

みのり会報

発行所

北九州市門司区畑三五五

門司松ヶ江病院

患者家族会担当

編集者

小川 陽 久

巻頭言

院長 山浦敏宏



寒さもそろそろ終わりに近づいてきましたが、風邪などひいていないでしょうか。毎年この時期になると気になるのはインフルエンザの流行です。患者さんには高齢の方も多いので特に気になります。インフルエンザはまず予防、

次に拡散防止、そして治療が必要で、大事なことは予防で、感染しないために人の多いところへ出かける時はマスクをかける、手をこまめに洗うこと。特に流行期には無駄な外出はしない方が良いでしょう。感染したら拡散防止。雇った人はマスクをかけてウイルスを広げないようにし、解熱するまでは栄養をとって安静にします。人との接触はしないようにします。流行期には病院では風邪症状のある人はマスクをかけてもらい、熱のある人の面会は控えてもらっています。最近ではインフルエンザの治療薬も色々出ていますので早めに薬をもらっ

て治療しましょう。流行期には閉鎖された病院内での流行が起こらないように気を付けていますので、ご理解をよろしく願います。さて、現在の精神科病院は入院している患者さんの年齢層に変化が生じて来ています。精神や行動の障害をもつ認知症の患者さんは高齢者が多く、長期に入院している統合失調症の患者さんが高齢化してきています。以前は統合失調症の患者さんの病歴が長くなると陰性症状が進んで日常生活の自立が困難になってきたからです。ところが、抗うつ薬や抗精神病薬が新しい世代のものに変わり、長期入院を余儀なくされる統合失調症や感情障害の患者さんが減ってきているので、こうした患者さんたちは比較的早期の退院が見込めます。病状が悪化した時には入院治療を必

要としますが、治療をしつかり継続出来ている患者さんは生活の場のほとんどは一般の社会という時代が来ていると思います。こうした患者さんに対応するため、外来機能や社会生活への相談支援機能の強化が求められています。当病院としましても、その部分の充実を徐々に図っていく計画をしており、今年度から玄関周りの改修工事を行う予定になっていきます。工事中にはいろいろとご迷惑をおかけすることになると思いますが、完成を楽しみにしていただきます。



みのり会

栄養課による

食事指導

みのり会で、

「高齢者にやさしい食事について」

栄養課の犬塚課長よりお話がありました。

【高齢者の特徴】

- ・ 味覚が衰える。
- ・ 視覚、聴覚、嗅覚、触覚、温覚が衰える。
- ・ 噛む力が衰える。
- ・ 飲み込む力が弱くなる。
- ・ 唾液の分泌量が減少する。
- ・ 消化液の分泌が減少し、胃腸の働きが低下する。
- ・ 喉の乾きに鈍くなる。

〈食べやすくする工夫〉

- ・ ＊噛み切りにくいもの
- ・ 切り込みを入れる。
- ・ 筋を切る。
- ・ 繊維を切断するように切る。
- ・ よくもむ。
- ・ ＊むせやすいもの
- ・ しつとりさせる。
- ・ とろみをつける。
- ・ ゼリー状にまとめる

〈食材別調理例〉

ー肉ー

・ 選び方

赤身の多いものより、やや脂肪が含まれている方が柔らかくし上がる。

・ 調理方法

スライス肉の方が食べやすい

ニミズニエス!

酢豚を例にしてみました

酢豚

お肉の下準備

- ① スライス肉を一口大に切る
- ② しょうゆ・みりん・お酒で味付けし、ねがせる。
- ③ ねがせたスライス肉を一口大の大きさ分ほどつかみ、片栗粉でかためて揚げる。

こうすることで、ブロック肉のように見えます!
是非、参考にされてください。

〈今後の取り組み〉

より多様化するニーズに対して細かな対応ができるよう、栄養課の基本理念である

「患者様第一の食事作りを

真心こめて行う」

を大切にし、日々努力してまいります。



一病棟 柴崎敏子

私は、紅白歌合戦に出場して「銀座の恋の物語」を唄いました。この曲を選んだ理由は、高校生の時から石原裕次郎が好きだったからです。特に、ドラムを叩きながら唄う姿が格好良いと思っていました。なかでも、「銀座の恋の物語」の曲が好きでは非唄いたいと思いませんでした。

