



三和中央病院

医療法人 清潮会 三和中央病院 広報誌

2023年夏発行 **No.31**

POCO a POCO

ポコ・ア・ポコ

基本理念

安心できる、心暖まる医療

1. 私たちは誠実で親切な心をもって医療に従事します
2. 私たちは人権を尊重した良質な医療を提供します
3. 私たちは地域精神医療と地域ケアを実践していきます

POCO a POCO(ポコ・ア・ポコ)とは……

ポコ・ア・ポコとは少しずつという意味があり、何事も少しずつ、徐々に良くなっていければなどの思いを込めてみました。

発行人：塚崎 稔

発行所：長崎県長崎市布巻町 165-1
TEL 095-898-7511・FAX 095-898-7588
<http://www.sanwa.or.jp>





～ロボットと語ろう～

長崎大学病院精神神経科
医師 冠地信和

長崎大学病院精神神経科の冠地信和（かんのふかず）と申します。普段は長崎大学病院の精神科の病棟や外来の患者さんの診療をしています。大学院生でもあるので、診療の合間に診療科長である熊崎博一（くまざきひろかず）教授の教室で、ロボットと精神科診療の関わりについての研究をしています。

2022年4月から週に1日三和中央病院で外来と当直をしています。2022年12月からは、毎週火曜日13時30分～14時30分の1時間、デイケアで遠隔操作型ロボットSota100を囲んで参加者が会話を楽しむレクリエーションをしています。

最近のロボット技術の技術進歩には目覚ましいものがあります。デイケアで導入している遠隔操作型ロボットSota100は言葉や身振り・手振りを使った自然な対話を実現する、テーブルトップサイズのコミュニケーションロボットです。カメラやマイク、スピーカー、ネットワーク機能などを搭載し、IoTデバイスやクラウドAIなどと高度に連携することで、あらゆるロボットサービスを提供できます。

PCやタブレットにアクセスすれば自身の分身として、自宅からでも遠隔にあるSota100を操作してコミュニケーションを行うことができます。実際に、私がコロナに罹患して自宅隔離になっていた時期に、助手の医学生1名を三和中央病院に派遣してSota100をセッティングしてもらい、自宅から私が操作してレクリエーションをしたこともありました。Sota100は小型で可愛らしい外見なので、安心して接することができるかと好評をいただいております。

人にしかできないこと、人にもロボットにもできること、そしてロボットの方がちょっと人よりも優れていることの3つがあると思います。私たちはロボットを無理に人の代替にするのではなく、ロボットの優れた点を見つけ出してより暮らしやすい人とロボットの共生世界を実現できるよう研究を続けています。皆様もお時間のある時にSota100と触れ合ってみてください。

今後ともよろしくお願いたします。



「高齢者が健康を維持するために」

【テーマ：おいしく食べて免疫力を上げよう】

(公社)長崎県栄養士会 医療協議会 医療法人清潮会 三和中央病院
管理栄養士 戸村智子長崎地域広報誌
「そよかぜ」に
掲載されました!

平均寿命と免疫力の意外な関係

令和4年7月に厚生労働省より平均寿命と平均余命が記載された「令和3年簡易生命表」の発表がありました。日本の平均寿命は男性で81.47年・女性で87.57年となり、前年と比較し男性は0.09年・女性は0.14年下回りました。平均寿命が前年を下回るのは、東日本大震災の影響を受けた2011年以来となっています。厚生労働省の分析では、男女とも悪性新生物(腫瘍)、肺炎、交通事故などの死亡率の変化が平均寿命を延ばす方向に働く一方で、新型コロナウイルス感染症などの死亡率の変化が平均寿命を縮める方向に働いているとのことでした。(厚生労働省HPより一部抜粋)

そこで、今回のテーマ「おいしく食べて免疫力を上げよう」の出番です。新型コロナウイルス感染症などの病原体に負けない身体づくりのために、普段の食事に免疫力を上げる食事を取り入れていきましょう。

「免疫力を上げる食事」のポイント3つ

- ①ごはん・メインのおかず・野菜のおかずでバランスの良い食事を心がけましょう
- ②たんぱく質を積極的に摂って筋力を保持し、体温上昇につなげましょう
- ③腸内環境を整える善玉菌とその餌となるオリゴ糖や食物繊維と一緒に摂りましょう

継続しよう「免疫力を上げる食事」

大事なことは、免疫力を上げる食事を継続していくことです。今回ご紹介するレシピは普段の食事にほんのひと手間かけるだけで、無理なく継続できるようなレシピをご紹介します。

1つ目は、どの家庭でも常備してある「納豆」と「卵」を使った簡単レシピ。

2つ目は、私のおすすめ食材「蒸し(水煮)の豆類」を使ったレシピ。

レシピに使用している「蒸し(水煮)の豆類」を使ったことがない方もいらっしゃると思いますが、この機会に是非、挑戦してほしい食材です。

「蒸し(水煮)の豆類」は調理法により蒸しと水煮があります。また、大豆だけや、数種類の豆が入ったミックスタイプ、缶詰、レトルトなどがあります。料理用とそのまま食べられるタイプとがありますので、表示を確認してお好みのものをご使用ください。そのまま食べられるミックスタイプをサラダのトッピングとして上から散らすだけで、免疫力を上げるだけでなく、見た目もおしゃれに仕上がります。日持ちし、開封後すぐに使用できる便利さに我が家でも常にストックしています。

