

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

2

第32巻2号
(通巻366号)



昨年6月に上野動物園で生まれたパンダのシャンシャン。一般公開が始まり人気沸騰中です。そこで数年前、本場中国の成都にあるパンダの施設（大熊猫繁育研究基地）で撮った写真をご覧に入れます。野生のパンダは雪深い高山の森林にすんでいて、他の動物と争うのを避け、カロリーが低く消化も悪そうな竹やササを食べて生きています。だから動きも鈍いし大半は食べるか寝るかしています。しかしなぜか可愛い。人気は目の周りにある黒いたれ目模様ですが、実はあの中に小さい本物の目が隠されています。小さいうえにいつも目を閉じているので遠目からはなかなかわかりません。そこで目のはっきり見られる写真を選びました。本当の眼はたれ目ではなく、むしろ吊り目。いつも笑っているように見えますが、きりっと上がっている目を見ると子供といえども眼力は鋭いですね。



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
「こころよさ」の追求

4
社会参加の推進

長期入院・入所をされている方の 地域移行支援について

みなさんは、地域移行支援というサービスをご存知でしょうか。どのようなサービスなのか、きづなグループの精神保健福祉士伊藤貴文さんにお話しいただきました。

*

地域以降支援とは、地域相談支援の中に定められた、福祉サービスの一つです。精神科病棟等に長期間入院・入所をされている方に対して、退院して地域での生活を送ることができるよう、地域の相談員が様々なお手伝いを行っています。

支援の内容については、計画相談員さんが作成したサービス等利用計画の内容に沿って、その人に合った支援の方法を考え、提供していきますが、ここでは、具体的な支援の内容について、少しだけご紹介させていただきますと思います。

まず活動の初期では、ご本人との関係を築くため、面談を繰り返します。ご本人の趣味や好きなこと、生い立ち、得意なことなどの情報を教えてもらいながら、前向きに将来のことを話し合える雰囲気を作っていきます。また、今できていることの評価や、生活するうえで課題になることの拾い上げも行い、支援計画に反映させていきます。

退院意欲が喚起されるよう、一緒に院外に出て外の空気に触れたり、レストランなどで

好きなものを食べたりもできます。退院後に住むことになる家やアパート、施設等へ見学に行ったり、住まいの近所にどんなお店があるのか確認に歩いたり、生活に必要な品を実際に買いに行ったり、なども行うことができます。

その他にも、ご家族等への面談や説明を行ったり、退院後の生活を一緒に支えてくれる方々との連絡・調整なども行ったりしながら、退院の応援をしていきます。今後はピアサポーターさんとも連携していくことも検討していきます。

ご本人の希望や状態に合わせて、また、ご本人が安心して退院することができるよう、柔軟な対応ができるように心がけています。

*

このことについてお問い合わせがある場合は、お近くの相談員までお気軽にお声かけください。



新入社員紹介



内藤 敦司
介護福祉士
(峡西老人保健センター)

◆趣味…献血
◆特技…マラソン
◆座右の銘…一期一会



森澤 千恵
看護師
(精神科デイケアフレンド)

◆趣味…ビーズアクセサリー作り
◆好きな食べ物…チョコレート
◆好きな色…ラベンダー色



安原 恵美
介護員
(峡西老人保健センター)

◆座右の銘…和顔愛語
◆好きな色…ピンク
◆抱負…何事にも一生懸命頑張ります。

平成28年度
目標管理発表会

◇ 技能賞 ◇

きづなグループ
和泉 和仁

設定した目標

関係機関と連携を図り就労施設合同説明会を開催する

行った理由

必要と思ったきっかけは特別支援学校の先生との会議の中で生徒が実習先を決める時に、先輩が実習した時の文集を参考にしていると聞いたことです。障害や病気があるため①自分で情報を集められない、②情報提供者の不足した情報で進路を決める、③第3者が進路を決めることもあります。そのようなことから自分で情報を集める機会を作り、自己選択・自己決定・自己実現につなげる必要性を感じました。

計画・実施

計画実施に当たっては、次の5つを大切にしました。



- ①就労事業所の利用を考えている方や興味がある方が就労事業所職員から直接話を聞く。
- ②保護者や支援者が情報を得る機会とする。
- ③福祉事業所、障害者相談支援センター、行政などと協働して開催する。
- ④地域のネットワークを作り、太くする。
- ⑤継続して開催できるようにする。そして、他機関と協働し開催に向けて次のことを行いました。

①南アルプス市障害者自立支援協議会に提案

結果

- ②チラシの作成・配布
- ③市内の広報、ケーブルテレビで周知
- ④市内13ヶ所の就労事業所に協力依頼
- ⑤説明会当日の運営

参加者の受付状況は障害者28%、学生19%、医療・福祉従事者30%と約半数が障害当事者・学生でした。アンケート結果では、参加者の80%が満足と答え90%が継続を希望していました。

