


さくら新聞


桜ヶ丘病院を報誌

2021



 さくらニュース

 わたしのおすすめスイーツ

 自分のイライラのサイン
わかりますか？

 認知症・思いつき日記

最新ニュースもチェック▼
桜ヶ丘病院スタッフブログ
<http://e-sakurahp.com/staffblog/>



 **桜ヶ丘病院**
Sakuragaoka Hospital



ノジギク
Chrysanthemum japonense (Makino) Nakai



令和3年 秋号の表紙

ノジギク 野路菊：学名Chrysanthemum japonense (Makino) Nakai

みなさま、日本の国を代表する花といえば、何を思い浮かべますでしょうか？

現在の元号「令和」は日本最古の歌集「万葉集」の「梅花の歌三十二首の序文」からいうことでしたが、万葉集に収録された約4500首のうち最も多い花は「萩」141首、次いで「梅」118首、「橘」68首、「桜」50首、「薄(ススキ)」47首、「撫子(なでしこ)」26首、「卯の花」24首、「女郎花(おみなえし)」14首、「百合」10首、「躑躅(ツツジ)」「つきくさ(露草)」9首、「杜若(カキツバタ)」7首、なんてのが挙げられますが、日本の国花は「桜」と「菊」の二つで、身近なところでは「桜」は100円硬貨、「菊」は50円硬貨の図柄として使われています。

万葉集が成立した頃には馴染みがなかった「菊」が伝来したのは、奈良時代の末か平安時代初め頃、戦がなかった平安時代にもてはやされ、「古今和歌集」「源氏物語」などに登場。陰暦9月を「菊月」、9月9日は陽数の極みである9が重なって強すぎることから、「重陽の節句」あるいは「菊の節句」として宮中では菊の花を浮かべたお酒や菊の花にかぶせた真綿で身体をこすって邪気を払い長命を祈ったとか…。

もちろん平安時代には、菊もお酒も真綿も大変貴重なものだったのでしょうか、菊の文様も吉祥をもたらすものとして好んで用いられ、鎌倉時代には後鳥羽上皇(1180-1239)が菊を好み、お印として愛用、その後皇室の紋として定着することになりました。

加賀藩で俸禄つまり給料を給わっていた儒学者「小瀬甫庵」によって書かれた豊臣秀吉の伝記「太閤記」には、慶長3年(1598年)醍醐で秀吉が大花見の宴を催し、集められた諸国の銘酒の第一が「加賀の菊酒」と記されているそうです。そういえば花札の絵柄には、「菊に盃」菊の花に添えられた寿の文字を記した盃がありますね。

明治39年(1906年)には千葉の農家出身で正岡子規に師事した伊藤左千夫が著した小説「野菊の墓」が雑誌「ホトトギス」に発表され夏目漱石が絶賛、戦後、幾度も映画化、テレビドラマ化されています。15歳の少年と2歳年上の従妹との淡い恋を描いたこの作品、主人公の二人の最後の別れの場所が千葉県松戸市下矢切と東京都柴又を往復する「矢切の渡し」らしいです。

ちなみに一般に栽培されている「菊」には野生のものは存在せず、すべて中国から伝来したものだ。「野菊」というのは、野生の植物でキクに見えるものを言うらしいのですが、いずれにせよ菊が日本で定着し国を代表する花となったのは、切り花にしても比較的長期間美しさを保ち、挿し木や株分けで増やすなど栽培が容易、年中流通を可能とする電照栽培技術の普及も関係あるかもしれません。

なにやら遠くに出掛けるのが、はばかれる世の中になってしまいましたが、身近にある菊の花を楽しむのはいかがでしょうか。

(文責:いしかわ観光特使 藪 一明)

コロナ禍でのこころの健康

コロナ禍の世の中、国の施策とそれに伴う世の人々の気持ちや行動に関して何か一言添えなければとは思いますが、ここでは触れず、コロナ禍でのこころの健康について考えてみたいと思います。

普通の当り前だった生活が制限されたり自粛を求められたりして、こころに窮屈さを感じるものがあれこれありましたが、こころの安定を図るにはどうしたらよいのでしょうか。新型コロナについての正しい理解の上に、一つ目は行動の工夫。自分のストレス解消法を出来るだけたくさん書き出してみましよう。その中から、移らない、移さない、3密にならないようなものを選び試してみましよう。自分にとってこれが一番のストレス解消法でも感染リスクが高い、というものは選択外になってしまうのは当然ですが。

二つ目は気持ち・考え(頭の中だけでできること)の工夫。例えば、楽しかった昔の思い出に浸ったりコロナ収束後してみ

たいことを考えてみたり。

またコロナ感染で治療を受けている人あるいはコロナ感染者への対応に当たっている医療従事者、地域保健行政従事者の方々のことを思いやったりすることで気持ちが変わり行動もかわるかもしれませんね。

