

おあしす



特定医療法人 南山会

親切 安心 信頼

峡西病院・峡西老人保健センター・きづな
・アルプス訪問看護ステーション

2018

1

第34巻1号
(通巻365号)



今年は戌(犬)年です。犬のルーツは約1万5千年前に東アジアで家畜化された狼だといわれています。犬はヒトと一緒に生活することで、食事と快適な住みかを確保することができ、逆にヒトはイヌと一緒に暮らすことで獲物を追跡して捕まえる力と外敵や害獣の接近に早く気づくことができるようになりました。犬の役割として猟犬、牧羊犬、番犬、警察犬、盲導犬、災害救助犬、そり牽引犬などがすぐ思い浮かびます。しかし現在ではそういった実用的な役割だけではなく、子供の遊び相手になったり、ヒトの「癒し」の対象になったりしています。犬が人間の仕草を読み取る能力は並外れており、人間にもっとも近いチンパンジーやボノボもかなわないといわれています。写真はキューバ共和国の首都ハバナの繁華街です。服を着せられた犬は観光客の注目を浴び、写真の「モデル」となることで、飼い主の経済生活を支えようとしています。



峡西病院の理念

「その人らしさ100%」

峡西病院の方針

1
説明と納得の
医療

2
多職種の連携

3
「ここちよさ」の追求

4
社会参加の推進

新任者研修

「介護職としてのキャリアアップに繋がる
意欲向上セミナー」を受けて

今回の院外研修では、利用者やご家族に対しての接し方、接遇マナーについて教えていただきました。接遇マナーとは相手（利用者・家族・職場の同僚等）に自分が信頼できる存在である事を理解してもらうための表現方法であり、相手を不快にさせないための思いやりを形で表したものだそうです。良好な人間関係を築いていくには、まず第一印象が重要となり、その中でメラビアンの法則というのがあります。これは会った時の人の印象はどこで決まっているかをパーセンテージで表した物です。これによると第一印象は視覚の印象55%（表情・姿勢・身だしなみ等）＋聴覚の印象38%（挨拶・言葉遣い・話し方等）の合計93%で決まるそうです、その後の人間関係に大きく影響を与える事になります。もし、第一印象が悪かった場合、最後の話の内容7%でどんなに良い話をしてもなかなか受け入れてもらえなくなるそうです。身だしなみチェックでは、下着が透けていないか、整髪料の香料が強すぎないか、ヒゲが伸びていないかなどです。気が緩んでいて、

相手からどう見られているか考えてしまいました。身だしなみは相手本位、オシャレは自分本位、この認識を勘違いすると、相手は身だしなみ一つで心を閉ざしてしまうのだと理解を深める事が出来ました。利用者が生きがいを持つて明るく楽しく生活できる様支援していくために、馴れ馴れしい友達に話す様な言葉は避け、利用者の尊厳を守りつつ同じ目線で人間関係を結ぶために謙虚な言葉遣いを心掛けたいと思いました。介護の現場では利用者に対して初めは親しみを持って接しますが、何度も接するうちに段々と馴れ馴れしくなってしまう事もあります。常日頃から自分で自分の言動に注意を向ける必要があります、こういった一つ一つのことがしっかりと出来て初めて良好な人間関係が築けるのだと改めて感じました。また、普段の接し方を振り返る機会にもなり、これからの接遇マナーに生かしていきたいと思えます。

ブリエ病棟 佐久間 真哉

院内事例学習会

「支援者のセルフヘルプについて
考える」に参加して

平成29年12月8日法人内で開催された事例学習会に参加させて頂きました。今回は「支援者支援」という新しいテーマでした。

私達は普段対象者を大切にすることが自分の気持ちを押し込めたり、逆に何とかしたいと思うあまり自分の気持ちを押し付けてしまったりと悩み葛藤しながら日々仕事をしていると思います。今回はそんな支援者自身に焦点をあてるという学習会でした。

講師は当法人の相談支援事業所きづなの坂本さやか精神保健福祉士（PSW）で、県内のPSW仲間と立ち上げたセルフヘルプグループ「えん」の活動紹介もありました。日頃色々な事に悩みながら仕事をしている支援者達が、自分の気持ちを打ち明けたり、相手の話を聞いたりする中でお互い支え合うことは重要であり、それが結果としてめぐって目の前の対象者のためになるといったお話がありました。また今回は「えん」の中で行われているグループワークを体験させて頂きました。

