

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

3

第32巻3号
(通巻367号)



世界最高峰のエヴェレスト。若き日に山にあこがれ、南アやハケ岳には親しんできたが、標高8848mのエヴェレストは別世界の山だ。人生も晩年を迎え、登頂は無理にしても間近にその雄姿を拝んでみたいと思った。目指すは標高5545mのカラパタールの丘。ふもとのルクラという村から杖を頼りに歩いて往復2週間かかる。ここからならクーンブ氷河を挟んでエヴェレストを指呼の間に仰げる。標高が五千メートルあたりになると空気の濃度は地上の半分になる。十歩あるいては喘ぎ、二十歩あるいては立ち止まり、三十歩あるいては腰を下ろす。「旦那にはとても無理だと思ったけど、歩いていりゃ着くもんですね」とガイドがしみじみつぶやいた。左側がエヴェレスト。あまりに急峻なために雪が付かず岩肌が露出している。頂上右肩に雪煙が立っているのが見える。右側はヌプチェ(7879m)でエヴェレストより手前にあるため写真では高く見える。



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

「精神科作業療法」に参加して

「作業療法」で検索すると、「身体障害者・精神障害者・慢性疾患の患者などに対して、特定の作業を通じて治療を行う方法。作業の種類としては、紙細工などの軽いものから木工、陶芸、園芸、農耕、印刷など」と出ています。では、「精神科作業療法」だと、「精神疾患によって生活に支障が生じた方々に対し、作業活動を通じてリハビリの援助を行う」と出ています。

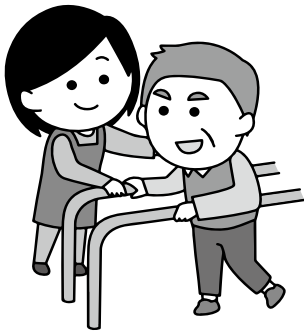
今回の研修に参加して、当院の作業療法の理念は、「安らぎ・ホッと、もう一度自分の人生に希望をもち自らの生活を取り戻すプロセスの援助」だと知りました。

「こういつ自分でありたい」という姿を自ら求め実現にむけて生活することを支援するために、その人自身が「その人らしい」を見出すための関わりが必要であり、日常生活や作業中、何気ない会話から見出すことが大切になると感じました。

「主体性を意識していないと保護

的になってしまったため主体性の確保が大切になる」ということも知りました。主体性を回復していくためには、具体的な行動レベルで、細かな生活場面の折々の機会に、対象者自身も関わるスタッフにも、主体的な方が「普通」という感覚が必要となります。日常生活の中で本人ができることでも介助してしまうことがあります。本人が自ら行うまで待つことにしようと思いました。

クレル病棟 松澤喜世美



新 入 社 員 紹 介



川西 智香
指導員
(アルプスファーム)

◆好きな場所…海

◆好きな有名人…BIG BANG (ビッグバン)

◆好きな言葉…最大の栄光とは失敗しないことではない。失敗するたびに立ち上がることにある。(エマソン)



小泉 百合
看護師
(峡西老人保健センター)

◆出身地…山梨県

◆好きな場所…海

◆抱負…日々誠実に努めるつもりです



宮澤 富美
看護師
(峡西老人保健センター)

◆趣味…スポーツ

◆出身地…甲府市

◆好きな色…紫



平成28年度
目標管理発表会

◇ 技能賞 ◇

作業療法グループ
岡崎 正子アスピール病棟
河西江里子

設定した目標

作業療法士(岡崎)

認知機能リハビリテーションの導入を試み、入院リハメニューの充実を図る。

看護師(河西)

認知機能リハビリの目的・内容・方法を理解し、病棟で3例取り入れることができる。

目標設定の理由

統合失調症では、急性症状が治まってきたら、早い段階から認知機能へアプローチすることで回復が早くなると言われているため、認知機

能のリハビリテーションを導入したいと考えた。

また、当院の多様な患者様に対応していくため、入院患者様のリハビリメニューの拡充を図りたいと考えた。

実行

認知リハについて学ぶため、いくつかの研修会に参加した。また、先進的に認知リハに取り組んでいる山梨県立北病院を見学した。そこで紹介された、認知機能リハビリテーションJCOES研修会に参加し、理論・実践を学んだ。