紅白歌合戦の日になり、職員さんから「アオザイ」という服を着せてもらいました。アオザイは初めて着る服だったので、ふくやかな体をしている私が着られるだろうか、似合うのだろうかと心配でした。しかし、実際に着つけてもらい鏡を見ると、私に似合うようにしてくれていたので嬉しくなりました。気分が良のまま舞台の上へ上がって緊張もせずに楽しく唄うことが出来ました。

また唄いながら、高校生の時に友達と一緒に映画館に行き、「銀座の恋の物語」を見たことや、映画を見ながら友達とチョコレートを食べべて嬉しかったことを思い出して懐かしくなりました。私は、素敵な衣装を着てもらい、大好きな歌を唄えて、他の出場者の方々の素晴らしい歌声を聞くことが出来たので、頑張つて紅白歌合戦に出場して良かったです。

一病棟 近藤隆輝

僕は、紅白歌合戦で「男の涙」という歌を唄いました。どうして、「男の涙」を選んだかという点、昔友達と一緒にカラオケに行った時、友達が「男の涙」を唄っているのを聞き、「この曲は唄

い易そう、僕にも唄えそう。」と感じ、それ以来カラオケに行く度に「男の涙」を唄うようになり、いつしか僕の十八番になっていたからです。

当日になり、唄う前に衣装を着せてもらおうと、わくわくした気持ちになりました。僕が唄う時も、皆さんが後ろで応援をしてくれたので心強く、気持ち良く唄えました。また、きちんと唄えたことで舞台度胸がついたと思います。今回、良い経験が出来て良かったと思います。

二病棟 浅野雄亮

僕は司会を務めました。初めて白組の司会を担当し、とても緊張しました。

一緒に司会をした糸永さんの後についていくながれで良かったのに一回は自分の担当では無い紅白の所を、自分の所と思って声を出そうとした時、顔が赤くなる程恥ずかしくなりました。又、あまり長くは喋れなかつたことや、台詞を覚えていなかったため観客の人に意味が通じなかった心配しながら進行しました。最後の方になると少しづつ、落ちつい

ている気がしました。

終わった時はホッとしました。帰りに皆さんから司会は上手だったよと言われたので安心しました。



二病棟 本恵美子

11月の恒例行事として紅白歌合戦がありました。バックチームの発表があり、応援してくれる人達とスタッフの皆さんで横断幕を作り、それを皆で塗ったり絵を描いたりしながら準備を進めてきました。本番に向けて練習はあまり出来ませんでした。私の順番は6番目で「リングの唄」を唄いました。当日は可愛いピンクの衣装を着せてもらって皆さんに『とても良く似合ってる』と言われました。

舞台上上がって始めは緊張でドキドキしましたが段々落ち着いて唄う事ができ「ホッ」としました。二病棟の呂本さんの「大利根無情」の歌と歌の間のセリフが特に良かったです。スタッフの糸永さんの司会の声は大きくわかり易かったです。又、司会の女性のピンクのドレスも似合っていて、皆さん選抜された人ばかりですごく上手だなあと思いました。また応援の人達も楽しんでいました。結果は白組に負けてしまいました。が、私の良い思い出になりました。



三病棟 川 越 弘 志

今回、7回目の入院ですが、いつも夏から秋ごろで退院していたので、紅白歌合戦は予選のみで歌合戦には参加できませんでした。本選に選ばれない様な歌を唄っ

たらなぜか選ばれて体育館の壇上で、唄うことになりました。

三病棟のみなさんと横断幕や飾り付けを作成しました。

私は何回も大勢の人たちの前でいろんな事をやってきたので、あがる事はありません。

11月19日午後、紅白歌合戦が始まりました。前半、赤が勝っていましたが、後半、白組の人たちががんばりで僅差で勝ちました。私も久しぶりにはっちゃけました。本当にスタッフの皆さん方、患者の皆さんご苦勞様でした。おかげでまた違ったいい体験ができました。

