

Oasis おあしす

vol.
38秋号
令和7年10月

医療法人社団良友会
https://www.ryoyukai.or.jp/



ホームページ



Instagram



Facebook

●特集 栄養部 私たちの作る
『給食の半分は優しさで出来ています』



「ストレス」

医療法人社団良友会
理事長 中島 唯夫

先日、ストレスをテーマに講義を行いました。一般にストレス社会など安易にストレスという言葉が使われていますが、改めてストレスとは何かと考えるきっかけになりました。実はストレスという言葉は1936年にカナダのハンス・セリエ生理学者が「ストレス学説」という論文で発表したそうです。元々ストレスという用語は物理学用語で「外的力が原因で、物体内の力の不均衡により生じるゆがみ」という意味でした。これを「何らかの外的要因によって生体内に生じるゆがみ」と置き換えて医学に持ち込んだのです。

私が初めてストレスという用語に接したのは実は8歳の時です。会長がOHKのテレビに出演し、ストレスについて話をしたのを思い出します。昼の番組でしたが、たまたま熱を出して学校を休んだのでその番組を見ることができたのです。今では、ストレスを抱えた患者さんに日々接していて当たり前になりましたが、当時、不当な緊張のようなものなんだなという解釈で終わっていました。

では、ストレスとは何でしょう。我々は人間関係や仕事などをつい思い浮かべるかもしれませんが、しかしストレスは多岐にわたるのです。東日本大震災とか戦争のような、考えている暇のない、生きるか死ぬかのストレスもあります。こういうストレスは後にPTSDを引き起こす原因となります。また、そのほかに温暖化のような猛暑やその逆の寒冷などの気温の変化、湿気、騒音、悪臭、花粉や公害

などの物質性のものがあります。さらには、社会環境としての経済情勢などもストレスになります。そして個人的な人間関係や身体疾患、さらには不安や恐怖といった心理的ストレスが続くのです。そう考えると自分の周りの外部環境はすべてストレス因になりえ、あまりに多くていちゃいちゃにしていたら生きていけません。

ではどうしたら、ストレスを感じなくてすむのでしょうか。まずは、自らを健康に保つことだと思います。身体が弱いと、些細なことでも「えらい、しんどい」とそれだけで思い悩まなくてはいけません。重い病気がある場合は仕方ないとは思いますが、それでも病気でない機能を強化することはできます。身体が少しでも元気であれば暑さにも耐えられそれだけでもストレスを減らすことができるのです。そして、「なんで自分ばかり」とひがまないことです。ひがむ気持ちすなわち、被害者意識が一番のストレスになるのです。嫌なことがあったとしてもきっと後から良いことは訪れます。良いことと嫌なことは背中合わせです。嫌なことばかりであればそれは嫌なことと認識できません。嫌なことを知っているからこそ良いことが訪れ判るのです。そう考えれば、ストレスは少し減らすことができるのではないのでしょうか。



特集

栄養部

私たちの作る

『給食の半分は 優しさで出来ています』



優しさ

その
1

自前だからできる良友会クオリティ

ポイント

食べることは、心の元気にもつながります。
メニューひとつひとつに、美味しさの工夫を込めています。

当院人気メニュー



鶏ガラを
3時間かけて
じっくり煮込みます

ラーメン

あつあつの湯気と香りが食欲をそそります。
人気の秘密はだしの旨みを活かしたスープ。
塩分を抑えながらも、満足感のある一杯。



おでん

大根や卵にだしが
染み込み心も体も
あたたまり、
ホッとする一皿。



ちらし寿司

彩り豊かな具材を
散りばめています。
やさしい味付けで
幅広い世代に人気。

優しさ

その
2

「毎日の食事が楽しみになるように」を心がけています

ポイント

みなさん大好きなミートスパゲティ。
トマトの酸味とお肉の旨みが食欲を引き立てます。

ヨイショ
ヨイショ
お肉の準備



お肉の
旨み



時間をかけて煮込むことで、
肉と野菜の旨みが溶け合って、
深みのある濃厚なソースが完成。
みなさんの笑みが目に浮かびます。

完成!

