）を通して、心身ともに健康で自分らしい生活を送って頂けるようお手伝いをする療法です。

春の外出特集



八木川 河川敷 (養父市八鹿町)

4月の月上旬、八鹿町内で桜のお花見に出かけました。この時期にしては珍しく、太陽がさんさんと輝いた晴天の日を実施することができました。

当院から花見会場まで約1.8kmの道のりをのんびり歩き、途中のお弁当屋では食べたいお弁当を各自で自由に注文しました。

普段決まった献立の食事を食べている皆さんですから、昼食のお弁当を自分で選ぶという体験は、とても貴重であり、楽しかったようで、

参加された患者さんからは、「とてもよかった。」「桜の木の下での食事は久しぶりだった。懐かしかった。」といった感想が聞かれました。

昼食後には、近所のコンビニでデザートの買い物を行い、充実した散歩外出となりました。

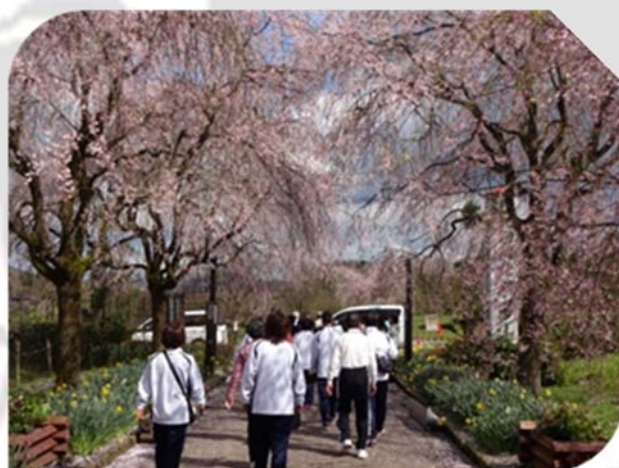
“お店で自分の買い物をする”“自分の予算内で購入する”など、金銭感覚を養う体験も、楽しみながら実践できるように活動に取り入れています。



夜久野しだれ桜 (福知山市夜久野町)

当院から車で約30分の所に京都府緑化センターがあり、そこは『しだれ桜』で有名な花見スポットになっています。4月中旬頃に満開の時期を迎えると、約100mの並木道は、年に一度だけ、とても美しい桜のトンネルへと姿を変えます。当院でも毎年、この桜並木の花見をしにマイクロバスで出かけます。

近年では、竹田城観光コースの一部ともなったため、一般の観光客も多く見かけ、たいへんにぎわっている名所です。





精神科訪問看護

はじめました。

Q. 利用範囲は？

A. 但馬全域です。

ただし、当院医師の指示書が必要ですので受診の上、ご相談ください。

こんなとき お気軽にご相談ください

- 治療やお薬についてよくわからない
- お薬が飲めていない
- 通院を嫌がって病院に行かない
- 一人でとじこもりがち
- 家族、友人、職場の人間関係がうまくいかない
- ご家族が患者様にどのように接してよいのか解らない
- 病状について不安に思うことや、わからない事の相談にのってほしい
- 様子がおかしい、病状が変わったようなので見に来てほしい

精神科訪問看護とは

訪問看護担当看護師及び、精神保健福祉士が当院へ通院しておられる患者様を主な対象とし、患者様宅を定期的に訪問し病状の把握、再発の予防、日常生活支援、家族支援ならびに社会資源の活用を行い、安心して在宅療養が続けられるように地域医療を支援するサービスです。

Q. 利用時間は？

A. 月曜日～土曜日

(日曜日・祝日・年末年始を除く)

午前 9:00～午後 4:00 まで

です。

Q. 自立支援は使えますか？

A. 利用できます。費用や制度に

関することはお気軽に

窓口にご相談ください。



Q. 誰にも知られたくありません。

A. 車やユニホームには当院の名前を入れておりません。

私服で来て欲しい等の要望にもお応えします。

クイズ：『但馬』とほぼ同じ面積は？

1. 東京都 2. 淡路島 3. 香川県

答えは編集後記にありますよ～～

食だより vol.2

☆簡単ちらし寿司（2人分）

米	2合	錦糸卵（市販）	10g
酢	大さじ3	刺し身	適量
砂糖	大さじ3	レタス	適量
塩	小さじ1	ミニトマト	5個
紅生姜	10g		



作り方

- ① 米を炊く。（3合より多く炊く場合は、少し水を減らす。）
- ② Aを混ぜ、合わせ酢を作る。紅生姜は、細かく刻んでおく。
- ③ ①が炊けたら、熱いうちにAと刻んだ紅生姜を全体にふりかけ、切るように混ぜる。
- ④ 全体に混ぜたら1～2分おき、味をなじませる。その後うちわであおいで、蒸気を飛ばす。
- ⑤ レタスを敷いた皿に④を盛り、その上に錦糸卵・刺し身・ミニトマトなどを盛り付ける。（お好みで好きな具をのせてください。）
- ⑥ 出来上がり。

☆ちらし寿司を、市販のいなりあげに詰めると『いなりずし』に変更できます。

☆すし酢や、市販のちらし寿司の具を混ぜてもおいしくできます。また、温めたレトルトご飯でも簡単に作れます。

診療・アクセスのご案内

外来は2診制で対応しております。

受付時間 月～土 午前 8:30～午前 11:00

診療時間 月～土 午前 9:00～正午

休診日 日曜・祝祭日 お盆 年末年始



※ただし急患の場合は、時間外・休診日を問わずいつでも診察いたします。

●豊岡市内より車で30分、和田山市内より20分

●JR八鹿駅より徒歩20分（駅前より路線バスあり（和田山方面行き「網場（なんば）」下車））

編集後記

クイズの答え：1. 東京都

『東京都』と『但馬』がほぼ同じ面積（約2100平方km）だということには驚きました。訪問看護スタッフは、広い地域の中を北に南に車を走らせています。私たち但馬病院スタッフは、地域に根を張って、より細かいサービスができるよう今後も頑張っていきます。 広報委員一同



医療法人社団絹和会
但馬病院

〒667-0023 兵庫県養父市八鹿町上網場 155

TEL 079-662-2631 / FAX 079-662-6682

ホームページ <http://tajima-hp.jp/>