納豆オムレツ

- 【材料】 1人分
・納豆 1P
※添付のタレも使用
・卵 1個
・油 適量



【作り方】

- ①納豆と添付のタレ・卵をよく混ぜ合わせる。
- ②熱したフライパンに少量の油を敷き、①を入れ、オムレツ状に仕上げる。

※トッピングに小ねぎやかつお節があるとより一層おいしく召し上がれます

豆のカレー

- 【材料】 1人分
・カレーに蒸し(水煮)の豆類を50g加える
調理用の場合は、ルーを入れる前に加えましょう。
そのまま食べられるタイプのものは、トッピングとして上から散らしてもOK。



ポイントはいつものカレーに好みの豆を加えるだけ。大豆を加えるだけでたんぱく質と食物繊維を同時に摂ることができます。

第45回日本内観学会に参加しました

院長 塚崎 稔、作業療法士 谷口大輔



5/26-5/28、東京大学本郷キャンパスで開催された第45回日本内観学会、第9回国際内観学会、第11回日本内観学会主催内観研修会に参加しました。

内観の課題と発展をテーマにしたシンポジウムでは、次世代のために継承可能な内観療法の開発と基礎の重要性が議論されていました。

国際内観学会では中国、アメリカ、ルーマニアからの先生方が各国の療法を紹介し、世界的な普及が進んでいることを確認しました。内観研修会ではデイケアでの内観プログラムを詳しく説明し、関心を集めました。

他施設やグループの取り組みも学び、当院デイケアに導入したいと思えます。

収穫の多い学会・研修会でした。

三和中央病院は県消防団大会で優良事業所として表彰されました。

この喜ばしい出来事に、心からの感謝と喜びを抱いております。地域の皆さまからの暖かいご支援とご協力があってこそその結果です。精神科専門の病院として、私達は患者様の心の健康を最優先に考え、専門知識と思いやりのあるケアを提供してまいりました。

今回の表彰は、私たちの努力が認められたことを示すものであり、これからも一層の専門性と献身を持って、地域の皆さまの幸福と安心に貢献することをお約束いたします。

心からの感謝を込めて、ご支援いただいている皆さまに深くお礼申し上げます。



県消防団大会で優良事業所として表彰されました

職員の趣味・特技に PINT 第6回

看護師 土井 真由美

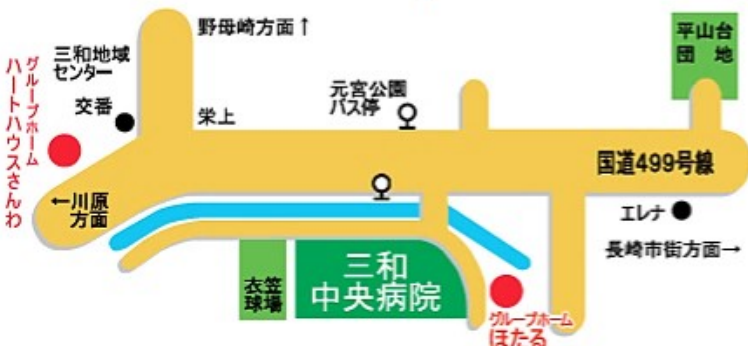


春になると土変えはしないで蛹(さなぎ)になるのをひたすら待ち、7月頃まではしず〜かにひたすら成虫になって出てくるのを待っています。成虫が出てきてからは飼育方法は同じです。幼虫は共食いするため一つの飼育容器には最高5匹くらいしか入れられません。

最初は子供が好きで飼育していましたが、成虫になるまでに知らなかった事や驚く事が沢山あって、自分で飼育してみたいと思い今に至っています。幼虫の時期が一番好きでぷっくりムチムチした姿にはとても癒されます。成虫になったカブトムシは近所の保育園や飼育に興味がある人に譲っています。今年の夏もどんなカブトムシに会えるか楽しみです。

○三和中央病院ホームページでは、新着情報・学会報告・今後の予定などリアルタイムで更新しています。

詳しくはこちらまで→ <http://sanwa.or.jp>



医療法人 清潮会 三和中央病院
診療科目:精神科・心療内科・内科・歯科
〒851-0494 長崎県長崎市布巻町 165-1
TEL 095-898-7511・FAX 095-898-7588
E-mail:info@sanwa.or.jp

医療法人 清潮会 あんしん
訪問看護ステーション
〒851-0494 長崎県長崎市布巻町 165-1
TEL 095-893-8633
FAX 095-893-8677

グループホーム ハートハウスさんわ
〒851-0403 長崎県長崎市布巻町 72-1
TEL・FAX 095-892-8780

グループホーム ほたる
長崎県長崎市布巻町 624-1
TEL・FAX 095-895-5550

医療法人 清潮会 さんクリニック

診療科目:心療内科・精神科
〒850-0842 長崎県長崎市新地町 8-16 ミナトパークビル 4 階
TEL 095-895-8160・FAX 095-895-8161 <http://www.sanwa.or.jp/sanclinic/index.html>