

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 4

第32巻4号
(通巻368号)



甲府盆地で桜が満開を迎えるのはおおむね四月の初めごろです。スモモも桃も桜に相次いで花を開きますから、私たちは春の訪れを手にとるようにはっきりと知ることができます。そのころ、白根三山を盟主とする南アルプスの稜線付近には、まだ真っ白な雪が残っています。とくに春の雨が花弁を濡らした翌日の朝などは、新雪が積もり、雪化粧をし直した姿で現れますから一層きれいです。満開の桜の枝越しに春の陽光に輝く南アルプスを眺めるとき私は山梨に住んでいることの幸せを感じます。この時期に思い起こす言葉は「養之如春」です。「これを養うこと春の如し」と読みますが、もの事をなすには、春の陽光が植物を育てるようになすべきだという意味です。なにごともしあせらず、ゆっくりと着実にやっていきましょう。春はかならずめぐってきます。



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

喉頭鏡とマギール鉗子を使用した気道異物除去訓練

救命処置は1分、1秒でも早く行うことが救命率の向上につながる。ことから、医師、看護師の区別なく一番近くに居合わせたものが行うものです。夜間帯では日中より、当直医が駆け付けるまで時間がかかることも考えられます。救急科、循環器科、脳外科のない精神科(単科)の看護師こそ救命処置の技術が必要なのです。

喉にパンや肉塊などの食べ物がつままったことによる窒息事故はこの病院、どこの施設でもあると思いますが、特に精神科では、向精神薬による嚥下機能の低下、掻き込み、丸呑み、盗食、異食などにより窒息事故が起こりやすくなります。

詰まったもの(気道異物)の除去には、強い咳ができれば咳をさせる、背中を強くたたく(背部叩打法)、腹部を胸に向かって押す(腹部突き上げ法)、口から吸引するなどを行います。喉頭鏡とマギール鉗子という器具を使って直接取り除く方法が成功率は高くなります。この方法は医師が行なうものとの認識が強いと思いますが、看護師も行なえる処置なのです。

嚥下困難や誤嚥しやすい患者さんに対しては体位、食事形態の工夫、嚥下しやすい食事の提供、歯科



医師をまじえた嚥下機能回復のためのマッサージなどの取り組みを行っています。食事時に見守り専門のスタッフを配置する病棟もあります。それでも窒息事故を完全に防ぐことはできません。当院でも複数の窒息事故がありました。

当院では2015年から看護、介護職員を中心に専用の人形を使って気道異物除去訓練を行っています。目標は、各病棟にいつでも喉頭鏡とマギール鉗子を使える看護師がいることです。これまで訓練参加者がこの器具を使い救命した例が2例ありました。訓練の効果が出てきています。

ブリエ病棟 看護師 坂本 幸廣

第33回 日本静脈経腸栄養学会に参加して

2月23日に第33回日本静脈経腸栄養学会に行ってきました。今回、高齢者の栄養に着目した演題、ポスター発表を見てきました。

フレイルという言葉を知っていますか？ 高齢者に多い「低栄養」が関係あります。フレイルとは、体重の減少、疲れやすさ、筋力の低下などがみられ、そのままでは要介護の状態になる可能性が高い状態をいいます。このフレイルの状態から、筋肉量の低下「サルコペニア」や、骨

や筋肉の障害により歩行や日常生活をきたす「ロコモティブシンドローム」、さらに寝たきりの状態につながるものが知られています。この「負の連鎖」の太もとなる原因のひとつが低栄養です。

高齢者は、認知機能、身体機能、疾患と様々な問題を抱えています。多職種介入により栄養改善した症例がいくつもありました。今後、学会で得られた情報を当院のNST委員会に生かしていきたいと思

いました。展示コーナーでは、栄養や食事に関わるブースが多くありました。嚥下食などを試食し、味が以前と比べ違和感なく食べられるように工夫されているものが多いと感じました。また病院や施設だけでなく、在宅でも嚥下食が食べられるようになってきており、とても興味が惹かれました。