主な意見は

- ・事業所が一堂に会して情報が取れたことが良かった
- ・職員から直接概要が聞けて有意義だった
- ・他の福祉サービスの話も聞いてみたい
- ・とてもいい企画で親としてはうれしかったです
- ・今回、初めての試みと聞きました。今後開催を希望
- ・いろいろわかりやすく説明してくれました
- ・事業所がどんなことをしているのか分かった
- ・などがありました。
- ①南山会にとって
- ②アルプスファームをより多くの市民に知って頂く機会になった。
- ③説明会の後にアルプスファームを見学した方がいた。
- ④入院中の方やデイケア利用者に就

山梨日日新聞にも
載りました！



労事業所を知って頂けた。
④南山会職員が地域の事業所と繋がり、連携が図れるようになった。
⑤当法人の精神保健福祉士の情報収集の機会になった。
といった貢献ができました。説明会にご協力いただいた皆様ありがとうございました。

新年会～OTだより



各病棟で新年会・新年を迎えてのレクリエーションが行われました。

4日はクレル病棟で新年会

が行われました。病棟の患者様の中から「今年の干支の人は？」との声かけがあり、成年の代表者から今年の抱負を話してもらいました。

「退院を目指します」「退院して」

お父さんに会いたい」などの抱負が語られました。次に、正月に係る脳トレゲームを行いました。

「これは何でしょうクイズ」では、二つのホワイトボードのすき間を通るものを当てる」という注意力や集中力を向上させるゲームを行いました。

した。鏡餅や犬のぬいぐるみ、ボールや帽子などを通しましたが、クレル病棟の皆さんは楽々正解でした。他の病棟でも行いましたがスヌー

ピーのぬいぐるみはどこでも大人気です。また、干支をホワイトボードに順番に書くゲームも皆さん「字

なんて書くのが久しぶり」といいながらも全問正解でした。福笑いでは、希望者が皆さんの声援を受けながら行い、出来上がった顔は本人によく似ていると評判でした。最後に、皆さんの希望だった「甘酒と

白菜の漬け物」を食べて和やかに会を終りました。

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》プールサークル

《活動日》金曜日 午後 月1回

《活動内容》

楕形コミュニティプールにて、水中ウォーキングや水泳を行っています。体力作りとダイエットを目的に、それぞれの参加者が、気軽に、マイペースに、楽しみながら身体を動かしています。活動後には、「すっきりとした爽快な気分になる」という声をよく聞きます。泳ぎに自信がない方でも安心して参加できます。

《参加者の声》

- ・温水プールでの運動は、気持ち良く楽しいです。
- ・長く泳いだり、歩いている方もいて、自分もそうなりたいと思うことがあります。
- ・一緒に水中ウォーキングをしてくれる仲間を募集しています。
- ・知らず知らずのうちにけっこうな運動になります。

※精神科デイケア「フレンズ」では、利用者による利用者のためのリハビリを推進するため、活動の内容と目的を確認し、利用者自身が自主運営できる活動をサークル活動としてプログラムに取り入れています。

ろうけん Times ★

寒い日が続いていますが、今年も老健の利用者にとってより良い一年となりますように。今月は年末に行なわれたクリスマス会の様子を。利用者皆様にピザトーストやコーンポタージュを作ったり、甘いケーキを食べたりと楽しい日になりました。お腹もいっぱい皆、笑顔で過ごせました。



健康情報コーナー

介護予防体操のコツ①

今月号からシリーズで、作業療法グループより高齢者介護をサポートするレクリエーション情報誌「レクリエ」を参考に介護予防体操のコツについてご紹介します。一番大切なことは、実施する方が目標や希望をもって行なうことです。ただ「筋力をあげる」「転倒予防をする」というために行なうのではなく「こうなりたい」「〇〇へ行きたい」などの目標を持って行なうことで、主体性やモチベーションの向上を目指します。

ポイントを押さえつつ音楽に合わせて取り組むことで、楽しく効果的に続けられます。

転倒防止 ～歩行能力の改善に必要な4つのポイント～

1. 姿勢を正す

歩行では、できるだけ姿勢を真っ直ぐにすることが重要です。姿勢が保てない状態では、下肢を交互に振り出す事が困難になり、下肢が上げにくく、つまずきやすくなります。背中が丸くなった状態で座位のトレーニングを行なう場合は、背もたれと腰の部分に隙間がないようにクッション等入れて腰を支えるようにすると、姿勢が改善する可能性が高くなります。



2. 片足支持ができる

歩行では下肢の振出しばかりが注目されがちですが、下肢を振り出すためにはその反対側の下肢で体が支えられ、バランスが取れていることが大切です。トレーニングでは、両足を肩幅に開いて床に着け、体を左右に動かす（おしりを左右交互に上げる）ことで重心移動の練習ができます。両下肢の間隔が狭いほど、重心移動は難しくなります。