(臨床心理士 永井康司)





圓八の「あんころソフトクリーム」

白山市成町にある圓八のあんころ、「松任のあんころ」として名が知られていますが、この夏、新製品「あんころソフトクリーム」が発売となりました。あんころ味のクリームにあんころが2つそえられています。

季節限定かもしれませんがあんこ好き、甘いもの好きな方は一度ご賞味あれ。

●永井

御菓子司 たにぐちの「おだまき」

長年地元住民に愛される「おだまき」。定番の「つぶあん」に「いちじく」「よもぎ」「黒米・くるみ」それに季節限定商品一つを加え常時5種類あるようです。

最近ではあの浜辺美波ちゃんもテレビでお気に入りお菓子として紹介していました。

お近くにお越しの際はご賞味あれ。

●深井

雅風堂の「果実餅」

初秋は、ぶどう餅(1個194円)が小粒ですが癖になりますよ。ちょっと高級になると、ルビーロマンぶどう餅(1個432円)があるみたいです。

ほかにも、3月下旬に発売されるいちご大福(1個330円程)がとっても大きくて、1回食べたなら他のところでは物足りなくなりますが、夏はみかん餅とかもあります、ジューシーなのでぜひ食べてみてくださいね~



●菅



わたしの

おすすすめスイーツ

Calbeeの「堅あげポテト(しおとごま油風味)」

多くの方が「Calbee」をご存じだと思います。特に「ポテトチップス」はよく知られていることでしょう。

私が今回お勧めしたいのは、そのCalbeeから発売されている「堅あげポテト」です。誕生から今年で25周年を迎えるロングセラー商品の一つです。ポテトチップスと同じくバリエーションに富んでいます。一番人気はやはり「うすしお味」で続いては「ブラックペッパー味」だそうです。それらはプチシリーズもあります。ちなみに11月8日は「堅あげポテト」の日だそうです。

ですが、私が今一番ハマっているのは「しおとごま油風味」です。これは以前にも一度販売されていて今年6月~9月下旬の期間限定の商品です。「かどやの純正ごま油」が使われていて、しおとごま油の絶妙なバランスが癖になり、あっという間に一袋が空になります。私はこの期間、週2のペースで食べていました。

期間限定商品は次に販売されるかどうか心配ではありますが、その時期が来て、お店でその姿を見ると、思わず心が小躍りします。

今年もう期間が終了してしまいましたが、次期に見かけた際は是非一度ご賞味下さい。

●三中



井村屋の「あずきバー」

とっても固いのですが小豆の味が美味しくて1年中食べられます。

もともと「ぜんざいをそのままアイスにする」という発想で作られているため、原材料は小豆・砂糖・コーンスターチ・塩・水あめの5種類のみで、乳製品や添加物を使っていません。シンプルな原料で作ることにこだわり、素材をぎっしり詰め込んだ結果、空気の泡が少なくなって固くなっているそうです。

またTVなどにも紹介されてましたが、レンジでチンするだけで【ぜんざい】も作れます。

材料
あずきバー(65ml)2本



作り方
あずきバーをスティックつきのままマグカップに入れて、レンジで600W2分加熱し、スティックで軽くかき混ぜたら完成です。
※加熱後は熱くなっておりますので、やけどにお気をつけください。

本当にどの季節でも楽しめます。

●岡



キャラバンサライの「マンデル・ツィル」

石川県内のチェーン店であるキャラバンサライはコーヒーショップとして知られていると思いますが、スイーツ(焼き菓子)も販売しています。

私が今回お勧めしたいのはその中でも「マンデル・ツィル」です。

どのようなお菓子かといいますと……

薄く一つ一つ手で生地を成形をして焼き上げるマンデル・ツィルは、歯ごたえのあるパリパリとした食感が人気の当店のオリジナルクッキーです。

表面には、アーモンドがたっぷり！香ばしさ満点で、つつい後をひく美味しさです。(1ケース:10枚入)。

■クッキーの大きさ:直径約70ミリ■

※ホームページより抜粋

価格は540円と少し高いですが、ちょっとしたご褒美にいかがでしょうか？

是非一度ご賞味下さい。

●酒井

大判焼あんやとの「古代米入り大判焼き」

移動販売、「大判焼きあんやと」の古代米入りの大判焼き(¥150)をおすすめします。

子供の頃には「焼万頭」と呼んでいた記憶がありますが、「つぶあん」のたっぷり入った大判焼き、みなさんは好きですか？私は好きです(笑)

古代米を生地に使ったこの大判焼きモチモチと冷めても美味しく、標準はあんこたっぷりですが、常連さんの中にはあんこ抜きで注文される方もいるとか…、他にカスタードクリーム味、時々限定でハート形チョコ入りカスタードもあるみたいです。