作業療法グループ

作業療法士 浅野 享子



平成28年度

目標管理発表会



◆ 殊勲賞 ◆

相談心理グループ
川口 敦デイケアグループ
清水 悠司相談心理グループ
齋藤 由布

目標

法人の魅力が伝わるホームページ
にリニューアルする

目標設定の理由

既存のホームページ（HP）は
①当院の魅力・特色の発信力が低い、
②ページ構造が複雑、③更新作業が
難しい、④関連ワードで検索しても
表示されない、といった問題点が
あった。これを解消し、峡西病院や
南山会のサービスの魅力が伝わるH
Pにリニューアルしようと考えた。

実行

まず、チーム内でHPのターゲット
とおよびコンセプトを検討し右図の
ように設定した。
次に、掲載する情報を選定した。
必要な情報やページの機能をチーム
内でブレインストーミングすると
もに、職員にアンケートを実施し要
望を集めた。その情報を分析し、重

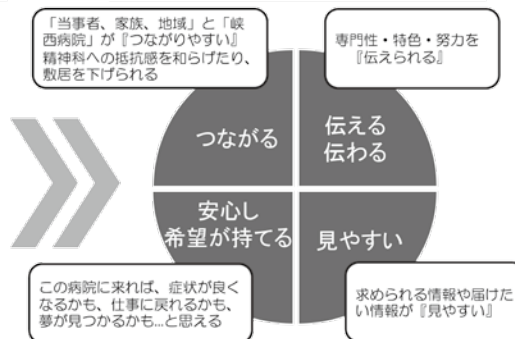
リニューアル後の
ターゲット入院治療を
求めている方

- ・入院治療に不安がある
- ・精神科に抵抗感がある
- ・相談先に困っている

外来リハビリを
求めている方

- ・日中の居場所が欲しい
- ・生活を充実させたい
- ・夢を見つけない

新ホームページのコンセプト



結果

リニューアル前の課題の改善がで
きた。
①魅力・特色の発信力の向上
峡西病院の特色を紹介する専用
ページの設置、先輩職員の声の掲載
などにより発信力を高めた。
②構造の簡略化
ターゲットやコンセプトから議論
を始めたことで、必要なページをい
ちから検討できた。これにより不要
なページを省き構造を簡略化できた。
③更新・投稿頻度の向上
既存のHPは専用のソフトが入っ
ているパソコンでしか更新できな
かったが、新しいHPはインター
ネットに繋がっている機器であれば
どこでも更新できるようになった。

ぜひ一度ご覧ください！

峡西病院の外来・入院・
リハビリのご案内や魅力
が詳しく載っています

360度カメラで
病棟や病室を
見学できます！

休診情報、イベント
案内、おあしすバック
ナンバーも掲載

http://www.nan-zan.or.jp/hp-kyosai/

これにより担当各部署で投稿しやす
くなった。また、HP業者の広報委
員会への定期参加が可能となり、専
門的な視点から改善のアドバイス
を得られるようになった。
④検索表示順位の向上
関連ワードで検索されたときに表示
されるよう、HPにキーワード設定を
した。これにより検索ワード「南アル
プス市 精神科」で表示順位が3位、「南
アルプス市 認知症治療」で3位（平
成29年6月1日時点）と向上した。
まとめ
今後定期的な業者から専門的な
アドバイスを得ながら、蓄積した
データに基づいて改善策を検討・実
行・検証を継続することでHPの使
いやすさや表示順位の向上が見込ま
れる。

