



第52号 平成30年1月発行

医療法人碧水会 汐ヶ崎病院

茨城県水戸市大串町715番地

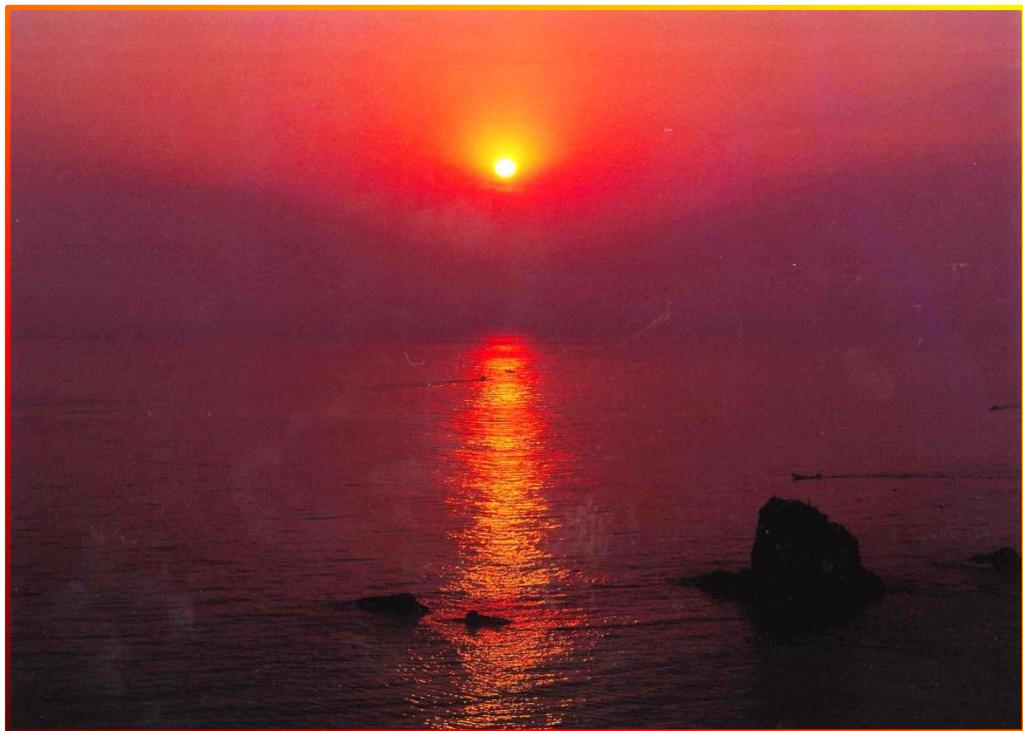
TEL 029-269-2226(代)

FAX 029-269-4387

http://www.shiogasaki.net

基本理念 私たちは、こころを病む方や家族の皆様にご安心いただけるよう、よりよい精神科医療を提供し、地域に信頼される病院をめざします。

謹賀新年



寒暁や銅色なす海平ら

# 目次

写真：坂本 伸一郎  
俳句：中村 恭子

- 1p. 表紙・目次
- 2p. 院長年頭挨拶  
看護部長年頭挨拶
- 3p. 研修報告  
「介護食・ソフト食について」
- 4～5p. ニュージーランド旅行記  
Vol.2「スチュワート島訪問記」
- 6p. 新任職員紹介・  
レク行事紹介  
「秋祭り」
- 7p. 汐ヶ崎病院 忘年会
- 8p. 診療案内  
表紙解説・院内花壇  
編集後記

## 院長年頭挨拶



平成30年の年頭にあたり、ご挨拶申し上げます。本年もどうかよろしく願い申し上げます。

当院では、昨年より病院の改築を開始しております。既存の病棟や外来・管理棟はそのまま運営し、病院の北側にある運動場に新しい病院を建設しています。当院においていただくみなさまにはご不便をおかけしていることと思っておりますが、どうかご理解・ご協力をいただきますよう、お願いいたします。

年末の報道にありましたように、今上天皇の退位に伴う

元号改訂が予定されていますが、当院は元号の改訂される年、2019年に竣工予定です。新しい元号とともに当院もスタートする事になります。それまでの1年間余りは新病院に向けての準備・整理期間となり、慌ただしい1年となるだろうと想像しています。また、新病院に引越後、既存の施設を取り壊して新たに整備する工事が新元号の年度に待ち受けています。しばらくは、新築・移転・整備に翻弄されそうです。もちろん、その間でも、常日頃の姿勢を崩さず、医療に精励していきたいと、職員一同考えております。

昨年9月に当院のホームページを刷新いたしました（アドレスは同じです：<http://www.shiogasaki.net>）。一度ご覧いただければ幸いです。今後は当さざなみ通信とも連携を深め、また、情報発信にも努めていきたいと考えております。どうかご期待下さい。

平成30年1月吉日  
医療法人碧水会汐ヶ崎病院  
院長 高沢 彰

## 看護部長年頭挨拶



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

昨年末、将棋の羽生善治氏は前人未到の永世7冠達成というビッグなニュースがありました。その強さを支えているのは「飽くなき好奇心・探求心」と言われています。私達も好奇心や探求心を持ち続ける1年でありたいものです。