研修会で学んできたことをもとに、作業療法のパンフレットに認知リハの紹介を入れ、病棟スタッフに導入・誘導の協力を依頼し、開始した。

結果

- ・アスピール病棟レク 4名参加
- ・プリント認知トレーニング実施 個人OT 3名参加
- ・認知リハのパソコンソフト実施 認知リハ(JCOES) 2名実施
- ・入院中病棟にJCOESの1回目、2〜5回目はOT室にて実施した。その間に退院し、外来OTとして継続した。毎回振り返りの言語セッションを行った。

結論

アスピール病棟とOTが連携したことで認知リハが導入でき、リハビリメニューの幅を広げることができた。



・クレル病棟への導入
既存の体操プログラムの後半にメタ認知トレーニングを導入した。集団の中で認知トレーニングに対して続けてやってみたいという希望があり、定期的なプログラムに導入することができた。

まとめ(感想)

今回、認知リハの導入ができたのは、看護、OTの連携の有効性が発揮されたため、と思われる。

共に、認知リハについての研修会に参加でき、学べたことが、スムーズな導入につながった。実施者のスキルも求められるものであったため、参加した4名で毎月勉強会を行ない、スキルアップに努めたことが、認知リハをスムーズに導入できた要因と感じる。

課題

対象者を見極めながら、より多くの患者様へ早い段階で認知リハの導入を図り、実施しての認知機能の改善、効果の検証にも努めていきたい。スムーズなリハビリテーションの流れをつくり、より多くの患者様の生活が円滑に送れるよう支援していきたい。





節分会～OTだより



フレール病棟では2月8日(木)に病棟ホールにて節分会が行われました。年男女の方のハッピートークでは、好きな歌ということで「夜霧よ今夜もありがとう」をアカペラで歌っていただきました。鬼ボーリングや鬼落としなどのゲームでは、いつものように、フレール病棟の皆さんのパワーを感じました。邪気も早々に逃げていったと思います。節分の踊りの後は、現在OTグループで実習中のOT学生が鬼の衣装を着て踊りを披露しました。とても上手な踊りを見て、思わず一緒に手を動かしている方もいました。また1月のコミュニケーションミーティングの中で、「十日市に行きたい」という意見が出ていたこともあり、久しぶりに病棟でお好み焼きを焼きました。的屋のおじさんが焼いたものよりも美味しい? お好み焼きを焼き、みんなで食べました。

リスタート病棟では2月2日(金)に病棟ホールにて節分会が行われました。初めの言葉のあと、節分の踊りと歌が始まり、節分クイズ、恒例の風邪の的倒し、鬼の登場、豆まきが行なわれました。クイズでは、「豆まきをしないでよい苗字の人がいる?」「恵方巻きはコンビニが発祥だ」などの〇×クイズが出されました。ちなみに2問とも答えは「〇」です。「エー知らなかった」「そうなんだ」という問題も多く、大変盛り上がりしました。最後の豆まきは、リスタート病棟の皆さんが邪鬼や病気の侵入を防ぎ、これから迎える春が、元氣な年でありますように願いを込めて行なわれました。

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》 懐メロ

《活動日》 火曜日午後(月2回)

《活動内容》

演歌や歌謡曲など、昔懐かしい音楽を鑑賞するプログラムです。お茶を飲みながらゆったりとした雰囲気の中懐かしい音楽や思い出話を楽しんでいます。生活の中での楽しみや気分転換となるほかにも、曲を通して当時を思い出すことで脳の活性化にもつながります。

《参加者の声》

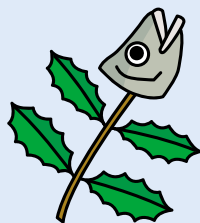
- ・いつも楽しく参加しています。リクエストができて好きな曲が聴けます。
- ・曲を聴きながら当時は思い出したり、自分の親や家族が聴いていた歌を聴き思い出に浸ることができます。

《問い合わせ》

興味が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 ★

2月に入り暖かい日も増えてきました。2月3日は節分。“鬼は外、福は内”利用者皆、大きな声で行事に参加してくれました。おやつ甘酒は大人気ですぐになくなってしまいました。皆で行った鬼倒しは白熱して利用者さんからもう一回と何度もリクエスト頂きました。楽しい時間が過ごせました。