参加者の中でグループに分かれて円を囲むように座り、最近あった出来事などをあらかじめ決められた

ルールを守りながら一人ずつ話をしていきました。仕事の話だけでなくプライベートな話題もあり、多岐に渡った内容で各々に話をしました。参加者と共通のテーマを見つけたことができると、そこから話が広がり、似たような経験をしていていることが分かったり、そのことを共有できるだけで少しほっとしたり安心する体験ができました。

必ずしもグループで形式的に行わなくても良いとの事であったため、皆さんも身近な人に最近あったことを少し話してみたいかがでしうか。

精神科デイケア 清水悠司



平成28年度
目標管理発表会

◇ 技能賞 ◇
作業療法室
佐藤和加子

設定した目標

患者様のモチベーションを上げ、
Tへの参加を増やす
〜きっかけは好きなことから〜

行動計画

- 1、患者様の希望や意見を聞く機会を増やす。
- 2、意見を取り入れたプログラム作りと実施。
- 3、決まった予定を患者様一人一人に伝える。
- 4、実施したプログラムを患者様同士・患者様とスタッフで共有できるシステムを作る。

●実施1

グループミーティングの中で意見を聞くほか、集団が苦手な人には個々に接し、個人OTの会話の中で希望を聞いた。

●実施2

患者様それぞれの希望や意見を取

●実施3

り込んだ個々のカレンダーを作って配布した。希望に沿ったその人だけの予定表を渡すことで、積極的に参加してもらえるような意識付けをした。

●実施4

特に希望の多かった農耕のプログラムを実施。7月には農耕で収穫された野菜を使いバーベキューを行った。植える↓育てる↓収穫する↓収穫したもので調理をするという流れのあるレクを行う事で、患者様の参加率が89%となった。

●実施4

活動時の患者様の笑顔や楽しい雰囲気写真を残すようにした。その後患者様それぞれに写真を配布しアルバム作りを行った。活動した様子が形となることで達成感を感じ、そこから他者と体験を共有することもでき会話が広がった。

まとめ

体力に自信がなかった方や集団が苦手だった方も、農耕などを通して皆で生産する楽しさを分かち合い、他のプログラムにも参加してくれるようになった。また、今まで制作のプログラムに参加していなかった方が、カレンダーや写真を渡すことで

アルバムづくりに取り組んでくれた。患者様の意見を聞き、好きなことやりたいことをプログラムに反映することで、活動参加へのモチベーションを高めることができた。結果、クレル病棟において7月からの作業療法件数が毎月増え、前年度と比較し57名増しとなった。

また、カレンダーの配布やアルバム作りを行う事で、活動への見通しをつけたり、興味の幅が広がったりし、次回や他の活動への参加のきっかけづくりができた。

これからも一人一人の気持ちを大切に、コミュニケーションを取りながらプログラム参加へのアプローチを行っていきたいと思う。

モチベーションUP

4月							
月	火	水	木	金	土	日	今月の健康アドバイス
1	2	3	4	5	6	7	レクササイズ *足元スリッパ *むくみ対策 *下半身を鍛える *水分補給は適度に *塩分を控える *規則正しい食事 *睡眠時間は十分に
8	9	10	11	12	13	14	感寒症対策の基本 *かからない *予防のポイントは *うがい *マスクの着用 *お勤めは「あ・い・う・べ」
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