1時間~1時間半
かけて
煮詰めたら...



優しさが
溢れ出して
います



おいしくな~れ!
じっくりコトコト月



グリーンピースは
彩りに
大量のニンジンと
タマネギは
角切りに

トマトソースと
ともに
“優しさ”を
投入



旨みを
いっぱい
引き出して



優しさ

その
3

患者さまの容態に合わせた美味しく食べられる食事

ポイント

食べ物を飲み込む力が弱くなっても、「口から食べたい」と思えるような食事を患者さま一人ひとりの容態にあわせて調理しています。例えば、8月26日の常食メニューは揚げ鳥の南蛮漬けですが、単にそれを刻んだりすりつぶしたりするのではなく、きざみ食では肉じゃが、なめらか食では豚肉のおろし煮といったように、どの食事でも美味しく召し上がっていただけるよう献立を工夫しています。



8月26日 昼食

常食



揚げ鳥の南蛮漬け

きざみ食



肉じゃが

なめらか食



豚肉のおろし煮

優しさ

その
4

スタッフの「食」へのこだわりが栄養摂取を助け、治療や回復につなげます

ポイント

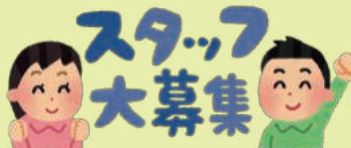
治療のため、日常の楽しみや快適さが制限されることがあるなかで、毎日の食事を通して笑顔になってもらいたい！
そんな思いを込めて「食べる楽しみ」や「なごみの時間」をお届けしています。



私たちはお食事を提供することで、患者さまから「美味しかった! ありがとう!」の優しさをいただいています。



調理員募集中



早出・遅出勤務があるので、自分のライフスタイルに合わせた勤務ができます。私たちと一緒に「優しさ」を届けてみませんか？詳細は当院ホームページをご覧ください。



良友会 News

操南学区愛育委員定例会に参加しました

当院職員が健康について講師をさせていただきました。

障害分野事業「くるみ」の紹介やフレイルについての講演、テレビを見ながらでも気軽にできる体操でしっかり身体を動かしてフレイル予防につなげました。



第2せいな保育園の避難訓練がありました

当院が災害時の避難場所になっていることから、先生と一緒に園児たちが訓練のため当院を訪れました。

津波が来たときを想定しての訓練で、どうして津波が来たら逃げなければいけないか等、先生が丁寧に説明しているのを園児たちは真剣に聞いていました。



第50回日本精神科看護学会に参加しました

南3階主任 宮地千晴看護師が兵庫県で開催された学会に登壇しました。テーマは「摂食障害のある認知症患者へのカンファタブル・ケアを用いた食事支援」です。他の病院の方からも興味をもっていただける研究発表となりました。



藤崎苑にミスト浴を導入しました

湯船に浸からないため、身体状況の制限がなく心肺負担も少なく安心して入浴できます。常に新しく温かいミストシャワーを使用するため衛生面でも安心です。



CTがパワーアップしました

この度14年前に導入されたCT装置 (Bright Speed) が更新されました。旧装置撤去・床の張り替えを行い、新装置 (Revolution Maxima) の搬入及び調整、7月30日に保健所職員が立ち会い漏洩線量測定を行い使用許可が下りました。この装置の特徴は、64列の検出器を要し高速撮影が可能で、患者さまの体動によるボケ改善が期待できます。さらに最新のコンピュータソフトが搭載された1号機となっています。



ハンドマッサージを施術していただきました

なごみデイケアでハンドセラピストさんによるアロママッサージ。アロマの香りによる癒しと、手の温もりやタッチングによって心身がリラックスし、安心感や穏やかな気持ちをもたらす効果があるとされています。アロマの香りで心地よく癒しの時間となりました。