そう言えば、中能登町と言えば日本最古のおにぎりが出土したところですね。

出店情報はこちらのインスタで！

https://www.instagram.com/oobanya_kianyato/

●藪





	<p>1.</p> <p>耳が不自由なので、目から見えるものに頼ることが多いようです。</p>
	<p>2.</p> <p>見えるところに、洗濯機から洗濯物を出しておく...</p>
	<p>3.</p> <p>外が明るいと、とりあえず外の物干しに洗濯物を干してくれます。耳が不自由なので雷の音は聞こえないようです。</p>
	<p>4.</p> <p>最近の新聞の天気予報は、3時間ごとの天気、週間天気、各地の天気とか、情報が多すぎるようで、お日様マークが沢山あると、とりあえず「良い天気」らしいです。 特にアルツハイマー型認知症では多幸的だったり取り繕いも上手なので、雨が降ってきて洗濯物の取り込みを頼むと、「今晴れてくる」と言いながら取り込んだりします(笑)</p>

TOPIC OF mental health



自分のイライラのサイン わかりますか？

梨がおいしい季節になりましたね。まだ暑さが残っていますが、皆さんいかがお過ごしですか？

皆さんはイライラしたときに自分がどんな行動を取りやすいか把握できていますか？この行動を把握することができる、意識的に自身の感情と向き合うことができます。しかし、何かにイライラしているのに自分ではよくわからない。でも確かにイライラしている。そんな方も多いのではないのでしょうか？人はだいたい似たような状況や物事にイライラし、その結果自身の行動もワンパターンになっていることが多くあります。今日は、そのワンパターンな行動から自身を振り返ってみたいと思います。

自分の場合はイライラすることが多くなると、ランニングのスピードが無意識のうちに速くなってしまいう傾向があります。その結果バテバテになり爽快感よりも疲労困憊になってしまいうことも……。そうならないためにも、自分はスマートウォッチでペースを測定しながらランニングするようにしています。ですが、先日ランニング中にスマートウォッチの電源が切れてしまったことがありました。携帯電話でもおおまかな距離や時間は把握できるためランニング後に自分のランニングのペースを確認してみたところ、1 kmあたり15秒ほど早く走っていたことが分かりました。久しぶりのランニングだったのでペースを抑えながら走っていたつもりなのですが、この結果で案の定バテバテに……。

その他だと自分ではあまり気が付かなかったのですが、ご飯の味付けが濃くなったり、甘いものを頻回に買ってくる。これらも家族からしたらイライラのサインとのことです(笑)

皆さんにはどんなイライラのサインがありますか？身近な人に聞いてみてください。お互いのサインが分かると対処もしやすくなるのでおすすめです。

コロナ渦でなかなか思うように行動できないストレスは誰しも感じていますし、今までの当たり前も大きく変わってきています。こうした大きな変化の渦中にいるからこそ、自分の感情に責任を持って行動していきたいですね。



TOPIC OF anger management

記事：看護師、CVPPPトレーナー
一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター®
袋井 修平

病院理念

精神科専門病院として、心のケアから高齢者医療にいたるまで、心のこもった医療を行います。

基本方針

- 1) 優れたスタッフを育成し、質の高い医療を提供します。
- 2) 安全性、信頼性を常に考え、十分な説明と理解と同意に基づいて治療を行います。
- 3) 地域医療の発展に貢献する病院を目指します。

患者さんの権利

- 1) あなたは、良質な医療を受ける権利を持っています。
- 2) あなたは、医師、病院を自由に選択する権利を持っています。
- 3) あなたは、十分な説明を受けた後に、治療を受け入れるか、または拒否する権利を持っています。
- 4) あなたは、ご自身の情報を得る権利を持っています。
- 5) あなたは、ご自身の情報について守られる権利を持っています。
- 6) あなたは、健康教育を受ける権利を持っています。

※なお、皆さんは権利とともに義務も発生いたします。

入院生活を送っていただくうえでは必ず病院規則はお守り下さい。



《外来診察スケジュール》

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土	
午前 (9:00~12:00)	精神科	一診	岩崎	眞舘	林	南野	天野	南野
		二診			眞舘	大平		大嶋
		三診						大平
	内科		常勤医			常勤医		
	午後 (13:30~17:00)	精神科	一診	大嶋	大平	天野	岩崎	林
			二診					
内科								

《外来受付時間》

○ 初診 午前 8:30~11:00 午後 13:00~16:00 ◎ 再診 午前 8:30~11:30 午後 13:00~16:30

・初診の場合は、待ち時間短縮のため、必ず前日(土・日・祝日を除く)までに「地域連携室」にご連絡下さい。

医療法人社団浅ノ川



標榜診療科 精神科 内科 歯科

●精神科デイケア・デイナイトケア 「さくらんぼ」
●グループホーム 「プリムラ」「ハイツ北金沢」

TEL:076-258-1454

〒920-3112 石川県金沢市観法寺町へ174番地