3. スピードコントロール

人は、様々な筋肉の働きによって歩行のスピードをコントロールしています。特に鍛えたいのは、歩行中のひざ折れを防止する働きと振り出したあとに減速する働きです。これができないと、歩行中に疲労が大きくなるばかりでなく、バランスも崩しやすくなります。トレーニングでは、ももを上げて下ろす動作や、膝を伸ばしてゆっくり下ろす動作を行ないます。



4. つまずき防止

高齢者は、足先が上がらないためにつまずいてしまう事がよくあります。足首を上げる筋肉が働かないと、このようなことが起きやすくなります。足先が上がらない原因として、ふくらはぎの筋肉が硬くなっていることも多いので、アキレス腱を伸ばすようなストレッチを、歩く前に行なっておくと良いでしょう。トレーニングではつま先とかかとを交互に上げます。



特定医療法人南山会は常によりよい医療を行うことによって、地域社会に貢献することを目的として設立されたものである。職員は常に技術の向上に心掛けるとともに、知性を磨き品性を養い、自己の人間形成に努めるべきである。

■ 臨床倫理

1. 精神障害者を扱う医療機関として、患者様の人格尊重や意思の尊重、自己決定権の尊重を最大限配慮した医療を展開いたします。
2. 患者様の機能的状態や病状に対する説明、診療内容、必要な事項の説明を、わかりやすく丁寧に行います。
3. 当院での医療が納得して受けいれられるように、患者様が他医療機関でセカンド・オピニオンを求める機会を支援いたします。
4. 当院での医療にとどまらず、かかりつけ医療機関・福祉介護施設・障害者社会復帰施設などとの連携を深めて、患者様の生活の場を重視した医療とケアを目指します。

日常の倫理的問題に適切・迅速に対処するため、職業倫理・臨床倫理に関する検討を定期的に行います。

万華鏡

伝統と新しい日本

昨年末今上天皇から退位についてのお言葉がありました。再来年には皇太子殿下が即位され新しい時代が始まります。元号も変わりますね。一体どんな元号になるのでしょうか？

元官房長官・故小淵恵三氏が「平成」と書かれた額をもつて発表され、記憶にある方々も多いと思います。「平成」の元号は元東京大学名誉教授、山本達郎先生が考えられたと報道がありました。有識者数名で考えるそうです。過去に使用された事があるもの、海外で使用された過去があるものもダメみたいです。当然、意味があるものじゃないといけない

私の趣味は家庭菜園です。小さな庭で細々と野菜を作っています。いま畑には、そら豆や絹さやなどの豆類とブロッコリーとカリフラワーが植えてあります。この寒さを乗り切り、春を迎えておいしく成長するのを楽しみに成長を見守っているところです。

ところで、畑をしていると悩まされるのが育て終えた野菜の残骸と畑に生える雑草の処分……。数年前からはそれらの草たちを堆肥に変えることにチャレンジしています。最初はコンポストを購入、草たちを乾燥させて、コンポストに入れて、畑の土やもみ殻も入れて、1年かけてコンポストが一杯に……。中を見てみると、

私の趣味

元の草たちの姿そのまま、全く堆肥になっていないのですか！おかしい……。今度は庭に木枠の堆肥箱を作成、乾燥させた草たちや畑の土・もみ殻を混ぜながら継足し継足し、2年かけて堆肥枠が一杯に……。中を見てみると、太い野菜の茎はぼろぼろと崩れ腐葉土の様に発酵しているではないですか！ヤッター。でもまだ堆肥として使うには発酵が不十分、今年は峡谷病院の落ち葉たちを堆肥促進剤として草たちに混ぜ込んで堆肥箱を仕込んでみました。

野菜が育って、堆肥が完熟して……。春が待ち遠しい私の趣味でした。

相談心理グループ 藏條 三紀

訳で一体どんな元号になるのでしょうか。昭和、平成、その次と生きている訳で何かとても長生きしている気分がします(笑)

2020年にはオリンピックが開催され一見飛躍に感じますが無理をした事がツケになるのではないかと不安でいっぱい。国立競技場だってあんなにお金をかけるなら耐震、改装工事をすれば今ほど経費も掛からず伝統を残せたはず。建設を急ぐばかりで労働者が犠牲になったり、建築資材が高騰したり。会場の設営も決まらず本当にできるのでしょうか？莫大な税金を投入して作った長野冬季オリンピックの会場も荒れ放題。オリンピック閉会後、経済も冷え込んで行く。するとまたナント力税を作って増税かな？