OTだより

作業療法 (OT) は、活動を利用した治療のひとつです。いつもいろいろなプログラムを行っています。今月のOTだよりでは活動の一部をご紹介します。

ピアノ



月5回、各病棟とOT室にてピアノの先生がリクエストに応じて演奏をしてくれます。

アロマ



月2回アロマの香りの中でアロマテラピーの先生がハンドマッサージをしてくれます。

ヨガ



第4火曜日講師の先生が来てくれます。ゆっくり身体を動かすのんびりしたヨガです。

カラオケ



LD、DVD、YOUTUBEで懐メロから最新曲まで歌うことができます。

喫茶



大スクリーンでカラオケを楽しみながら、くつろげる、喫茶ひまわりです。

健康体操



椅子に座りながら映像を見て、筋力アップや体伸ばしを気持ちよく行ないます。

健康クラブ



ホットパックで体を温めた後のマッサージでゆっくり過ごせます。

文芸



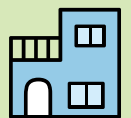
歳時記を参考に俳句作りをします。月1回、講師の先生の句会があります。

園芸



野菜を育てる楽しみと収穫を喜んでいます。車椅子の方も参加できます。

施設見学



月1回近隣のグループホーム、アパート、老人ホーム、作業所などを見学します。

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》

ジヨブトーク(月2回金曜午後)

《場所》有朋館 手工芸室

《活動内容》

「働くこと」をテーマに、皆で意見交換・話し合いを行います。就労に関する気持ちや不安を参加者と共有することで、解決策を見出したり不安を軽くしたりすることを目的としています。お茶を飲みながら和やかな雰囲気で行われており、「働くこと」に興味関心がある方は誰でも参加できます。

《参加者の声》

・色々な人の話を聞けて、参考になる。今仕事をしているからこそ、他の人の話を聞く中で自分の経験を思い出して共感できることもある。

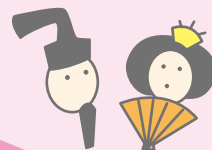
・色々な視点や色々な意見が聞けていい。自分の考えだけじゃなく、他の人の視点や意見を聞いて「こんなやり方もあるんだ」と勉強になります。

《問い合わせ》

興味関心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。

ろうけん Times ★

春の訪れを感じるこの頃。老健の庭では早咲きの桜が満開になりました。
1・2階・デイケアのそれぞれのフロアでひな祭り会が、開催され、利用者は「ひなまつり」の歌とともにおいしいおやつをたくさん頂きました。



健康情報コーナー

介護予防体操のコツ③

今回は、楽しく食事をするために必要な、筋力や柔軟性をアップするポイントを集めました。「パ・タ・カ・ラ」と発声する舌の体操など、口腔体操と組み合わせて行なうと効果的です。

口腔・食事 ～ 口腔・食事動作の改善に必要な4つのポイント～

1. 足の裏（足底）の接地を促す

座位の状態では足の裏（足底）がしっかりと床に接地できていないと、体が支えられず、全身が動かしにくくなります。足の裏を接地したままで片足ずつ前後や左右に床を滑らす運動で足の裏の接地を促しましょう。足の裏に刺激をあたえ、しっかり地に足が着いた感じが得られます。また、足の指の曲げ伸ばしや、左右に広げたり戻したりする運動をゆっくり行なうのも効果的です。



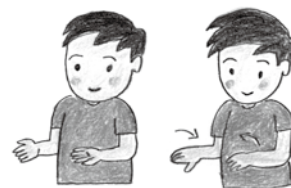
2. 握力強化

握力のある程度維持していないと力みすぎて手がふるえたり、口までこぼさずに運ぶことが困難になったりします。握力強化をする前に手の「グー・パー」運動を行なうと、準備運動にもなり、力が発揮しやすくなります。



3. 前腕・手首・腕全体の運動

食べ物をスムーズに口まで運ぶためには、腕の様々な関節の柔軟性が必要です。肩周りの運動以外に肘を90度くらいに曲げ、手のひらを上に向けたり下に向けたりを繰り返します。また手首を回す柔軟運動や腕の協調運動（指先を自分の鼻先につけ、次に目先のどこか一点まで指先を伸ばしてつける）も効果的です。



