

からだのとしよしつ だより

(4号 '07. 10. 25)

<栄養士さんのおすすめの一品シリーズその2>

カロリー**ゼロ**のわかめサラダ



[作り方]

- ・ わかめをさっと湯がく
- ・ 新生姜を千切りにする
- ・ 醤油を香り付け程度にかけて出来上がり。

[下ごしらのポイント]

塩蔵わかめは、塩を洗い落とし、水かぬるま湯に5分ほどつけて戻します。長く置きすぎるとミネラル分が溶け出してしまうので注意。

乾燥わかめのときは、袋の表示にしたがって戻します。

新生姜のかわりにチューブ入りのおろし生姜でも。(い)

発行：からだのとしよしつ ボランティアグループ
からだのとしよしつ (東邦大学医療センター大森病院 2号館 3階)
開室日時：平日 10:00~16:00 土・日・祭日はお休みです。
WEB版「からだのとしよしつ」でも資料と探し方のご案内をしております。<http://www.mnc.toho-u.ac.jp/mmc/karada/>

【資料の紹介】 おすすめの一冊

『心配しないでいいですよ 放射線治療』

(山下 孝・隅田伊織著 新興交易医書出版部 2006年)

■放射線治療を受ける患者さんに、放射線治療を正しく理解していただくことを目的に、経験ある放射線腫瘍医によって書かれた本です。

■放射線治療は、手術・化学療法と並んで、いまや、がん治療の3本柱のひとつとなっています。しかし、日本人の中には、放射線治療に対する漠然とした不安や恐怖感を持つ方も多いといわれています。

■心配なく放射線治療を受け、安心して治療後の生活を過ごすためには、患者自身が勉強して、病気をよく知ることが大切です。

■患者さんのために書かれた本なので、疾患別の治療方法の解説のほか、放射線治療機器のこと、治療を担当するチームのこと、治療室の構造なども紹介されています。イラストや写真も豊富で、読みやすく書かれています。(0s)

＊ ＊こども医療センター見学記 ＊ ＊

＊からだのとしょしつボランティアは、患者さまやご家族などが、「としょしつ」を利用される際、安心して時間をお過ごしになれるような癒しの空間づくりをしています。また、病気や健康に関する資料を探される時は、そのお手伝いなどを行っています。

＊このたび、からだのとしょしつでボランティア活動中の有志4人が、横浜市南区にある神奈川県立こども医療センターを見学させていただきました。9月14日（金）の午後でした。

＊当日は、こども医療センター図書室の司書、ボランティアコーディネーター、院内学級の先生をはじめ、多くの方が親切にご案内くださり、一同、元気をいただいて帰ってきました。

＊見学の目的は、最近オープンした外来図書室を見せていただくことでしたが、あわせて、こども医療センターのボランティア活動全般を見学させていただくというものでした。

＊ここで、こども医療センターと、そこでおこなわれているボランティア活動の様子を、簡単にご紹介します。

＊こども医療センターの入り口を入るとすぐ、入院中のこどもたちの作品が展示された明るいスペースがありました。また、同じフロアにある受付には、折り紙でできた指輪がたくさん入った箱が置いてあります。こちらは、外来のこどもたちへのおみやげ用として置いてあるとのことでした。

＊こども医療センターには現在、活動登録しているボランティアが、約300人いらっしゃるそうです。活動グループは約20あり、先ほどご紹介したスペース展示や、工作などのグループがあります。どのグループも、それぞれ心のこもった活動をされています。

＊こども医療センターならではの、特徴ある活動をされているグループをいくつかご紹介します。

ピアサポート：病気や障害のあるこどもを育てた経験のあるかたが、その経験をもとに、ご相談をうけます。

病棟：入院中のこどものお相手をします。

きょうだいおあずかり：面会中、こどもの兄弟を預かります。

飾りつけ：アニメのキャラクターの絵などを飾り付けます。

ドレミで遊ぼう：外来、病棟での音楽活動。

園芸：屋上庭園の草取りなどをします。

音楽療法：入院中のこどもたちへの音楽療法。

トールペイント：外来を中心に、トールペイントを飾り、かけ替えます。

フラワーアレンジメント：病院内に生花を飾ります。

＊ このようにボランティア個人の特技を活かした、さまざまな活動がおこなわれているそうです。

＊ 詳しくはインターネットでご覧下さい。（KS）

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/byouin/kodomo>