日本は日本書紀や古事記にあるように「譲り合いの国」。揉めたりしない和を以って平和な社会になるよう

したいものです。今年も少子化に拍車がかかり将来子供たちの負担が心配になります。未来に負を残さないよう、私達大人が分別わきまえた行動をとっていきたいと思います。

私自身も役職が変わり戸惑いながらも皆さんの協力があって毎日仕事をさせていただいています。院内も伝統的に大切にしなければいけない事、また時代に即した新たな事もしていかなければなりません。平たく言えば「患者様の為」が伝統なら「より効率的な作業すること」により空いた時間を患者様に向き合える時間ができるといことです。作業を後回しにしてそのツケを帳尻合わせようなんてダメですね。

人が人を助ける。患者様を助ける、同僚同士で助け合うなど当たり前前事を確実に行い皆でスキルアップして行きたいと思っています。

アスピール病棟 副主任 河西江里子

こしら編集室

2月という雪の季節ですね。皆さんは江戸時代に雪の結晶を研究した殿様がいらっしゃるのをご存知ですか？土井利位(どいとしつら)という人です。通称「雪の殿様」。今の茨城県古河市あたりの藩主でした。古河歴史博物館では毎年冬に「雪の殿様展」をしていて、それを見に行つたことがあります。

雪の降りそうな天候となった時、あらかじめ黒色の漆器を空気にさらして冷却し、そこへ雪の片をうけて観察する。吐息のからぬように注意し、雪片をピンセットでつまみ、手の温度が伝わらないように気をつける。鏡で光を当てればさらに美しく燦然と輝く

こんな方法で観察し、結晶を「雪華(せつか)」と名付け、研究成果を「雪華図説」として刊行したそうです。科学者としての意識が高かっただけではなく、雪華の美しさに惹かれて雪華模様の着物をつくらせたり、刀の鏝(つば)に雪華模様を彫らせたり、手紙に雪華の押印をして模様を散りばめたりもしました。これが今見てもかわいー！この美意識の高さにびっくりしました。

江戸時代は今より寒かったのでしょうか。そうであったとしても、それほど雪国でもない茨城で、そこに住む人が、しかも殿様が雪の結晶の研究をしたなんて不思議だなあ、素敵だなあと感じます。寒い冬の日に黒い器を用意して雪が降るのを待ちながら空を見上げている殿様を想像すると、なんだか和みますね。(さ)

今月の予定 2月

7日 褥瘡委員会・NST委員会

21日 広報委員会

26日 クリニカルパス委員会

サスケ君 柴犬
もうすぐ3才
家族と一緒にいるのが
大好きです。



わが家のペット

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。

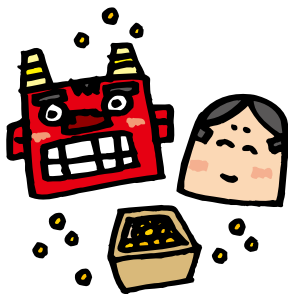
上手にも ちよっと味ある 蕎麥^{そば}する 今福 和人

正月の郵便箱に年賀状 阪本みずほ

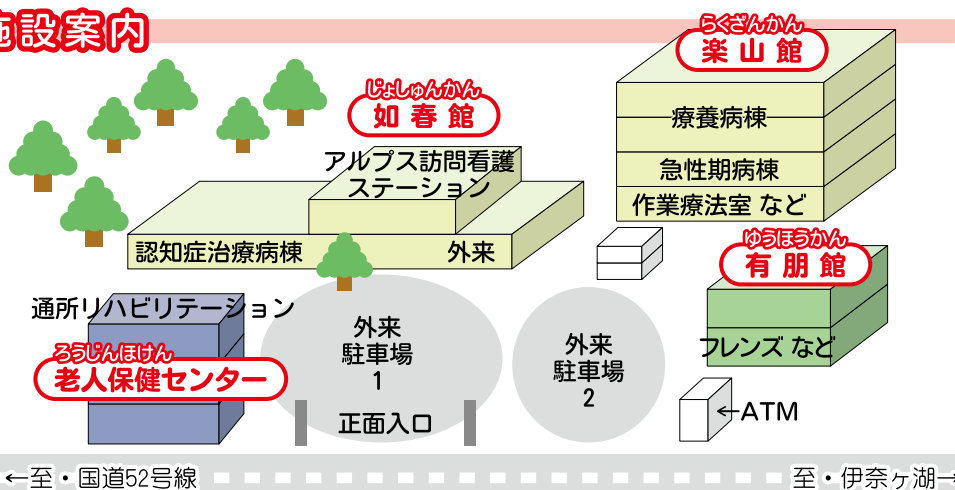
正月やいつもの居間のせまくなり 塚原 光明

せつぶん バレンタインは 2月でね 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) 鯉沢営業所行き
(西野経由) 鯉沢営業所行き
小笠原下仲町バス停徒歩5分

月刊おあしす第366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367号も
お楽しみに!

印刷: 株式会社 山扇印刷