4. 首の柔軟運動

飲み込みに使う筋肉は、首やその周辺に集中しています。首をゆっくり回したり前後左右に動かす運動で柔軟さを保ちましょう。



作業療法室

「患者と医療者のパートナーシップ」指針

■基本方針

当院は最適な医療を提供すると同時に、患者様やご家族の医療や療養に対する希望・自己決定権を尊重して、患者・医療者のパートナーシップを大切にします。

■具体的対応と要望を反映するしくみ

- ・入院時診療計画を説明し、同意を得た上で文書を提供する。(医局・看護部)
- ・月ごとの総合診療計画実施書を説明し、同意を得た上で文書を提供する。(作業療法室)
- ・カンファレンスへの家族参加の呼びかけ。
- ・在宅に向けた医療スタッフの訪問と療養環境整備目的の相談を受ける。(訪問看護室)
- ・ソーシャル・スキル向上目的の訓練計画の立案へ、患者・家族の参加の呼びかけ。(臨床心理室・デイケア室)
- ・アンケート調査を通じて、要望事項の確認と対応の公開をする。(事務部)
- ・「ご意見箱」により病院管理者へ意見が届き、対応内容を院内に公開する。(接遇委員会)
- ・「家族教室」を定期的に開催し、必要な情報の提供と相談に応じる。(医療相談室)

■患者・医療者のパートナーシップを継続的検討

- ・指摘された問題や要望については、定期的な検討を行なっています。

万華鏡

2017年冬、日本列島は猛烈寒波に覆われ各地で大雪など甚大な被害を及ぼした。

連日のように、寒波に対するニュースを耳にした。大寒波、強烈寒波、クリスマス寒波、立春寒波など様々な寒波の名前が聞かれた。

〇〇寒波と言われ思い出されるのは、4年前に山梨で大雪に見舞われたバレンタイン寒波である。2月14日〜2月15日に関東甲信地方を

中心に雪が降り続き、記録的な降雪で交通は遮断され、陸の孤島となった。山梨県民の多くの人がそうだと思われるが、それ程の大雪を経験したことがない私は、大したことはないとかをくくつていたが、100cmを越える雪を目の当たりにして、しばらく呆然としたことを覚えている。雪をかいてもかいても積もり汗だくとなった。そのうち、雪を捨てる場所が無くて困ってしまった。そこで、雪を捨ててもいい場所を調べてみた。それは『自宅の敷地内』と、そこまで運ぶのが大変であると思われるのだが『市区町村が定めた雪捨て場』であるとの事。逆にむやみに雪を捨ててはならず、捨てる場所によっては罰則もあるという。それは

①道路 ②川 ③下水道である。①道路に雪を捨てると歩行者や自動車のスリップなどの事故の原因となり、捨てた人の責任が問われる事もある。②川に捨てると、河川を塞ぎ水があふれる恐れがあり、これもまた責任が問われる事もある。(しかし、国や地方公共団体が定めた場合はこの限りではない) ③下水道では、溶けずに詰まってしまうと排水に支障をきたす恐れがあり、復旧にも時間がかかってしまうとの事である。

寒さが和らいできたが、4月に入ってから雪が降る事もある。雪を捨てる場所にも注意したいが、何より事故やケガのないように気をつけたいと思う。

クレル病棟 深沢 文江

「趣味は何？」と聞かれると、私の趣味って何だろうというも考えています。改めて考えてみると、趣味と言えるほどではないけど、些細な好きなことがたくさんあることに気がきました。

3歳の頃からエレクトーンを習っていた影響か、昔から音楽が大好きで、学生時代はよく友達とカラオケに行き、今でも気付くと運転中に歌っていたりします。高校生の時から飼っている愛犬と遊ぶことも大好きで、たまに実家に行つてはしつこくよしよしして癒されています。もう1つ私の最近の癒しは、1歳半になる姪っ子と遊ぶことで、一緒にお散歩に行ったり、絵本を読んだりしています。色々

私の趣味

な入浴剤を買って、今日はどれにしようかなと選ぶことも楽しみの一つです。それから、休みの前日に好きなデザートを買って、それを楽しみに帰ってから急いでご飯を作って家事を済ませ、全部終わった後にテレビを見ながらゆっくり過ごす時間も大好きです。