カレンダーの中には健康講座の
ミニアドバイスも載せ、
健康に関する意識付けも行った

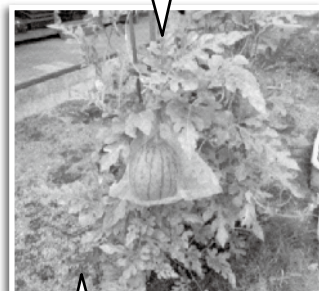


私のアルバムができた！

みんなで作るのも楽しいもんだ



自分も野菜を作りたい！



私が水まきするよ！

患者様の声も
こまざま！



12月15日(金)OT室ホールにてクリスマス会が行われました。今年もソプラノ歌手根岸さんとピアノスト末石さんを招いて素敵な歌声からスタートしました。クリスマス会に根岸さんの歌声を聞きたいとの希望が多く、当院に来てくださるようになってから5年になります。皆さんリラックスして聴いている様子で、以前ならすぐに帰りたいという退席した方も、時間いっぱい楽しんで過ごしていただきました。クリスマスソングや賛美歌の他にも唱歌やミュージカルの曲も歌ってくださいました。流行歌や懐メロ好きな方も、根岸さんに歌っていただく回数を重ねるうちに、讃美歌なども、なじみの曲になった感じがします。クリスマスソングは、会場の皆さんと一緒に歌い、すずの楽しいリズムの取り方も教えていただきました。アンコールは、スタッフの声かけもなく会場の皆さんから自然に希望があり「諸人こそりて」を聴かせて頂きました。また来年の約束もしていただきました。

第2部は、アスピール病棟・プリ工病棟スタッフ有志による出し物です。出し物をプロデュースしてくれたSスタッフが去年の音響の悪さが心残りでは今年是非再挑戦したいとのこと、内容・メンバーともにバージョンアップして再登場していただきました。ドリフターズの踊りや出し物に「なつかしい」という方や「なに？新しい？」という方など、年代で感想はいろいろでしたが、顔なじみのスタッフの迷演技に「面白かった」「まさかあのスタッフがあんな事するなんて」など大盛況でした。「また見たい」との希望も多く再演の機会をレク委員会からも、オファーしたいと思っています。

デイケアChannel チャンネル

今月の デイケア活動紹介



《プログラム名》音楽グループ

《活動日》火曜日 月2回 午後

《場所》有朋館1階 手工芸室

《活動内容》

ユーチューブで好きな歌をリクエストして、色々なジャンルの歌を聴き楽しむ時間となっています。歌の流れでいた當時を思い出したり、リラックしたり、ストレス発散になったりと癒しの時間となっているとのことです。

《参加者の声》

「活動はメンバー同士で自主的でパソコン操作も徐々に行っています。」

「次は何をリクエストしようか考えて楽しみにしています。」

「いろいろな曲が聴くことができて嬉し

いです。」



《問い合わせ》

興味のある方や参加希望の方はお近くのスタッフまでお知らせください。その後デイケアスタッフがご案内致します。

ろうけん Times ★



12月に入り寒い日が続いています。そんな中、先日やきいも大会とサンマの会を行いました。利用者が下ごしらえをし、寒い中屋外でがんばってくれました。そのかいあっておいしいやきいもとさんまができました。利用者皆でおいしく頂きました。



健康情報コーナー

「お見舞い」について

今回は、峡西病院にお見舞いをするときの心得について、ブリエ病棟の埜村さんにお聞きしました。

Q. お見舞いに行きたいのですが、何時に行ってもいいですか？

面会時間は、午前9:30～午後7:00 までになっています。時間内ならご都合の良い時間にいらして下さい。ただし、以下のような場合は病院に確認してからお越し下さい。

※インフルエンザやノロウイルスなどの感染が流行する時期は面会制限をしている場合があります。

※小さなお子様は抵抗力が弱いため、院内で感染を起こす可能性もあります。その逆の可能性もあるので、病院によっては小学6年生以下のお子様の面会を禁止しているところもあるそうです。感染症が流行する季節は事前にご確認ください。

他にもご不明な点がありましたらお気軽にお問い合わせください。

Q. 初めてお見舞いに行くのですが、受付はどこですか？

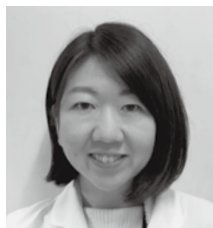
病棟の場所が分からないなど、初めての面会時にはまず総合受付(外来受付)にお声かけください。患者さんご本人の希望や病状によって面会が制限されている場合もありますので、ご確認ください。

Q. お見舞金や差し入れはどうしたらいいですか？

面会時に、病棟職員に一言お声かけ下さい。栄養疾患などのために食べ物に制限がある場合があります。また金品は患者様同士の金銭トラブルになる可能性もあります。トラブル等に関しましては自己責任になり、職員は責任を負いかねますのでご承知おきください。



◆出身地…山梨市
◆好きな場所…公園
◆抱負…安心して仕事を任せて頂ける様、頑張りたいと思いますのでよろしくお願います。



川崎美沙希
管理栄養士
(栄養課)

