



## 常盤平通信

常盤平中央病院

総務 通信担当  
細田 耕平

桜の時期も過ぎ、ゴールデンウィークも終わり、衣替え・衣服の入れ替えも終え、いよいよ梅雨を迎えようとしています。いかがお過ごしでしょうか。

雨が降っていて、病院に行くのが億劫だ。お薬がなくなりそうだけど、雨が降っている。そんな時には、ぜひ、常盤平中央病院の送迎バスをご利用下さい。日曜・祝日を除く毎日運行しております。注 交通状況によって多少前後します。多くの方のご利用をお待ちしています。

五月十六日から五月三十一日までの期間、患者様満足度調査を実施致します。その間に、外来患者様として、来院される際には、アンケートのご記入をお願いしております。

お忙しい中とは思いますが、より一層より良い病院にしていく為に、皆様のご意見等をお聞かせ下さい。

お手数ですが、ご協力お願い致します。



## 常盤平 桜祭り 平成30年 (4/7 土曜日) (4/8 日曜日)

今年は、桜の開花が早く、多くの桜は散ってしまいましたが、常盤平中央病院は、常盤平の桜祭り(4/7・4/8)に参加し、催し物・出店等が並ぶ中、常盤平中央病院でも、ブースを開き、健康相談・介護相談・入院相談・血圧測定等行いました。

桜祭りを通じて、地域の方と触れ合い、より、地域に密着した医療機関を目指していきます。

## 誰もがかかりうる5月病

## 5月病はどんな病気？

多くの場合は、一過性の症状であり、適度な休息などで改善されることがほとんどです。ただし、会社や仕事が苦痛に感じる等、仕事に支障が出るような重症の場合は早めに医療機関に受診しましょう。「5月病」は正式な医療用語ではありません。医療的には「適応障害」・「軽度のうつ」といった診断名がつけられることもあります。

## 5月病の原因

- ・ 新しい環境についていけない。
- ・ 思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない。
- ・ 新しい人間関係をうまく築けない。
- ・ 入社が一つのゴールとなってしまう、次の目標を見失う。

## 症状

- ・ ネガティブ思考になる
- ・ 頭痛・腹痛
- ・ 食欲低下
- ・ 思考力、集中力の低下
- ・ 体がだるい等

## 5月病にならないためのアドバイス

- ① 会話でストレスを解消しましょう → 同僚や同期、家族や友人とのコミュニケーションの機会を大切にし、悩みを話すことでストレス解消にもなります。
- ② 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう → 「主食・副菜・主菜」を組み合わせるように意識してください。
- ③ 質の良い睡眠のとり方 → 睡眠は疲労回復に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げるために、「起床・就寝の生活のリズムを整える」「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」「寝る前にパソコン・テレビを見ない」などの生活習慣を身に付ける。
- ④ オフの日の過ごし方 → 仕事のことは忘れましょう！体を動かすこともストレス解消の一つです。有酸素運動でも感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。

良質な睡眠と栄養を取り、適度な運動をし、5月を乗り切りましょう



ときわ苑だより

ときわ苑

ときわ苑



管理栄養士  
柴田 明子

ときわ苑で皆様の食事について  
担当させて頂いております柴田と申  
します。

お昼のメニューには、月1回、全国各  
地の「郷土料理」を取り入れておりま  
す。各地の雰囲気味わえりと皆様楽  
しみにしてください、嬉しく思いま  
す。また、毎月の誕生会では、いつも  
より少し豪華な「手作りおやつ」でお  
祝いさせて頂いております。その  
他、たこ焼きやクレープ、季節の桜餅  
など、入居者様と一緒に作って楽しめ  
る「おやつパーティー」なども企画し、  
出来立てのおやつをいつもよりも、ち  
よっと多めに召し上がってもらうこ  
ともあります。

これからも安心安全な食事の提供、  
そして皆様の楽しみに繋がる笑顔で  
楽しい食事の提供のお手伝いが出来  
るよう頑張ります。今後ともよろしく  
お願い申し上げます。

4/28 (土) 茨城県 郷土料理  
メニュー



- ・ 枝豆とシラスのご飯
- ・ レンコンのハンバーグ
- ・ 長芋の磯辺揚げ
- ・ そばろ納豆 ・ 呉汁

そばろ納豆とは、名前だけを聞くと鶏そばろと納豆  
を混ぜた料理を想像しがちですが、茨城県では、切干  
大根と納豆を混ぜ合わせ、醤油などの調味料で漬け込  
むのが伝統的な郷土料理になります。

来月は何県の郷土料理か、今から楽しみですね♪

4/4 (水) 昼食 お花見弁当 (左)



4/24 (火) おやつ 手作り桜餅 (右)

今年3月末満開を迎えた桜ですが、ときわ苑では、お  
花見弁当・桜餅を提供しました。施設の中では、気温・  
天候の変化を肌で感じる事が少ないですが、「食」を  
通じて季節を感じて頂けるように工夫しています。



常盤平中央病院 外来診療のご案内

<お知らせ>

無料送迎バスが松飛台・牧の原方面に運行しています。  
又、現行の無料送迎バスも運行しております。

<休診日・診療時間変更のお知らせ>

- 4月より皮膚科火曜日の診察のみとなります。
- 月・金の泌尿器 火・金の外科 6月末までの  
診療となります。

○ 整形外科 5/30 (水) 午後休診  
(その他、変更等ある場合は、院内掲示・  
ホームページ上にてお知らせ致します。)

- \* 医師の都合により変更になる場合がございます。
- \* 往診のため、不在となることがございます。
- \* 水曜日 (1・3・5週) の午後内科1総合診療は、  
丸山副院長が診療を行います。
- \* 鈴木院長・丸山副院長の午後の診療は、15:00  
からとなります。

(外来担当医表)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科1	午前	鈴木	鈴木	丸山	大庭	鈴木	橋本
内科2		廣谷	中田	廣谷	廣谷	中村	真野
内科1	午後	丸山	鈴木	丸山	大庭	鈴木	休診
内科2		休診	廣谷	休診	丸山	中村	
外科	午前	丸山	吉岡	奥田 2.4週	野村	吉岡	休診
胃腸科	午後						
整形外科	午前	南野	休診	石尾	休診	南野	鎌田
	午後	休診					休診
泌尿器	午前	工藤	休診	休診	休診	工藤	休診
	午後						
皮膚科	午後	休診	日医	休診	休診	休診	休診

[受付時間] 午前 8:15~11:30 午後 13:00~16:30  
[診療時間] 午前 9:00~12:00 午後 14:00~17:00