第29号　2014年12月

鶴マイハート便り

発行元：千葉県循環器病センター　地域医療連携室（直）0436-50-6501　ＦＡＸ　0436-50-6503
〒290-0512　千葉県市原市鶴舞575　0436-88-3111(代表)　ＦＡＸ　0436-88-3032
ＵＲＬ　http://www.chibakenritsubyouin.jp/junkan/index.html

循環器病センター５つの運営指標

○ 良質で模範的な医療の提供を目指します。
○ 温かさ・思いやりの心で県民の皆様がいつでも安心して受診できる施設を目指します。
○ 常に高度で先進的な医療を提供するため、職員一人ひとりが技術研鑽に努めます。
○ 近隣の病院・診療所と密接な連携をはかり、地域全体の医療の向上を目指します。
○ 透明性の有る医療を目指し、インフォームドコンセント（十分な説明・同意）に努めます。

病院ボランティアをご存知ですか？

当センターを安心してご利用して頂くために、病院ボランティアメンバーを募集し、現在20名以上の方に登録をしていただいております。外来患者サポート・入院患者サポート・環境整備の3部門に分かれて活動を行っており、メンバーの皆様には当センターの質の向上に貢献して頂いております。貴重なお時間を当センターのボランティア活動にご協力頂き誠にありがとうございます。今後とも宜しくお願いいたします！！

この度、当センターのボランティアメンバーが！！
千葉県病院局より表彰されました！！！

ボランティア感謝状贈呈
千葉県立病院にてボランティア活動を行っている方々の中でも、感謝状を贈呈される方はほんのわずか！！なぜならば？！
①ボランティア活動期間が年間50時間以上！
②継続活動期間が5年間に達した方！　　　と規定されているのです！！！

昨年度、当センターからは環境整備ボランティアの志村さん、外来患者サポートの永野さん、入院患者サポートの北さんの3名の方が受賞されました。

花植え等をするボランティアの皆様

外来患者さんに案内をする永野さん

入院患者さんの車椅子を押す北さん

当センターでボランティア活動を行ってくださっている
志村　淳子さんにインタビュー！！

長い間、当センターのボランティア活動をしてくださり、また昨年度の千葉県病院局ボランティア感謝状受賞者の一人である志村さん（元循環器病センター看護部長）にお話を伺いました。

◎実際の活動は、どのような内容ですか。

Ａ．最初は外来の総合案内のようなボランティアをしていました。しかし自分としては物足りない感じがして、もう少し体を動かせるようなことということで環境整備ボランティアを始めました。もともとお花が好きなので花壇の手入れを行っています。私がボランティアに入ったときには花壇はありませんでした。しかし、土を掘り起こして大きな石を片づけたり、新しい土を入れたりという作業等をボランティアの皆さんの支援を頂きながら行い花壇を作っていきました。

◎活動をするにあたって、気を付けていることや心がけていることはありますか。

Ａ．できるだけ、草だらけにしないことです。自分の家の花壇や畑に草が生え始めると気になるので、周辺を周ってみて、草だらけの時にはきれいにしていくようにしています。また、自分が出来なければ誰かに頼んで、きれいにしていくようにしようと決めています。あとは仲間同士お互いに連絡を取り合って、無理せず怪我のないように考えながら活動をしています。

◎ボランティア活動を行っていて嬉しかったことはありますか。

Ａ．一番は患者さんに喜んでもらっていることがわかったときです。患者さんがご家族の方などとお花のお話をしたりしているうちに、患者さん自身の表情が明るくなったりするのを見ていると自然の力を頂いているのだなと感じます。花壇の手入れをしたりお花を提供したりすることで、病院に来られる方や入院している患者さんの癒しになると思います。また、仲間が増えてその方々と親しくなれた事も嬉しかったことのひとつです。

◎逆に悩んだり苦労したりしたことはありますか。

Ａ．一つは、忙しかったり体調が悪かったりして必要な時期に来られないときに、どのようにしたらよいか悩むことです。もう一つは、お花に対する取り扱い等の知識が足りないことです。私は五井のこじゃれ通りという場所にある花壇の手入れや管理をしています。そこには、お花に詳しいお友達がいるので、現在はその人から教わった知識でお花を植えていますが、その管理の仕方がよくわからないときがあります。そのようなときには色々な人との会話などから得た情報で動いています。