◆出身地…甲府市
◆好きな言葉…継続は力なり
◆抱負…緊張感を持って頑張ります。



望月美香子
看護師
(峡西老人保健センター)

新
入
社
員
紹
介

患者の権利と義務

あなたには、「その人らしさ100%」の理念の下、闘病の主体者として、以下の権利と義務があります。

1. 必要かつ十分な医療サービスをあなたにふさわしいやり方で受ける権利
2. 闘病の主体者として、医療者と協力して治療に参加する義務
3. 病名・病状・予後・診療計画・薬の名前や副作用などについて説明を受ける権利
4. 個人の秘密が守られる権利と、私的なことに干渉されない権利
5. 患者としての行動に適用される病院の規定・規則を知る権利とそれを守る義務
6. 医療費等の請求を点検し、説明を受ける権利と、それを期限までに支払う義務
7. 他の患者や病院職員の医療提供に支障を与えないよう配慮する責任
8. 治療上必要最小限の行動制限を受けることがあるが、「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」に定められた面会・通信の自由・退院請求の権利及び治療・対応に対する不服申し立てをする権利

万華鏡

平成29年夏、我が家の畑では夏野菜が豊作となり、その中でも特にピーマンの収穫率が多くを占めていた。そこでこのピーマンを消費するためのレシピと身体面における期待のできる効果を調べることにした。身体的効果としてはポリフェノール、βカロテン、ビタミン群等を代表に多く含む健康野菜であり、高血圧、疲労回復、動脈硬化、美肌、風邪予防など薬効に優れているといわれている。レシピについてネットにて調べたところ検索キーワード一位に「無限ピーマン」が掲載されていた。

た。そこには複数の無限ピーマンのレシピがあり、塩昆布とツナの炒め料理、ゴマ油炒め、佃煮等が紹介されていた。無限ピーマンとは名の通り無限に食べられるほど美味しい料理であることから由来している。その名の通りどのくらい食べることができるのか？を自分なりに検証することにした。チャレンジするレシピはネットで紹介されたものを対象とし実施に至った。ここから個人的な感想であるが1皿目は「とても美味しく食べられる」2皿目「やや飽きてくるが食べられなくはない」3皿目「当分ピーマンはいらない、もう食べたくない」4皿目「ピーマンを見るのも嫌になる」という誰もが想像のできる結果となった。ここで明らかにになったのが由来通り全てその通りになるとは限らないことである。そこで印象的語源の食べ物を一

私の趣味は何だろう？と考えてみました。幼い頃は読書だったり、学生の頃はカラオケだったりといういろいろありましたが、ここ最近、趣味といえるものってないなと思っていました。それで娘に「今度趣味のこと書くけれどお母さんの趣味ってなんだろうね？」と聞いてみました。すると娘は「お母さんの趣味は、私と遊ぶこと、私と○○することじゃない。」と言いました。

私の趣味

いろいろな体験をする中で、新しい発見があったりしてとても楽しいひとときを過ごせます。いつまで一緒にできるのかはわかりませんがなるべく多くできたらいなと思っていきます。そんな私には娘と一緒にいきたいと思っています。実は十数年前、舞台を見に行っていた時期がありました。歌や踊りのある舞台でしたが今まで味わったことのない感動がありました。舞台を将来、娘と一緒に見に行けたらと思っていますがどうでしょう。時々娘にこの話をしていますが、今の娘にはあまり興味の無いことのようにです。

薬剤グループ 藤原 恵美

部紹介する。スウィーツというティラミスはイタリア語で「私を元気にして」エクレーアに関してはフランス語で「稲妻のように早く食べ」という語源の由来があるそう。ティラミスを食べてもうい元気がなくてもういたいという思い、エクレーアを一口で食べないとクリームが飛び出してしまふ思いが理由となっている。だがエクレーアを稲妻のごとく素早く食べることを現実にさせることはやはり困難といえる。こうして考えてみるとやや大げさに表現された語源に思われるが、由来との繋がりが深く、その由来となるエピソードをイメージすると楽しく感じる。