さて、私達を取り巻く医療環境は大きな変革を迎えています。本年度は「診療報酬」「介護報酬」の同時改定が行われる事となり、医療と介護の連携が強く求められるこ

とが予測されます。

昨年度、当院では「認知症疾患医療センター」の指定を受け、県内の認知症疾患医療の中核として機能していくことになり、認知症の理解の普及、啓発、家族及び介護者への支援、地域との更なる連携が期待されています。また、個々の高齢者は身体機能、精神機能の現れ方も特異性があり、我々看護スタッフもより高度な知識や技術が求められております。そのために、看護の感性を磨き、当院の特色のある看護を目指して研鑽を積んでいきたいと考えています。

また、当院では新築工事も進行しております。最適な療養環境の中、地域の皆様に信頼され選んでいただけるように新病院の完成を願っております。

そして私達にとって目まぐるしい1年が予測されますが、こころを病む方々にとっては「癒し」「寄り添う」看護を大切に、使命を果たしていきたいと思っております。

本年も皆様にとってこころ安らかな1年でありますように祈念いたします。

平成30年1月吉日  
医療法人碧水会汐ヶ崎病院  
看護部長 高田 恵子

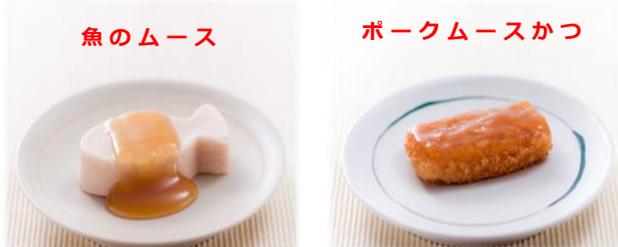
# 研修報告 -介護食・ソフト食について-

平成 29 年 10 月 4 日に茨城県精神科病院施設栄養士会主催の研修会に参加してきました。高齢化が進む近年、当院でも軟菜食（ソフト食）やキザミ食、ミキサー食等の介護食を召し上がる患者さんの人数が増加しています。今回の研修では介護食について、ゲル化剤を使った嚥下調整食の調理方法を学ぶことができました。

嚥下機能（飲み込む機能）や咀嚼機能（噛む機能）の低下により常食を食べることが困難な人達の食事を「介護食」と言います。しかし、介護食の中でも食べ物を細かくしただけの食事（キザミ食）はかえってむせやすく、誤嚥性肺炎の原因になります。

また、患者さんの食の QOL の観点からも食欲の進む食事の提供が求められています。

最近では食べやすさに配慮した食品を多くの企業が扱っています。歯ぐきや舌でつぶせるムース・ゼリー食などは当院でもキザミ食を食べている患者さんに提供しています（主に魚のムースを使用しています）。色や形など普通食（常食）に似せて作られているのでキザミ食のように何を食べているのかわからない、見た目がグチャグチャしていて食欲がわかないという声があったので、そのような患者さんには喜ばれています。



ミキサーにかけたりする手間もなく、栄養・衛生面でも安心なので使い勝手は良いのですが、その反面コストがかかってしまうため全部の食材をムース・ゼリー食にすることはなかなか難しい面もあります。しかし、ゲル化剤を上手に使用して食材を成形することで見た目にも美しく食べやすい手作りの嚥下調整食が提供可能になります。

## 作り方



- ① 食材とだし汁をミキサーで攪拌し、なめらかになったらゲル化剤を加えさらに攪拌する
- ② ①を 85℃以上になるまで加熱する
- ③ ラップを敷いたトレイに流し込み、成形して冷し固める
- ④ 固まったら器に盛り付け、煮汁や調味料をかける

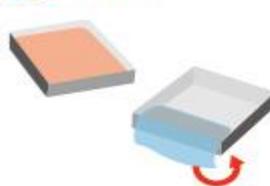
### ① 攪拌



### ② 加熱



### ③ 冷却



### ④ 再加熱



再加熱カートや温冷配膳車などで温めて提供できます。

当院でも新築移転を機会に、ゲル化剤を使用した嚥下調整食を導入したいと考えています。

今後も積極的に研修などに参加し、知識と技術を深めていきたいと思っております。



栄養課：石川 久美子

<地図 1>

スチュワート島はどこにある？



観光立国のニュージーランド。なかでも、海外の観光客がほとんど訪れない南端の島スチュワート島<地図 1>があります。そこで民宿を営んでいるニュージーランド人の知り合いが出来てから、足繁く訪れています。この国の玄関口、オークランド（Auckland）に「エアライン・オブ・ザ・イヤー」を5年連続受賞しているニュージーランド航空で到着後、クライストチャーチ（Christchurch、東日本大震災の直前に地震があり、日本人語学学生が多数亡くなったことが記憶に新しいと思

