



医療法人 三精病院 広報誌

とまり木

vol. 2 2022 年 3 月発行



2023 年春
開院予定

<CONTENTS>

-  新しい三精病院が目指すこと 理事長・院長 堀江 端
-  教えて！あなたのストレス発散法！
-  池ちゃんの元気レシピ ～レンジで簡単 ミニチョコ蒸しパン～ 管理栄養士 池田 和代
-  院内活動紹介 ～レクリエーション・SST～
-  診療のご案内



新しい三精病院が目指すこと



2022 年に入り、いよいよ新築移転のための工事が開始されました。

新病院においては、患者様の早期の社会復帰を大きな目標とし、入院時であっても日常生活となるべく変わらない時間を過ごしていただけるように、全室プライベート空間が確保しやすい病室となる予定です。

疲れた心を癒し、見失いそうな自己を取り戻し、早期に患者様が地域に戻れる医療を今後とも目指していきます。そのための大事な核となる入院施設となります。

新病院の開院は 2023 年春を予定していますが、今年度においても、新たな入院患者様はもちろんのこと、長期入院されている患者様も地域での社会生活が送れるようにサポートを行い、地域医療の発展に貢献したいと考えております。今後ともよろしくお願いいたします。

新病院イメージ画像（外来受付）



教えて！

あなたのストレス発散法！

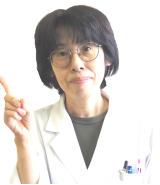


たくさんのご応募ありがとうございました！

これぞ定番！というものから個性的なものまで、様々のご意見をいただきました。

これはスッパリしそう！というものがあれば、ぜひやってみてください。

スポーツ系	散歩	体操	フォークダンス	ヨガ	ランニング	リズムカルな運動は 特に効果的です！	
娯楽 エンタメ系	カラオケ	芸	将棋	ゲーム	勝負事	海外ドラマ	楽しみに没頭したり、声を出して笑うのもいいですね。
グルメ系	コカ・コーラを飲む		ズワイガニを食べる		パン作り	お菓子	美味しいものを食べるのもいいですね。食べ過ぎには注意！
アウトドア系	釣り	山登り	キャンプ	プチサバイバル	ピクニック	太陽光は幸せホルモンの「セロトニン」を増やしてくれます。	
リラックス系	お風呂	サウナ	音楽	昼寝	瞑想	ストレッチ	心身のリラックスや質の良い睡眠は大切です！
ファッション系	買い物	美容	服や髪色を変える		小物やアクセサリを替える		おしゃれをしてお出かけするのもいいですね！
その他	名前を呼ぶ	うがい	独りを満喫	幸せな空想		いろんな発散法がありますね。ぜひ試してみたいです！	
	餅つき大会		愚痴を言う		相談する		

池ちゃんの
元気レシピ

レンジで簡単

ミニチョコ蒸しパン

生活の中でのちょっとした環境の変化に伴い、いつの間にかストレスを感じることがありますよね。ストレスが溜まると、食欲低下や過食など、食生活に影響を及ぼすこともあります。

そんな時にオススメなのが「お菓子作り（ベーキング）」です。材料を切る・混ぜるといった、作る工程に集中したり、出来上がりの美味しそうな匂いを感じたりすることで、ストレスが自然と和らぐと、今、密かに注目されています。

今回は、ストレス軽減に効果があると言われていた食品を使いながら、手軽に作れるお菓子を紹介します。



材料（シリコンカップ 約7～8個分）

- ・ホットケーキミックス…… 50g
- ・豆乳…………… 50cc
- ・チョコレート…………… 25g (板チョコ 1/2枚分)
- ・コーヒーフレッシュ…………… 20g (液状)

作り方

- ① チョコレートは、麺棒などで叩き、細かく割る
- ② ボウルにホットケーキミックスと豆乳を加え混ぜた後、①とコーヒーフレッシュを入れて軽く混ぜる
- ③ シリコンカップに7～8分目まで②を分け入れ、600Wの電子レンジで1分半～2分加熱する

一口メモ

- * チョコレートの原料であるカカオには、「ポリフェノール」や「テオブロミン」など、疲労回復やストレス緩和効果を持つ成分がたっぷり含まれている！
- * 豆乳は高たんぱく・低脂肪の食品で、鉄分・ビタミンEも豊富♪貧血予防やアンチエイジング効果もあるよ！

管理栄養士 池田 和代

レクリエーション

ミニゲームやクリスマス会、
かき氷大会など、季節に応じた
レクを開催しています。

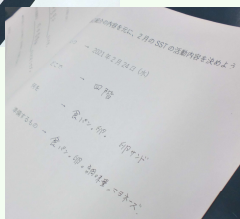


SST (生活技能訓練)

社会で他者と関わりながら生きていく上で、欠かせないスキルを身につける訓練です。

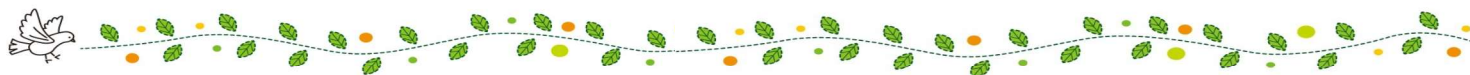
*集団 SST

メンバー全員で話し合い、活動内容を決めます。
書類記入の練習や、レシピ探しから買い物まで
協力しての調理など、様々な
取り組みを行っています。



*個別 SST

病院近くのアパートの一室を使用し、
退院後の生活をイメージした訓練を
実施します。



医療法人 三精病院

住所：〒918-8018 福井市大島町柳 205

電話：0776-36-5622

FAX：0776-36-5071

URL：https://www.sansei-h.com/

病院の詳細は HP で
ご確認ください ⇒



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30-12:00	●	●	●	●	●	▲	—
午後 13:00-17:00	●	●	●	●	●	—	—