介護予防体操のコツ②

今回は、入浴や衣服の着脱に必要な身体機能（バランス・関節可動域）にアプローチする動きや、より効果的な姿勢をご紹介します。動作を向上させるためには、重心移動によってバランスを整え、肩甲骨周辺の筋肉をほぐすストレッチで関節可動域（関節の動く範囲）を改善することが効果的です。



入浴・着脱 ～ 入浴・着脱動作の改善に必要な4つのポイント～

1. 座位（座った状態）バランスの保持

「下肢（足）を上げて浴槽をまたぐ練習」が大切な動作ですが、その前に、背もたれに寄りかかり、骨盤を後方に倒して行なった方が股関節の関節可動域（関節の動く範囲）に余裕が出て、上げやすくなります。練習の工夫として、座位で体を前後左右に傾けることで重心移動と、移動したところでの姿勢保持・バランスが鍛えられます。



2. 下肢（足）の浴槽またぎ練習

膝を伸ばした状態で行ないます。浴槽をまたぐための動作は、腸腰筋（お尻の筋）だけではなく大腿四頭筋（太もも）も同時に働かせる運動になります。大腿四頭筋を働かせやすくするには、足首を曲げながら膝を伸ばすと足を上げやすくなります。また、タオルを片方の足にかけ、引っ張りながら持ち上げて、外側に開くことで浴槽またぎの動作の練習になります。



3. 上肢（両腕）の動く範囲の改善

上肢の動きの基礎となる肩関節は、肩甲骨の動きによって動ける範囲が決まります。肩甲骨周辺の筋肉が硬くなったり短縮を起こしたりすると、肩甲骨の動きが低下し上肢が動く範囲も狭くなります。衣類の着脱動作は、上肢の動く範囲が狭くなると行いにくくなるので、上半身を大きく動かして、肩甲骨周辺の筋肉をしっかりと伸ばすストレッチをして、硬くならないようにすることが効果的です。



4. 下肢（両足）の引き上げ

下半身側の着脱動作や入浴時の洗体の動作に役立つ練習です。手先が足先まで届かないと、ズボンや靴下を脱いだり下半身を洗ったりすることができません。その際、上半身を下げると、脊椎や背筋等に負担を蓄積させ、腰痛の原因になるので、下肢を上げるようにしましょう。ストレッチ効果だけでなく、座位バランスの強化や下肢の筋力向上にも繋がります。下肢を引き上げ自分の足裏を刺激し足の指を動かす事で、踏ん張る力を促し転倒を防止する効果もあります。



私は、小学1年から地元のサッカークラブに入り今も現役でサッカーをしています。今年はワールドカップがあり開催される6月までとても待ち遠しいです。

サッカーのルールって難しいしなかなか点も入らないから見ていてもあまり楽しくないなって思う人が多いと思います。でも、ルールを知らなくてもワールドカップは楽しめます。楽しみ方は、チームを応援するのもいいですが、一人の選手を応援することがサッカー観戦を楽しむコツです。私がおすすめする選手はブラジル代表のネイマール、アルゼンチン代表のメッシ、ポルトガル代表のクリスティアーノ・ロナウドです。他にもたくさん上手い選手はいますが、今年のワールド

私の趣味

カップはこの3人に注目して友達とお酒を飲みながら試合観戦を楽しみたいと思います。

所属チームでは、去年からキャプテンをしていてチームをまとめることに苦戦していますが、今年は関東大会の出場をかけた大会があるのでサッカーを楽しみながら関東大会出場の日標を達成させたいです。

けが多く満足にサッカーができず嫌になることもありましたが、兄の影響で始めたサッカーでたくさんの人とつながり、自分自身を無我夢中にさせてくれているサッカーが私の趣味です。

峡西老人保健センター 塩澤 雄太

万華鏡

こんにちは。わたしはペットの猫を飼っています。名前はアンちゃんといひます。小さい頃は白くて、大人になつても白いままかなと思つていました。が、大人になるにつれてこげ茶色のようになつていきました。目の色も青色で今まで飼つていた猫たちよりもずらしいです。そんなアンちゃんのお話をさせていたいただきます。家族の中で一番なつていひるの