います）（写真 1）、南島の南端のインバーカーギル（Invercargill）へ移動（写真 2）、それから、セスナ機でスチュワート島（Stewart Island）の運動場のような飛行場に到着しました（写真 3）。日本を発って島に到着するまで、乗り換えの待ち時間を含め丸々一昼夜かかりました。島に近づくにつれてだんだん飛行機が小さくなって行くのがおわかりと思います。

（写真 1）



大きい飛行機：ボーイング 777

（写真 2）



中くらいの飛行機：ATR72

（写真 3）



小さい飛行機：10人乗りの軽飛行機

スチュワート島はマオリ人からラキウラ（Rakiura、空が赤く燃える場所）とよばれています。本島の南極側に位置し、島の上にオーロラがきらめくを見て、そう名付けたのでしょう。沖縄本島の1.5倍ほどの広さの島に、オバーン（Oban）という小さな港町を中心にわずか900人ほどの住人がいるだけです<地図 2>。また、15年ほど前に島の80%以上が一番新しいニュージーランドの国立公園に指定されました。この島は歩いて一周できるトラックがあり、そのなかでも2泊3日で歩くラキウラ・トラック（Rakiura Track）と名付けられた周遊路が有名です。今回は図中の黄色いトラック<地図 3>を、家族4人でガイドさんと反時計回りに歩きました。



<地図 2> スチュワート島



<地図 3> Rakiura Track



(写真 4)

ドロドロのトラック



(写真 5)

長ーーーーい階段

雨が多いところなので泥道や木道が多い(写真 4・写真 5)のですが、幸い天気には恵まれました。ニュージーランド固有の小鳥や外来種の鹿(写真 6・写真 7・写真 8)に遭遇したりしながら、約 33 kmの海岸や山越えの道のりを歩き通しました。



(写真 6)



(写真 7)



(写真 8)

写真 6 外来種の野生化した鹿  
～North Arm Hut にて～

写真 7 ケルル (Keruru)  
ニュージーランド野バト  
翼幅 50 cm くらい

写真 8 カカ (Kaka)  
ニュージーランド  
固有種のインコ  
～民宿にて～



(写真 9)

ラキウラ・トラック途中の  
木材切り出し用の蒸気機関の遺物

一見人の手が入っていないように見えますが、1800 年末頃から 1900 年初頭にかけては木材の切り出しで相当賑わった時期があり、往時を偲ばせる遺物がありました(写真 9)。その頃は主に鯨油をとるための捕鯨も盛んで、元々オバーンの町(写真 10)は捕鯨基地として開拓されたそうです。



(写真 10)

オバーン (Oban) の中心を望む



(写真 11)

高台の民宿からのオバーンに面する  
ハーフムーン湾 (Halfmoon Bay) の眺め

トラックを踏破し、眺めのよい知人の民宿(写真 11)で疲れを癒し、いつもの日本の生活に舞い戻りました。

高 沢 彰

# レク行事紹介

秋祭り

-10月18日-



暖かな陽が差し込む  
体育館にて“秋祭り”  
が開催されました。

みんなで輪になって  
“盆踊り”



さまざまなゲームに参加しながら、屋台コーナーの  
“ミルクせんべい”をいただきました。  
種類もいろいろ用意され、どこか懐かしい風味を  
楽しむことができました。  
会場が甘い香り、香ばしい香りに包まれました。



職員による“やさこいソーラン”も披露されました♪



# 汐ヶ崎病院 診療案内



	月	火	水	木	金
精神科 心療内科	高沢院長	武井	高沢院長	三上	池田
内科	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤
歯科			宮永		
デイケア 外来OT 訪問看護	デイケア（ショートケア）・外来OT・訪問看護は、月曜～金曜まで実施しております。ご希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい。				



- 診療時間 午前9：30～12：00（受付8：00～11：30）  
午後1：00～4：00（初診・予約のみ診療）
- 休診日 土・日曜日/祝祭日/年末年始休（12/30～1/3）  
盆休（8/13～8/15）/開院記念日（3/1）
- 初診の方は事前の予約が必要となります。  
平日の午前9：00～11：30、午後1：00～4：30にお電話下さい。  
なお、他院からの紹介状がある方は必ずお持ち下さい。

## 表紙・解説



表紙写真：題名「赫光」  
（上記写真は今別町ホームページより引用。）  
撮影場所：青森県 今別町 高野崎  
写真条件：Hasselblad 205FCC, FE110mm, 1/10  
Sec. f/16 RVP-F

## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。  
平成30年を迎え、最初の「さざなみ」をお届けします。  
先日初めてボランティアに参加しました。ひたちなか～大洗を  
襷でつなぐ三浜駅伝に、交通整備で参加しました。  
慣れない屋外活動は大変でしたが、参加者だけでなく沢山の団  
体や人が関わって大会が運営されている事を知ることができま  
した。イベントは様々な形で参加する事が可能で、自分に縁の  
無い分野でも興味を持つ事が一番大切だと改めて思いました。

## 院内花壇

あまり紹介していなかった冬の院内花壇です。  
菊やコスモス・葉牡丹などが健気に咲いていましたが、  
風が冷たく撮影後は早々に引き上げてしまいました。



さざなみ委員：古谷 律子