

からだのとしよしつ だより

(5号 '08. 4. 25)

<栄養士さんのおすすめの一品シリーズその3>

筍のからしみそ和え (30kcal 塩分 1g)



[材料]

- ・ゆで筍 40g
- ・みそ 8g
- ・練りがらし お好みの量
- ・木の芽

[作り方]

- (1) みそ 8g に練りがらしを入れて、よく混ぜる。
- (2) ゆで筍の上に (1) をのせて、木の芽を散らす。

- ・もろきゅうに近い食感なので酒のつまみにも良いでしょう。
- ・お好みで、みそにみりんを加えても美味しい。(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

『がん患者さんと家族のための

抗がん剤・放射線治療と食事のくふう』

(山口 健監修 静岡県立静岡がんセンター・日本大学短期
大学部食物栄養学科編 女子栄養大学出版部 2007年)

- 多くのがん患者さんは、食事についての悩みを経験されています。
- 健康なときは、大いなる楽しみであった食事や家族とのだんらんの機会が、治療の副作用によって失われてしまうことは、がん患者さんやご家族の心の負担となります。
- 本書は、静岡がんセンターの経験を生かし、さまざまな症状のがん患者さんに適したメニューが紹介されています。
- メニューは特殊なものではなく、健康なときに楽しんでいた家庭の食事をもとに、具合が悪くても食べられるような工夫を加えたもの。また、できるだけ手間をかけないレシピが紹介されています。(Os)

ボランティア活動見学記

はじめに

他病院の病院ボランティア活動見学の第2回として、昨年3月にオープンした、横浜市鶴見区にある済生会横浜市東部病院を見学させていただきました。からだのとしょしつボランティア有志と外来案内ボランティア有志の計6名で去る3月4日(火)にお邪魔しました。

済生会横浜市東部病院

お隣さんといえる場所(第二京浜と鶴見川交差点角)に開設された総合病院で、横浜市の長期計画に基づく地域中核病院の5番目として市の東部の鶴見区、神奈川区を受け持つそうです。地上10階建て一棟のわかりやすい構造の病院でした。

地域連携の方針のもとで、地域のかかりつけ医からの紹介制を原則としておられ、540床ですが、小児医療、重症心身障害児(者)施設にかなり力を入れておられる印象でした。

外来案内は、正面玄関を歩いてすぐ右手に島状円形カウンターの総合受付があり、中核に病院職員、補助に委託職員が配置され、親切丁寧に患者さんに対応されておられました。外来診療科は、大半が2階に配置され、建物中央広場の広いエスカレーターが1階2階を連絡していて、総じてわかりやすい配置となっていました。したがって外来案内ボランティアは、殆ど口頭説明のみで、診療科までの付き添い案内を行なっておられないそうです。

ボランティア活動

定期的に活動されておられるのは10名程度ですが、病院ス

タッフからとても自然に受け止められ、生き生きと活動しておられ、暖かい印象を持ちました。

活動は、外来案内、園芸活動、移動図書室の3種類をおこなっておられます。園芸を趣味とされるボランティアは、患者様からお預かりした鉢植えのランの株分けや、屋外窓下の植木鉢への水遣りを中心に活動しておられました。

移動図書室

ボランティア独自の「移動図書室」活動が新鮮に感じられたので、少し詳しく紹介します。

医学書ではなく、一般の図書(小説、随筆、ノンフィクションからコミックまで)をブックトラック(移動式図書展示台)3台に分載して病棟のデイルームに出向き、貸出をする活動です。30分の見学時間の間に、7~8件の貸出がありました。医学書では得られぬ気分転換や心のリラックスにもなり、入院患者さんの気持ちを支えていることを感じました。

すべて寄贈された本250冊程度からサービスを開始され、展示貸出は週1回(火曜日 13:30~14:30)、貸出管理は大学ノートでされていました。気張らず、できる範囲でやっているとのことでした。

ボランティア活動の秘訣

見学案内は2名のボランティアリーダーがしてくださり、最後に全員で意見交換をしました。そこでいただいたアドバイスは、「身の丈にあった活動を、できることだけをやる、無理をしない、継続が何よりも大事!」でした。

得ることの多い一日でした。お世話になった方々に厚く御礼申し上げます。(KN)