

レシピ No.2

きのこを食べよう!

精神科デイケア室 & 管理栄養士

### ◆ 親子丼 ◆

520kcal/塩分 1.7g

材料(1人分)

- 鶏ミンチ …… 30g
- 玉ねぎ …… 50g(1/6個) 薄切り
- にんじん …… 20g(1/10本)
- しめじ …… 20g(1/5パック)
- えのき …… 20g(1/5パック)
- 貝割れ菜 …… 15g(1/6パック)
- 卵 …… 1個
- 砂糖 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1/2
- 薄口醤油 …… 大さじ1/2
- コンソメ 少々 水 少々
- ごはん …… 180g



- ① フライパンで貝割れ以外の具を炒める。
- ポイント：油は使用しません。エネルギーダウン!
- ② 水と調味料を入れて煮る。(水は控えめに)
- ③ 具が柔らかくなったら卵でとじる。
- ④ ご飯に③をのせて、貝割れを飾って出来上がり♪

同じ材料でいろんな料理を  
作ってみませんか?  
調味料は少々変えて!  
栄養部主任  
管理栄養士 杉本 和子

あっさり味で美味しかった!  
具たくさんでよかった! 元気が出た!  
デイケアメンバーさんより

### ◆ オムライス ◆

660kcal/塩分 2.4g

材料(1人分)

- 鶏ミンチ …… 30g
- 玉ねぎ …… 50g(1/6個) みじん切り
- にんじん …… 20g(1/10本)
- しめじ …… 20g(1/5パック)
- えのき …… 20g(1/5パック)
- 貝割れ菜 …… 15g(1/6パック)
- 卵 …… 1個
- 塩 小さじ1/5 薄口醤油 小さじ1/3
- こしょう 少々 カレー粉 少々
- 油 小さじ1(卵用)
- ケチャップ 大さじ1(飾り用)
- ごはん …… 180g



- ① フライパンで貝割れ以外の具を炒める。
- ポイント：油を使用しません。エネルギーダウン!
- ② 調味料で味付けする。
- ③ 火を止めてから、ごはん②を混ぜて、お皿に移し形を整える。
- ④ フライパンに油を引き、薄焼き卵を焼く。
- ⑤ ③に④を被せて、ケチャップと貝割れを飾って出来上がり♪

同じ材料・分量で  
カレー(卵は茹卵で添える)  
チャーハン(卵は炒り卵にして入れる)  
なども出来ます。試してみませんか?

カレー味のご飯が美味しかった!  
意外な作り方だった!  
デイケアメンバーさんより

## 臨床心理室の 紹介

臨床心理士 横山 望

臨床心理室は、2005年に「心理面接室」が開設されてから、臨床心理士1名で運営しています。主な業務内容として、外来での認知症検査や心理検査、心理面接（心理療法を用いた面接）、神経内科や精神科病棟における心理的援助、検査等を行っています。また、精神科病棟における作業療法では月1回、コラージュ作成のプログラムに参加し、精神科デイケアのプログラムにも不定期ですが参加しています。



各種検査では、患者様にも多少負担を強いる事になるため、できるだけ患者様に役立つ所見を、適切な時間で作成する事を心がけています。また、面接業務は主治医の指示に従って予約制で行っており、精神分析的心理療法や芸術療法、心理教育、SST(生活技能訓練)等、柔軟に実施しています。心理面接では、臨床心理学を基盤として患者様と一対一で定期的な面接を行う事により、問題の解決や苦痛の緩和を目指すもので、心理士が患者様を指導したりするのではなく、患者様と共に取り組んでいくものであると考えています。



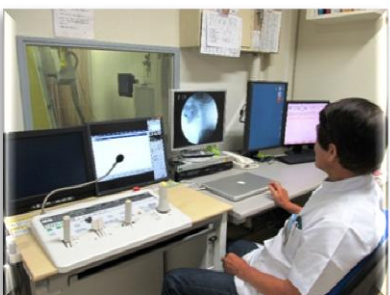
神経難病の分野では、まだまだ経験も浅く手探りで取り組んでいる部分もあるため、充分でない面もあるかと思いますが、神経難病を抱えた方の苦痛を少しでも和らげられるよう、努力していきたいと思います。また、心理士は日頃から個別で活動する機会の多い職種ですが、チーム医療の中で患者様の心の支えとなれるよう、日々活動していきたいと思いますので、よろしくお願い致します。

## 放射線室の 紹介

診療放射線技師 山崎 一成

放射線室は正面玄関からは一番奥まった場所にあり、そのまた奥の部屋で装置の操作卓と、十数台のモニターに囲まれ日々の業務を行っています。

放射線室の業務は、①一般撮影（病室での撮影を含む胸部・腹部撮影など）、②X-TV撮影（本来は胃・大腸などのバリウム造影検査に使用することが多いのですが、当院では胃・大腸の造影検査は殆ど無く、嚥下造影検査が主となっています）、③CT検査、④MRI検査を1名の技師で行っています。業務の中では特に病室撮影（ポータブル撮影）の依存度が、全業務の約30%と非常に高いことが当院の特徴です。また、電子カルテ稼働の半年前にはMRI装置などの更新に伴い、各装置のコンピューター連携と、フィルムレス・ペーパーレス化が行われました。各種画像を電子保管することにより、外来および入院患者様の画像提供の迅速化に加え、過去画像との比較がモニター上で容易に表示でき、フィルムの持ち運びや保管などの雑務からも解消されました。



放射線、特に『放射線被曝』に関しては、患者さんのみでなく職員の皆様も不安を持っていることと思います。撮影時には被曝を必要最小限に抑え、最大限の情報が見られるよう努力をしていますが、不明・不安な点がございましたら遠慮なくご相談下さい。