新入職員紹介



4月の入社式から半年が過ぎました。
覚えることがたくさんある中で切磋琢磨し合いながら、
良友会の若き力として日々努力しています。

- ①今ハマっていること
- ②理由
- ③抱負



片山 和泉 | 看護師



- ①お菓子作り。
- ②友人が喜んでくれるのが嬉しいから。
- ③患者さまが抱えている問題に目を向けるだけでなく、問題を解決・改善するにはどうすれば良いかまで考えられるように成長したいです。



田口 温那 | 作業療法士



- ①ドラマ・音楽鑑賞・オーディション番組を見ること。
- ②気分転換やストレス発散につながり、日々のリフレッシュになっている。
- ③患者さまに寄り添い、信頼関係を大切にしながら丁寧な対応と向上心を持って取り組みます。



中山 蘭 | 精神保健福祉士



- ①部屋づくり。
- ②落ち着いた空間にしたいのでインテリアにこだわってます。
- ③一緒に働くスタッフとの関係性を築きながら、状況に応じて冷静に対応できる相談員になれるよう頑張ります。



募集

中途／看護師・看護助手・精神保健福祉士・
介護支援専門員・事務・調理員・
薬剤師
新卒／介護職・看護師・調理員

お問合せ ☎ 086-276-1101
採用担当者まで

Instagram @ryoyukai

詳しい内容はホームページをご覧ください。 <https://www.ryoyukai.or.jp/recruit>

栄養部
おすすめ

レシピ
Let's cooking!

鮭のホイル焼き



鮭のホイル焼き
(一人分の栄養価)
エネルギー：168kcal
たんぱく質：17.5g
脂質：9.4g

材料 2人分

生鮭の切り身	2切れ(約150g)
人参(せん切り)	正味50g
① 椎茸(薄切り)	正味30g
マッシュルーム(薄切り)	正味40g
② 玉ねぎ(薄切り)	正味40g
グリーンアスパラガス(斜め小口切り)	正味30g
バター	16g
ポン酢	適量



作り方

- ①アルミホイルをひろげ、中央に皮を下にして切り身をおく。
- ②鮭の周りに人参をおく。火の通りやすい①は鮭の上に盛り、バターをその上にのせる。
- ③奥と手前のアルミホイルを隙間ができないように合わせ2度折り込み、左右の余った部分は巻いて持ちやすいように先端を丸める。
- ④包んだホイルをフライパンに移し、蓋をして加熱する。(加熱時間の目安は、中火で4分、その後弱火で7～8分) ポン酢をお好みでかけてできあがり。



ひとくち メモ

●椎茸とマッシュルームの旬は春と秋です。ビタミンB群、ビタミンD、カリウム、食物繊維などを含んでいます。また、うま味成分としてマッシュルームにはグルタミン酸、椎茸にはグアニル酸が含まれています。

医療法人社団良友会

理念

この組織は有機体システムである。
有機体システムとは多様な構成要素が、それぞれの個性を保持しながら、同一の目的に向かって機能し、行動する組織体のことである。

主文一 互いが互いの存在を自己に見出し、相互の一体性が、完全な価値の創造を可能とする

主文二 人間は出逢うものを通して、自己にとっての真の価値を知り、自己の中に主体的自立を確立する

主文三 統合の思想は、価値の転換を可能とする
価値創造のプロセスで、この知性を生かす

医療法人社団良友会

目的

一つ、私達は、
今日より明日の未来に向かって、
「顧客満足度」に努めることを誓います

一つ、私達は、
今日より明日の未来に向かって、
自己の価値観を厳しく検証し、
「自己革新」に努めることを誓います

一つ、私達は、
今日より明日の未来に向かって、
有機体思想の下に、
「人材育成」に努めることを誓います

〒702-8006
岡山県岡山市中区藤崎 465

☐山陽病院 TEL: 086-276-1101
☐介護老人保健施設藤崎苑 TEL: 086-274-4121
☐藤崎苑通所リハビリテーション TEL: 086-274-4121

☐藤崎苑在宅介護支援センター TEL: 086-276-3804
☐訪問看護ステーション桑の実 TEL: 086-206-5011
☐地域相談支援センターくるみ TEL: 080-9294-2488