

医療法人起愛会 宇佐病院広報誌

# ひだまり

冬号

2009.1

編集・発行:宇佐病院広報委員会 医療法人起愛会 宇佐病院広報誌 2009年1月30日発行 5号

## 病院理念

宇佐病院は自然を愛し、人を愛し、地域に根ざし、精神保健・医療・福祉に貢献します。

### 基本方針

- 緑と大気に包まれた心にゆとりのある精神科病院。
- 明るく、温かい、愛の心を持つ医療の提供に努めます。
- 全人的医療、包括医療、地域医療を目指します。
- 患者様の権利擁護に努め、社会復帰への継続的な支援の提供を目指します。



患者様の感想：「1月に向けて、みんなで小さな門松をつくりました。最初に、みんなでどうやって作るか、相談しながらつくりました。小さな門松でも、飾るとお正月の雰囲気が出てとても良いと思います。」

作業療法では、患者様に季節感を味わっていただくために、こういったものを患者様とともに作ったりもしています。

皆さんもご自分で季節の飾りなどを作って飾ってみませんか？ OT室スタッフ一同

# イベント報告

当院が開催しているイベントの報告を行います。

今回は 10月、11月、12月と院内外でのイベントを紹介します。

10月

コスモス散策



10月15日、三光村のコスモス園にハイキングに行きました。  
一面に広がるコスモスを見て、みんな、笑顔がこぼれました。

地域交流会



10月30日、初めて風船バレーを楽しんだ患者さんも童心に返って楽しめました。  
少し寒かったのですが、良い運動になりました。

11月

紅葉見学



うみたまご



子供に戻ったように水族館で楽しめました。  
セイウチのパフォーマンスが大好評でした！

12月

きつつき大会



12月3日、当院で餅つき大会開催！力を合わせて頑張りました。  
笑顔も一緒に丸めました。(^o^)/

毎回違う当院の専門分野にスポットをあてて治療内容やその効果などを紹介しておりますが、今回は、ニューヨーク大学へ留学中で、長期休暇の際、当院に非常勤医として、診察に協力していただいている五十川Drへ、医療者の心のこもった寄稿をお届けいたします。

# 専門分野



## 悩んでいるあなたに

精神科医 五十川 浩一



人はいろいろなことで悩みます。悩んでいるのはあなた一人ではありません。もし一人で悩んで解決しないのであれば、一人で悩むのはやめにしましょう。一人で悩んでいると自分の考えに凝り固まってしまい、その結果、解決できないこともあります。信頼できる人に相談しましょう。相談することによりあなたの気持ちは少し軽くなります。相談に乗ってくれる人が良いアドバイスを与えてくれるかもしれません。相談しているうちに、あなたの頭の中が整理されるかもしれません。信頼できる人と相談しながら解決していきましょう。それが重要なことです。

人の感じ方は千差万別です。同じことが起こっても人それぞれ感じ方が違います。あなたの目の前で起こっていることを他の人があなたの立場ならどのように感じるか知ることは大切です。なるほどそんな風にも感じられるかと新しい発見があるかもしれません。多面的な考えができるようになることも悩みの解決に繋がることもあるでしょう。

信頼できる何人かの人に相談して、環境の問題が大きいと判断するときは環境を変える努力が必要でしょう。そのときも一人で解決できないことは人と相談しながら変えて行きましょう。あなただけの問題ではない場合もあるからです。そういう場合は他の人と一緒に環境を変えて行きましょう。一人で変えるよりみんなで変えるほうが成果も上がるし、心強くできます。その過程が悩みを軽くしてくれます。

信頼できる何人かの人に相談して、病院に行つたほうがよいのではとアドバイスを受けるようであれば病院に行きましょう。治療が解決の方向に向かわせるかもしれません。もちろん病院へ行っても解決できないこともあります。しかし、軽減はしてくれるでしょう。医学は少しずつですが前に進んでいます。あなたの悩みを解決できる域に医学はあるかもしれません。

