

こんにちは♪リハビリテーション課です♪

さくら棟が完成し、精神科リハビリテーションに関わる部署である作業療法課とデイケア課が統合され、リハビリテーション課となりました。作業療法科は入院患者さんを対象に、デイケア科は外来患者さんを対象に精神科リハビリテーションを行っています。

場所はさくら棟2階フロアを西側(作業療法科)・東側(デイケア科)に分け、中心にスタッフルームをおくことで機能的な配置となり、各部屋の設備も充実させました。何より大きな窓から光が入るようになった空間は、開放的になり落ち着いて作業に取り組める環境になりました。

また、ソフト面においても入院治療から外来治療まで地域移行がスムーズになり、切れ目のない支援が行えるようになりました。

今後も地域に根差した取り組みが出来るよう努力してまいります。

デイケア科

デイケア科は、個別担当制を設け患者さんのニーズに合わせたプログラムを提供し、多職種のスタッフ(医師、作業療法士、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士)が協力して、さまざまな視点でアプローチを行っています。

また、従来のデイケアプログラムに加え、2年前より地域のニーズに合わせ、うつ病の方を対象とした職場復帰プログラムも行っています。今後も、患者さんだけでなく、ご家族や職場環境なども含めた包括的な支援を行っていきたく思っています。



アートのプログラムで横浜歴史博物館へ出掛けました!



ウォーキングのプログラムで、近隣へ出掛けています♪

作業療法科

作業療法科(OT科)では主に入院の方を対象に、生活リズムを整えること、対人関係の改善、社会生活への復帰などを目的に各種作業活動を通じて支援を行っています。各病棟に配置されている担当作業療法士が、それぞれの病棟で行う『病棟OT』と、いろいろな病棟の患者さんが作業療法室に集まって行う『棟外OT』があり、患者さん、主治医や担当看護師と話し合いながら、その方に合った作業活動への参加をすすめています。



皆で体操中です!



おやつ作りで作ったガトーショコラです♪

栄養課だより

寒い冬がやってきました。風邪やインフルエンザに負けないで過ごしたいですね。今回は、免疫力を高める食材を紹介します。

- | | |
|-------|--|
| 大根 | 冬の抗酸化食品の代表。熱に弱いので「大根おろし」がおすすめです。 |
| 長芋 | ヌメリに含まれるムチンが、たんぱく質の分解を助けます。「せん切り」がおすすめです。 |
| 鶏肉 | たんぱく質の代謝をよくするビタミンB2と合わせると効果的。「鶏肉ときこの炒めもの」がおすすめです。 |
| ヨーグルト | 乳酸菌が、腸内のビフィズス菌を増やし、便秘の解消に役立ちます。 |
| 小松菜 | カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富な抗酸化食品です。ほうれん草のようなアクがないので、サッと炒めるだけで食べられます。 |
| 納豆 | イソフラボン以外にも、ビタミンK2が含まれており、カルシウムが骨に沈着するのを助け、骨を丈夫にします。 |
| 梅干し | クエン酸が代謝をよくし、疲労を予防・解消することで元気な体を維持します。 |
| バナナ | 白血球の数を増やし、免疫機能を高めます。 |

※免疫力が強いと風邪やインフルエンザ、生活習慣病、がんなどを予防することにつながります。免疫力を高めるには、適度な運動・十分な睡眠・ストレスをためないことなどが重要です。

自宅で簡単クッキング

簡単温泉卵

- 材料(1人分)
- ・卵 1個
 - ・めんつゆ 適量



- 作り方
- ①耐熱容器に、卵を割り入れ卵黄部分に数ヶ所ようじで穴をあけます。
 - ②水で希釈しためんつゆを、大さじ3杯いれます。
 - ③ラップで覆い、ラップにも数ヶ所ようじで穴をあけます。
 - ④電子レンジ(500W)で、1分~1分30秒加熱します。

注意!! 電子レンジは、種類・使用頻度・ワット数などにより加熱時間が異なります。加熱時間は、様子を見ながら行って下さい。

簡単肉豆腐

- 材料(2人分)
- ・木綿豆腐 1/2丁
 - ・豚肉(ひき肉や小間切れ) 80g
 - ・たまねぎ 1/2個
 - ・しょうゆ 大さじ1



ねぎでアレンジしています

- 作り方
- ①耐熱容器に、薄切りにしたたまねぎ、豚肉、ちぎった豆腐の順にいれます。
 - ②しょうゆをふりかけます。
 - ③ラップをして電子レンジ(500W)で6~7分加熱します。
 - ④レンジから出したらごま油を少量かけます。