が夫です。なぜかというところ、夫が仕事から帰つてくると、車の音で帰つてきたと反応し声を出して走りまわり、そして玄関でのお迎えでニヤーと長くなきます。足にまとわりついたり、なでるとゴロゴロ言い、べつたりという状態です。私や娘が帰つても、こんな状態にはならず、こたつの中で爆睡したままお迎えにも出てきません。アンちゃんのご飯や身の回りの事をしていても夫のようにはなりません。まあ、なんというこでしよう。抱っこしても嫌がられますが、夫だと機嫌がよくあります。

長く一緒にいるのにこの差つてなんだろうと思うことがあります。お世話も私のほうがしているのにと

ネガティブになります。気持ち伝わつていないのかとかたくさん思ひます。ですが不意に、夫のようなことが起こるととても嬉しくなひます。ちよつとしたことなんです、が、よっしや!!と心の中でガッツポーズしてひます。

アンちゃんが家に来て4年目になります。いつまでも長生きして元気でいてほしいです。小さい頃のままだいて欲しいななんて思つたことが何度もありひますが、大人になつた分ゆつたりとした雰囲気になり子猫の時とまた違つた様子でこれからの成長も楽しみひです。

ブリエ病棟 副主任 内藤 文子

こちら編集室

3月に入り暖かい日も増えてきました。3月はひな祭りがあります。そして選抜高等学校野球大会が甲子園球場で行われます。

選抜高等学校野球大会は1924年夏季選手権大会の人気や中等野球の興隆に影響を受け、選手権大会とは異なる選出基準の全国大会の開催が求められ春季の選抜中等学校野球大会が創設されました。最多優勝校は中京大京高校、東邦高校で2校ともに4回です。山梨は関東に入るそうですがこの高等学校に決まるのでしょうか。

2020年には東京オリンピックも開催されます。今から楽しみです。

(た)



今月の予定

3月

6日 地域医療会議

13日 院内研修
「医療安全について」

南山会 春の文化展

開催期間：平成30年3月26日～30日

場所：峡西病院外来待合

日頃、制作した作品をぜひご覧ください。
皆様のご来場をお待ちしています！

ヨツユビハリネズミの『もぐ』ちゃん

おそらく1歳半くらい

寒いと布団の中にちゃっかり潜り込んでいます。
寝返り注意です。

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。

雪の朝 またかと思う 四年前 石川 理

大根や 魚とまぜて ハッピーだ 今福 和人

成人式 着物着付けし 孫の笑顔 河野かほる

梅の花 一輪咲いて 誕生日 阪本みずほ

満願の修行の僧や梅ひらく 塚原 光明

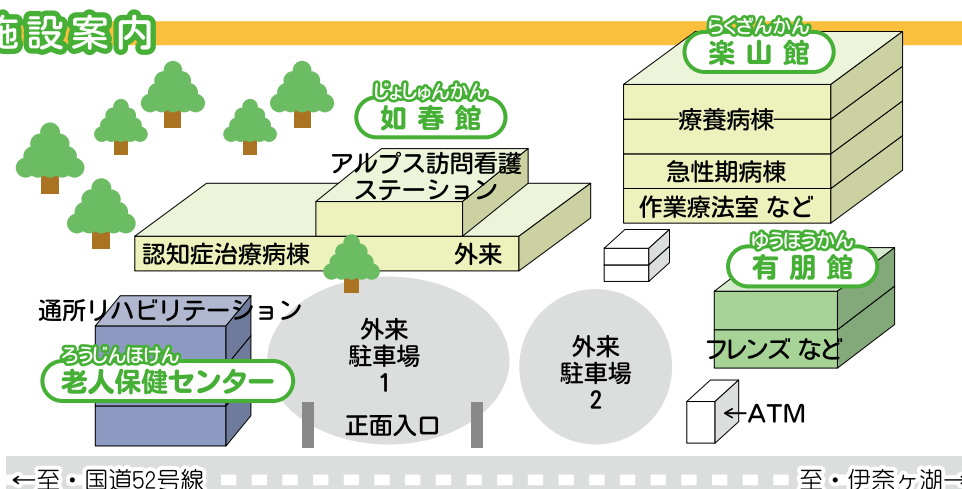
むかごめし 湯気の向こうに 祖母の顔 長畑 章弘

梅の花 昔ははなと言われけり 羽村 茂

桃の花 せつくのころに おひなさま 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367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368号も
お楽しみに！

印刷：株式会社 山扇印刷