

からだのとしよしつ だより

(6号 '08. 11. 1)

＜栄養士さんのおすすめの一品シリーズその4＞

きのこのみぞれ和え (0 kcal)



[材料]

きのこ
大根おろし
すだちのしぼり汁

[作り方]

- ・きのこは乾煎りする。
- ・乾煎りしたきのこを大根おろしで和える。
- ・すだちのしぼり汁をかけて出来上がり。お好みで醤油を少しかけても。

旬のきのこを使った季節感あふれる一品です。きのこ数種類を混ぜると色々な歯ごたえが楽しめます。

カロリーを気にしなくて良い方には、きのこをバターでいためて使うのもお勧めです。(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います。
<http://www.mnc.toho-u.ac.jp/mmc/karada/>

【資料の紹介】 おすすめの一冊

『これで治す最先端の頭痛治療
「慢性頭痛の診療ガイドライン」 市民版』

(日本頭痛学会編 保健同人社 2006)

■診療ガイドラインは、「特定の診療状況のもとで臨床医と患者が適切な医療について決断を行なえるように支援する目的で体系的に作成された文書」*です。

■臨床医学の各分野における診断治療などについての基本的な資料として、多くの学会が図書やインターネットなどで刊行しています。

■おもに医療専門家のために作成されたものですが、最近では、一般向けや患者向けに編集されたものも刊行されています。

*「EBMを用いた診療ガイドライン作成・活用ガイド」中山建夫著 金原出版
2004より引用しました。(Os)

ボランティア学習会をしました

からだのとしよしつボランティアグループは、他の病院のボランティア活動の見学や、テーマをきめた学習会などを行っています。先日、臨床心理士をお招きして、としよしつでの対応について学習する会を開きました。

ここで、そのときの様子を簡単にお知らせします。

学習会の目的は：

- ・私たちボランティアは、日頃、“患者さまの心に添った対応”を心がけています。
- ・でも、これまでの活動を思い起こしたときに、「あの対応でよかったのだろうか？患者様に満足していただけたのだろうか？」といった疑問がいつまでも消えないような経験もしています。
- ・そのような事例を持ち寄って、臨床心理士に分析していただき、望ましい対応について学ぶというものです。

学習会で学んだことは：

- ・対応にあたっての基本姿勢を決めておくこと、そして対応する場所の雰囲気にも気を配ることの大切さでした。
- ・対応でまず必要なことは、傾聴・共感(あなたの感じておられることを十分に良く理解しますという)でした。これは、病院ボランティア活動のすべてに共通することです。

これからの活動に活かします：

- ・参加者は、臨床心理士のお話をうかがい、安心しました。
- ・そして、個人の体験を全員で共有することができ、成果のある学習会になりました。学習したことを、今後のからだのとしよしつでの活動に活かそうと思いました。(KN)

【 <がん情報コーナー> ご案内 】

からだのとしよしつでは、10月から『がん情報コーナー』として“がん”についての情報をとり上げた小冊子をおいています。お読みになり、全てご自由にお持ち帰りいただけます。このコーナーの小冊子(38種類)は、国立がんセンター「がん対策情報センター」が発行し、各種がんの説明(25種類+小児がん10種)、心のケアや「相談支援センター」利用法 などの種類があります。



なお、各種がんの検診・治療法、食生活やがんとのつきあい方、拠点病院などの情報を、国立がんセンター「がん対策情報センター」のウェブサイトで調べることができます。コーナーにある小冊子の内容もこのサイトで読めます。



患者さんやご家族をはじめ一般の方向けに、がんについて わかりやすい最新情報を紹介しています。

* としよしつには、この他にもがんに関する本などもあります。お探しの情報が見あたらないときには、いつでも声をおかけください。(S.S)