三病棟 渡 邊 洋 子

私は紅白歌合戦で「ラバウル小唄」を唄いました。あれは戦争の歌なので、演歌とかきれいな歌を唄った方が良かったかなと思いましたが。最初は看護長と「麦畑」を唄うつもりでしたが、練習で上手く唄えませんでした。もう少し練習して曲をちゃんと選べば良かったです。

私は普段からマイクは使わず、地声で自然と唄うのが好きです。今回、舞台上上がって緊張しましたが、声はしっかりと出ていたの

で良かったです。衣装は赤いドレスを着ました。ドレスなんか着る事がないので、恥ずかしく、ましてや赤とか派手な色は、余計に恥ずかしかったです。でも、今後も着る事がないと思うので、良い思い出になりました。

私が唄っている時に、目の前で看護長が指揮を取ってくれたので唄いやすかったです。他の人達も声がよく出て上手でした。

今回緊張して、恥ずかしい気持ちが強かったですが、サポートしてくれた人達に感謝しています。

〇病棟 渡 邊 清 子

とても楽しい気持ちで見ました。皆さん歌が上手で思わず時間を忘れてしまいました。

私は恥ずかしがり屋で、人前で唄った体験はありませんが、色々な人が自分の歌を聞いて喜んでくれたら、どんなにか気持ちがいいだろうと思います。

私も、その様な事があれば、私はポップス系の歌がいいです。演歌も好きだけれど、私は昔から江利チエミさんの歌が好きなので、あの方の歌を唄ってみたいです。それと、私はテレビで年末にある紅白歌合戦を毎年観ていたの

その時の気持ちを思い出しました。人が唄っているのを聞く事や、見る事が大好きなので、また、来年も同じ病棟の方と参加したいと思っています。ありがとうございます。



〇病棟 小 倉 俊 子

皆さんの顔がとてもイキイキしており、私も観ていて楽しい気持ちになれました。一人で舞台上上がり堂々とされていて緊張しないのかと不思議でした。

知らない曲もありましたが、手拍子をしているうちに、まるで昔から知っている曲なのかと思える程でした。来年もまた、皆さんの歌を聞きに来たいと思います。

クリスマス演芸会



〇病棟 水 井 昌 子

とても楽しかったです。他の病棟の方の歌や踊りを見るのは久しぶりで、気分が軽くなった気がします。私は勇気がないので人前で踊ったり唄ったりする事はできませんが、皆さんとても上手でうらやましいです。ステージを見ると知っている人も多くいて懐かしい気持ちや、うれしい気持ちになりました。特にスタッフの方がコーラスしているのを見てワクワクしました。久しぶりの顔ぶれで、また一段と懐かしさがこみ上げてきました。

また来年も見に行きたいです。楽しみにしています。

〇病棟 渡 邊 清 子

クリスマス演芸会があると聞いて、とても楽しみにしていました。どんな感じなのかなあと思っていたら、色々な病棟の方達がステージで歌ったりと、とても楽しくて賑やかでした。私は今までこの様な催しは見た事がなくて楽しい気持ちになりました。今では子供達が巣立ってしまい、主人と二人で過ごしたクリスマスを思い出しました。来年も是非見に行きたいと思います。

一病棟 山 口 孝 子

12月17日に行われたクリスマス演芸会に参加することが出来ました。私は、演芸会の日は、少し緊張していました。それは、ドリフターズの「8時だよ全員集合」のオープニング曲でダンスをしましたが、なかなか振り付けを覚えられず、お願いをして個人レッスンをしてもらって、踊れるようになりました。しかし本番で練習の時のように踊れるのか不安に感じてたからです。

一病棟 中 谷 和 正

ところが、皆さんと一緒に踊っていると楽しくて、普段通りに出来たので嬉しかったです。そして、コーラスで「たきび」の歌を唄いました。私は、「たきび」の歌を唄うと、小学校の時、片道40分かけて歩いて通い、途中の道で有明海が見えていたことや、冬になると山でたきびをして、おもちを焼いて食べることが等々思い出して懐かしさ、温かい気持ちになります。その歌を一病棟の皆さんと一緒に唄ったことで嬉しくて、益々「たきび」の歌が好きになりました。今回の演芸会も楽しく過ごすことが出来て良かったです。