関西老人保健センター主任

福岡 光法

こちら編集室

光明皇后の伝説

各地から、雪の便りが伝えられる季節になりました。

奈良時代に作られた『万葉集』にも、雪を詠んだ歌がたくさん収められています。なかでも、光明皇后が詠んだ歌は心に響きます。

我が背子と

二人見ませばいくばくか

この降る雪の嬉しからまし

「我が夫の聖武天皇の二人で見るのなら、どんなにか、この降っている雪もうれしいことでしょう」という意味です。夫を思う、温かな心が伝わってきます。

光明皇后は、はじめての臣下出身の皇后でした。施薬院や悲田院を設けて、病人や孤児を助けるなど、社会福祉にも力を入れました。法華時に伝わる「から風呂」の伝説は有名です。皇后は「から風呂」を作り、千人の垢を洗い落とす願を立てました。千人目に現れた病人は、醜い身体から垂れている膿を、口で吸ってほしいと求めました。皇后がその口を触れた時、病人の姿は輝いて消え、自分は如来の化身であると告げました。

もし今日、難題を言うようなお客様がいたら、如来の化身なのかもしれません。

近藤

今月の予定

1月

4日 平常診療開始

10日 ケアプロセス全体会議

17日 広報委員会

22日 クリニカル
パス委員会

わが家のペット

新年明けましておめでとうございます！
今年が戌年なので、新年号はワンちゃん
の紹介です。



志村千津子さん(ブリエ病棟)の手の
かかる三男坊 名前はコロちゃん☆
ラブラドルレトリバーのミックス
14歳です。

おあしす広場

今月もおあしすに素敵な作品が寄せられました。

落葉はく 病院の庭 悲しけり

今福 和人

北の尾根 夕日に染まり 白き山

河野かほる

木蓮の花芽残して枯葉かな

阪本みずほ

風激し遊び疲れた枯葉かな

塚原 光明

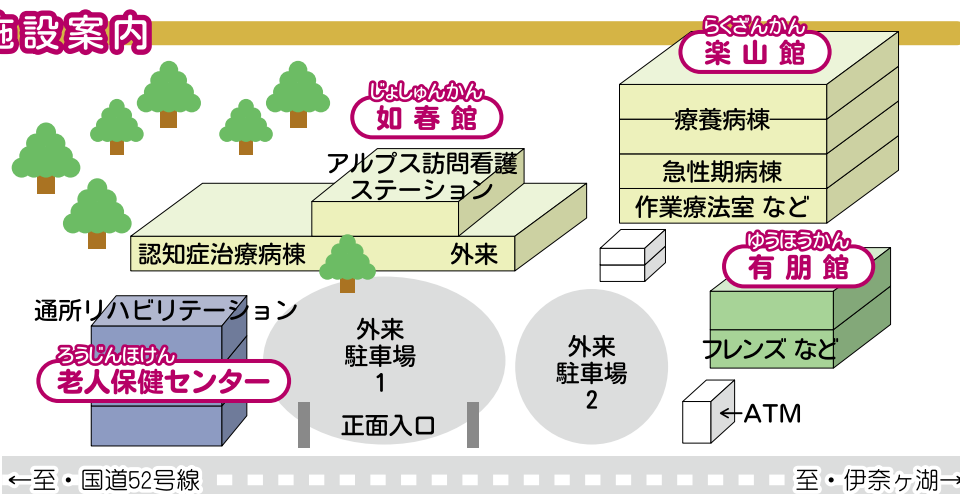
めでたいな みかんのつた かがみもち

渡辺 あき

※掲載は五十音順です。



施設案内



交通案内

- JR中央線
甲府駅より車で40分
- JR身延線
東花輪駅より車で15分
- 中央高速
甲府昭和ICより車で30分
- 中部横断道
南アルプスICより車で5分
- 山交バス
甲府ー南アルプス市甲西支所行き
(十五所経由) 鵜沢営業所行き
(西野経由) 鵜沢営業所行き
小笠原下仲町バス停徒歩5分

月刊おあしす第365号 1987/9/5創刊

発行所 〒400-0405 山梨県南アルプス市下宮地421
TEL 055-282-2151 FAX 055-284-4886
URL <http://www.nan-zan.or.jp>

特定医療法人 南山会

* 広報委員会 *

若杉 雄司、齋藤 由布、坂本 幸廣、近藤 忠彦
埜村 麻美、佐藤和加子、高根 綾、櫻井 千恵

次回366号も
お楽しみに!

印刷：株式会社 山扇印刷