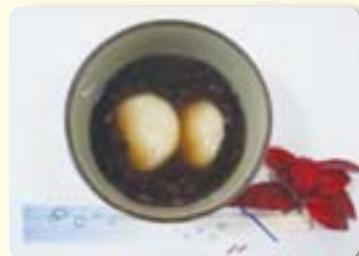
さまざまなことを行ってもちろん解決できないことはあります。そんなときも他人とのかかわりの中で生きていきましょう。社会的なサポートも受けましょう。うまくいかないことに焦点を当てて何度もそのことを考えるのではなく、生きていくうちに起こるたとえ小さな喜びでも大いに喜びましょう。そうすれば解決できないことも少しは小さくなっています。

人は、「生きるということはよいことが起こるものだ。」と期待し、そうだと思がちです。もともと生きるということは苦難の中に入っていくようなものです。苦難があつて当たり前なのです。そのことを認識した上で、時に起こる楽しいことを大いに楽しみましょう。それが人生の楽しみ方ではないかと私は思います。

悩んでいるのはあなただけではないのです。信頼できる人と解決していきましょう。そして自分も信頼される人になっていきましょう。

# 客の一品料理

## ぜんざい



### 作り方

- ① 鍋に小豆と3倍量以上の水を入れて強火にかけ、沸騰してから約5分煮たたせる。
- ② アクを取るために、ザルに上げてゆで汁を捨てる。
- ③ 再び小豆を鍋に入れ、3倍量の水を注ぎ、強火に掛け、煮立ったら弱火にしてアクをとりながら小豆が指で潰れる程に柔らかく煮、砂糖と塩を加えトロミがつくまで煮る。
- ④ 白玉粉に水を少しずつ加えてその都度よく練り、耳たぶ程度の硬さにする。
- ⑤ 沸騰した湯に白玉を1個ずつ、くっつかない様にいれる。
- ⑥ 白玉が浮いてきたらすくいとってぜんざいにいれる。

白玉の代わりに焼いた餅をいれてもOKです

## 外来診療のご案内

■月曜～金曜／午前 8:30～11:00 午後13:00～16:00  
■土曜／午前 8:30～11:00 ■休診／土曜午後・日曜・祝祭日

診療科	曜日		月	火	水	木	金	土
	午前・午後							
精神科	午前	初診	西 小 口 関	西 津 口 留	森 永	西 口	森 (第一を除く) 小 関	宇都宮
		再診	西 小 口 関	西 津 口 留	宇都宮 森 永	西 口	森 (第一を除く) 小 関	宇都宮
神経科	午後	初診	西 小 口 関 (※15時まで)	西 (不在の場合あり) 津 留	森 永	西 口	森 (第一を除く) 小 関 (※15時まで)	休 診
		再診	西 小 口 関 (※15時まで)	西 口 (不在の場合あり) 津 留	森 永	西 口	森 (第一を除く) 小 間 (※15時まで)	休 診
心療内科	午前	初診	小 玉	休 診	小 玉	小 玉	小 玉	小 玉
		再診	小 玉	休 診	小 玉	小 玉	小 玉	休 診
内 科	午後	初診	小 玉	休 診	小 玉	小 玉	小 玉	休 診
		再診	小 玉	休 診	小 玉	小 玉	小 玉	休 診

### 当院からのお知らせ

今年の冬は、県内でノロウィルスの感染者が増えております。

来院された際は、外来に消毒液を用意しておりますので、ご利用ください。



### 編集後記 冬号発行にあたって

景気後退の中迎えた新年ですが、このような時期にこそメンタル・ケアを必要とする方が増えることも考えられます。

本広報誌が、少しでもケアのきっかけになればと想い、今年も紙面の製作の努力をしていきたいと思います。

広報委員会一同

精神科・神経科・心療内科・内科

医療法人 起愛会 宇佐病院

〒872-0102 大分県宇佐市大字南宇佐1655

TEL 0978-37-0485(代)  
FAX 0978-37-0256

#### ■宇佐病院へのアクセス

- バスをご利用の方は「神宮前バス停」下車が便利です。
- 宇佐駅より神宮前バス停まで約10分、神宮前バス停より徒歩約5分