僕は、クリスマス演芸会に参加して、ドリフターズの「8時だよ全員集合」のオープニング曲でダンスをして「たきび」の曲でコーラスをしました。ドリフターズは、僕が中学生の時人気があり、「8時だよ全員集合」も面白い番組だったので良く見て覚えていました。軽快な音楽に乗って踊りながら、毎週土曜日に欠かさず家族と一緒にテレビを見て、面白いコント等

で笑ったり、ドリフターズのダンスを見ながら一緒に踊っていたことを思い出して、とても楽しい気持ちになりました。そして、コーラスですが、僕は元気がよく唄えたことだけではなく他の病棟のコーラスも良く知っている曲で、聞きながら口ずさめたことが嬉しかったです。

僕は、楽しいことが沢山あったクリスマス演芸会に参加して、良かったです



二病棟 荒木 ヒロミ

私は、初めて演芸会の司会をしました。初めての司会はドキドキで、上手にできるか不安でした。まず始まる前に衣装に替え直しました。それはピンク色で線にラメが付いているロングドレスでした。体育館では寒いと思いましたが、床暖房がついていたので寒くなく安心しました。

プログラムが進むにつれて段々と気も楽になり、各病棟の催しを見る余裕も出てきました。特に三病棟のダンスが良かったと思います。最後に感想を聞かれた時は、すぐに言葉が出ず難しかったけれど、やり終えると勉強になって良かったと思います。

コーラスと劇があつたのですが、コーラスは練習していたので、普段どおり唄えました。

劇は、アンパンマンの役だったので、アドリブを入れて大胆にやるのが出来ました。終わった後、皆んなに聞いてみると「よかったよ。」と言ってくれたので大変嬉しかったです。

あがる事もなく、自然体でやれたので、本当に良かったと思います。今年最後の催しで、これで平成も終わ리と思うと、感慨も一入です。来年も何事も自然体でやれば良いなあと思います。

三病棟 中 迫 静 子

今まで数回、入退院を繰り返してきましたが、クリスマス演芸会は初めて経験しました。

足が悪いので舞台の上には立てず、前に座つての参加でした。

歌は2曲ありましたが、1曲目は若い人が好む曲なのか、少し難しくして上手く唄えませんでした。

ダンスは、テンポが遅く簡単な振り付けだったので、踊れたと思います。練習も見学のみ参加でしたが、歌もダンスも好きな方なので楽しかったです。

二病棟 米 光 裕

12月17日の月曜日にクリスマス演芸会がありました。僕は車椅子を押すのを手伝いました。この日の午前中に歌と踊りの練習をしました。午後1時半にクリスマス演芸会が始まり、まず12月生まれの誕生日の人達の紹介と、それから断煙賞の方達の表彰があり、13時50分にクリスマス演芸会が始まりました。

私達の出演は3番目のコーラス、「いつかのメリークリスマス」と「津軽海峡冬景色」で、僕も一緒に唄いました。それと7番目のダンス「We wish you a merry Christmas」でダンスをしました。僕は以前デイケアにいましたので、知っている人達と会えて嬉しかったです。皆さん、練習の成果を出せて上手でした。

三病棟 千代延 司



老健 入倉博子様
誕生日で、たくさんの人に「おめでとう。」と言われてうれしかったです。

老健 忠田佐和子様
ほかの病棟のスタッフに声を掛けられて、私の事を知っていて驚きました。

老健 鮫島 かず様
リズムに合わせて体を動かすのが難しかったけど、楽しかったです。

お知らせ

- 2月17日(月) デュエット大会
- 3月16日(日) ひな祭り演芸会
- 4月2日(火) お花見ツアー
- 4月28日(日) 開院祭
- 5月14日(火)、16日(木) ゲートボール大会
- 5月28日(火) 矢筈山デイキャンプ

編集後記

今回は紅白歌合戦とクリスマス演芸会の感想を掲載致しました。たくさんの方々に参加して頂きとても楽しい時間を過ごすことができました。

今年の行事にも楽しんで参加して頂ける様に職員一同取り組んでまいりたいと思います。皆様のご参加をお待ちしています。



紙面掲載のお名前は、ご本人様了承の上掲載させて頂きました。