

「簡単クッキング!! 秋刀魚の梅焼&ナスの揚浸し」

管理栄養士 比嘉 鮎子

【材料 (2人分)】

<秋刀魚の梅焼>

- ・秋刀魚 2匹
- ・片栗粉 大さじ1
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・梅肉 お好み
- ・油 大さじ1

<ナスの揚浸し>

- ・秋ナス 1本
- ・油 大さじ1
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・しょうが お好み

【作り方】

<秋刀魚の梅焼>

- ① 秋刀魚を3等分にしてポリ袋へ入れ、片栗粉を入れて振り、粉をまぶす。
- ② フライパンに油をいれ、①を並べ中火で両面を焼く。
- ③ 両面に焼き色がついてきたら、余分な脂をふき取り、めんつゆと梅肉を入れ、全体に絡める。

<ナスの揚浸し>

- ① ナスを縦半分に切り、皮目に切込みを入れる。(フォークで穴をあけるもOK)
- ② ナスの皮と全体に油をしっかり塗り、皮を上にして皿へ並べラップをして500Wで5分加熱。
- ③ 熱いうちに生姜の入っためんつゆに浸す。



「この秋冬のコロナ禍における心のレジリエンス」

公認心理師 山城 亮輔

だいぶ秋めいてきた今日この頃、皆さんは何をしてお過ごしでしょうか。秋と言えば「食欲の秋」や「スポーツの秋」といったことが思い浮かびますが、やはり一番オススメしたいのは「読書の秋」です。

読書の良さとは何だと思えますか。物語を読んで楽しい、知識を身につけることで勉強になる、雑学を知って暇つぶし等々、これも人によって捉え方はさまざまだと思います。でも、知らず知らずのうちに読書から得られる効果があります。それは「言葉を得る」ということです。そう言われてもあまりピンとこないかもしれないので、一緒に少し考えてみましょう。

私たち人間は、自分の意思を伝えるツールとして言葉を発します。これは自明のこととされていますが、何かを感じる(知覚する)際にも言葉は重要な役割を担っているのです。例えば「ドキドキ」や「ワクワク」といった言葉があります。もしこの言葉を知らない人がいれば、急な激しい動悸や腹部の不快感といった、訳の分からない異常事態に悩まされることでしょうか。でも、私たちは「ドキドキ」や「ワクワク」という言葉を知っている(得ている)ため、この感覚を容易に受け入れることができるのです。

日常生活の中でモヤモヤする感覚はありませんか。それはもしかすると、そのモヤモヤを包むための「言葉」がまだないのかもしれませんが。専門書に限らず、小説、雑誌、新聞等、言葉はいたるところに転がっています。ぜひ自分に合った言葉を拾って、自分のものにしてください。それはきっと、あなたのレジリエンスを高めてくれることでしょう。

※レジリエンスとは；しなやかさ、回復力、困難やストレスにうまく適応できる能力

タピックタラソセンター宜野座

教育研修局 和宇慶 亮士

タピックグループにはタピックタラソセンター宜野座があります。海を最大限活用して心身を癒しバイタリティを豊かに導くタラソセラピー-Thalassotherapy(海洋療法)とは、ギリシャ語の“Thalassa=海”とフランス語の“Therapie=治療”の複合語をフランスの医師が発表し、19世紀以降ヨーロッパ発展してきた自然療法です。

リラクゼーション目的だけでなく、介護予防やリハビリテーション、産前産後のリフレッシュ、ベビーや子どもたちの健康・体力増進、障がいを持った方のレクリエーションであったりとニーズは様々です。

無料送迎バスを沖縄市や北谷町、嘉手納町、恩納村、名護コースなど日替わりで運行中であり、各地域から元気なシニアの方々もいらっしやって海辺のタラソセラピータイムを楽しんでいます。新たなライフスタイルの一つにいかがでしょうか!!詳細は右下のQRコードより(^^)



依存症病棟 11月プレオープン

精神科医 手塚 幸雄 / 看護師 池村 功

当院は今年4月に沖縄県より**依存症専門医療機関**に選定され、依存症入院治療を開始いたしました。**依存症診療**は、ご本人が変わろうと思ったそのタイミングで医療を提供できることが重要ですが、依存症診療のニーズが大きく、準備していた病床がすぐに埋まり、入院まで長期間お待たせしてしまっている状況でした。そのようなタイムリーな入院治療を提供できない状況に私たちは歯がゆさを感じておりました。

そこで、大きなニーズに応え、より質の高い依存症診療を提供するため、**依存症病棟**を開設します。本格運用は令和5年4月を予定していますが、いち早く開棟することが重要と考え、**11月にプレオープン**いたします。

当病棟のキャッチフレーズは「**笑顔でつながるストレスケア病棟**」です。医師、看護師、作業療法士、公認心理師、精神保健福祉士の多職種チームで取り組んでいきます。そして、クライアントの様々な背景を捉え、一人一人に寄り添ったケア、そして、様々な生きづらさを抱えた方が、ほっと一息つけるような空間を目指しています。また、ご家族支援や地域断酒会等の自助グループ、他施設との「繋がり」にも力を入れていきます。

依存症は、**人との繋がりによって回復していきます**。快適に笑顔で過ごせる環境を提供し、様々な人生のストーリーに触れ、信頼できる人間関係を築き、笑顔で楽しい時間を共有しながら、今後に向けて、そっと背中を押す。これが私たちの依存症診療です。

お酒をやめるように説教したり、強く指導したり、ということはありません(逆効果だからです)。

今後も「**健康で生きがいのある元気なまちづくり**」を進め、地域に開かれ、ご本人はもちろんのこと、ご家族や支援者が気軽に出入りし、繋がっていきけるような場にしていきたくと思っています。



院内研修：お酒との上手な付き合い方セミナー

精神科医 手塚 幸雄

「知っておこう！上手なお酒との付き合い方」をテーマに6月25日にユインチホテル南城においてセミナーを行いました。

沖縄県は日本で最もお酒に寛容で、多くのお酒を飲んでいる県です。1日あたり**純アルコール100g以上**の多量飲酒をされる方の割合は、全国平均のなんと18倍です。結果として肝疾患の死亡率は男女とも全国でワースト1、飲酒運転検挙件数も全国でワースト1。周りも飲んでいるからと、ついつい飲酒量が多くなると、お酒を飲めない体(例：肝硬変、依存症)になってしまいます。

好きなお酒を今後も美味しく飲み続けられるように、「今日からできる工夫」についてお話ししました。

また、9月5日に先進的な依存症診療をされており、全国的に注目されている病院へ当院職員4名で伺いました。視察で得られた知見を当院の依存症診療に活かし、ご本人も支援者も笑顔になれる治療環境を目指していきます。

純アルコール100gとは？

- ・ビール缶(5%) 500mlの場合：5本
- ・チューハイ(7%)の場合：5本
- ・日本酒の場合：5合

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。