今こうして書いてみると、もしかしたら私の趣味は、日常の中に小さな楽しみを見つけたことなのかもしれないと気付きました。毎日忙しくあつという間に過ぎてしまいますが、小さな楽しみを大切にこれからも過したいと思っています。

栄養グループ 渡辺 佳代

いちいち編集室

感動の平昌オリンピックが閉幕された。わたしの印象に残ったシーンはたくさんあったが、特に好きだったのは…

スノーボードの平野歩夢さんの空中での芸術的な技に、観ていると自分の体が疼いた。大怪我からの復帰が考えられないくらいだ。金メダルの選手よりもわたしは絶対平野さんに金メダルを渡したかった。

そして、羽生くんと宇野くんのフィギュアスケート。二人の対照的な試合への臨み方。宇野くんのマイペースな発言もすごいなと思うけど、わたしはやはり、羽生くんのストイックなところをどうしても応援したくなる。頑張った姿に涙ぐんでしまった！ やっぱりおばさんということかな…

クロスカントリーの男子スキースロンでは、スタート直後に転倒するがなんと金メダル。最後まで諦めなかったノルウェーのクリュガー選手にはいくつものメダルを渡したい。

その後の選手たちは、メダルの余韻に浸るところが気持ち切り替え、すでに次の試合で戦っている。イチからの出発ではなくゼロからの出発と話している。同じことを行なうのではなくまさらの状態から仕切りなおし、次のオリンピックに向けてもう進んでいる。

今月の予定

4月

- 1日 人事異動実施
- 2日 30年度全体目標・事業計画説明会
- 5日 峡西老健運営会議
- 18日 広報委員会
- 23日 クリニカルパス委員会

今月の一枚



老健で育てているいちご。
あと一ヶ月位で赤い実が
なるかな？

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。

春の夜 ちびりちびりと 螢鳥賊

石川 理

茶をのみて 桜のきもち 分りけり

今福 和人

雪解けや鳥のさえずり朝日差す

カナメ

このみだなる木の芽ふっくらかわいい娘

圭子

冬の夜 1雨ごとに 春が近づく

河野かほる

卒業の校舎と別れ生徒かな

阪本みずほ

もの言わず目がものを言うひな祭り

塚原 光明

朧月 可愛いあの娘が 映るかな

長畑 章弘

雪解けや流るるものは清水なり

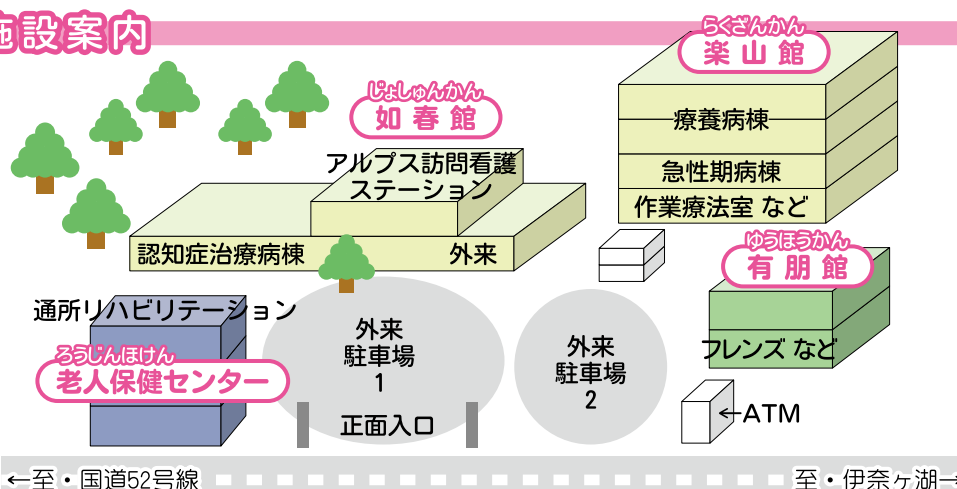
羽村 茂

もうすぐに 花見の日だな うれしかな

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368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369号も
お楽しみに!

印刷：株式会社 山扇印刷