◎読者の方へ一言お願いします。

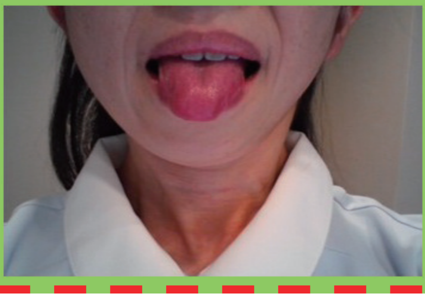
Ａ．私は花壇でお花の手入れなどのボランティアをやっているので、一緒に仲間になってもらいたいです。

さあ！みんな！リハビリ体操の時間だよ！今回は・・・。
今日から始めよう&続けよう!!「お口の体操～美味しく食べるために～」です！
リハビリテーション科の先生が教えてくれるよ！やってみよう！！

「食べる・飲み込む」という働きは、当たり前のようでいて実はとても複雑です。脳卒中などの病気や加齢、姿勢の変化などで、飲み込む力が衰えることがあります。美味しく、安全に食事できることは、人生の喜びでもあります。
いつまでも美味しく食べられるように、「お口の体操」を始めてみませんか？

★準備運動から始めましょう！
①椅子に深く座り、口からゆっくり吐き、鼻から大きく吸って深呼吸します。（3回）
②息を勢いよく「ハッ」と吐きます。（3回）
③首や肩を回すなどの軽くストレッチをしましょう。

くちの運動
舌をぐっと前に出して3秒保ち、出し入れします。（5回）



★和風味噌シチュー★

材料（４人分）

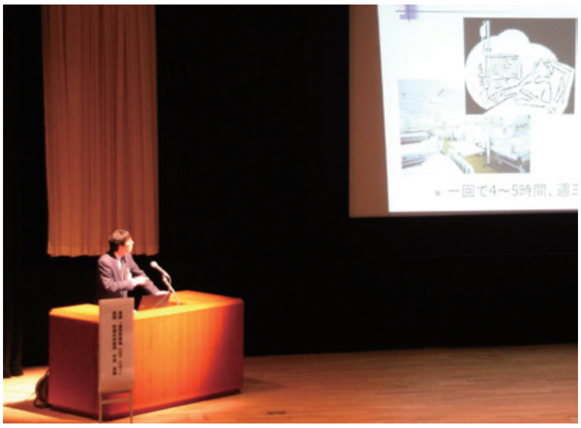
鶏肉もも肉	３００ｇ
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
れんこん	８０ｇ
里芋	4個
しめじ	1/2房
ブロッコリー	５０ｇ
ホワイトソース（市販）	１缶（２９０ｇ）
水	１５０ｃｃ
牛乳	２００ｃｃ
味噌	大さじ１．５

1人分の栄養価
エネルギー　290Kcal
たんぱく質　22.8g
塩分　1.7g

★　作り方　★

1. 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎはスライス、人参は乱切り、レンコンは皮をむき1cmの半月切りにして水にさらす。里芋は皮をむく（大きければ半月に切る）しめじは石づきを取りほぐす、ブロッコリーは小房に分け茹でる。
2. 鍋にサラダ油をひき、鶏肉、野菜を順に加えて炒める。油がまわったら水を入れあくを取りながら煮る。野菜が軟らかくなったらホワイトソースと牛乳を入れ弱火で沸騰させずに5分煮て最後にみそを溶きいれる。
3. 仕上げにブロッコリーをくわえ、出来上がり。

市民公開講座へのご参加ありがとうございました！



腎臓病の予防法や治療法について講演する
腎臓内科の今村部長

腎臓に優しい食事について講演する
栄養科の石橋栄養科部長

循環器病センターでは、センター職員が県民の皆さまに身近な病気や治療等について解説をする市民公開講座を年２回開催しています。

平成２６年度第２回目の市民公開講座はテーマを『慢性腎臓病について』と題し、１１月１５日（土）に市原市市民会館で開催しました。現在、日本では腎臓病患者が３０万人に及んでおり、その予備軍である慢性腎臓病について解説しました。腎臓病の基礎知識から予防法、治療法等についてを腎臓内科の今村部長が、腎臓に優しい食事についてを管理栄養士である石橋栄養科部長が講演をしました。

皆様のご参加ありがとうございました。

院内美化デーを開催しました！！

今年度第２回目の院内美化デーを１０月１７日（金）に開催しました。ボランティアの皆様と職員が協力して、花壇に季節の花を植えたり草取りをしたりしました。

ご協力ありがとうございました。

ギャラリー二つ返事のご案内

１２月　　布の里工房『織物展』

１月　　齋藤徳次郎『油絵展』

２月　　南総公民館陶芸サークル双炎『陶芸展』