

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 5

第32巻5号
(通巻369号)



「あらたふと青葉若葉の日の光」という芭蕉の名句がある。日光での句である。芭蕉は静寂で厳肅な森に包まれた東照宮に「あらたふと」まず畏敬の念を表明する。

しかし尊いのは東照宮ばかりではない。若葉青葉の眼に染みるばかりのみずみずしさも、その緑に降り注ぎ濃淡を作り出す日の光も尊いのだと芭蕉は言っている。私たち日本人は、冬のあいだすっかり葉を落としつくした落葉樹が一斉に若葉を茂らせることに、新鮮さを感じるとともにある種の神聖さを感じている。どの木の新緑も美しいが、とくにかえでの新緑は抜きんでている。歳時記で「若楓」とか「楓若葉」とか、独立した季語として立てられているのもうなずける。写真は職員旅行で訪れた女人高野・室生寺の金堂の前のかえでである。



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

日本精神科看護協会山梨県支部研修

研修参加報告

リカバリー・退院支援・地域連携のための
ストレングスモデル実践活用術

(聖路加国際大学大学院看護学研究科教授

萱間 真美 先生

これまでの医療支援といえば、問題解決モデル(本人の問題に焦点を当て、それを解決するための計画を立て、実践する)が中心でした。これに対してストレングスモデルはその焦点を当事者の「ストレングス(強み)」に当て、それを生かして支援を組み立てていくものです。問題解決モデルは急性期を過ぎた福祉領域、訪問看護では合わなくなります。地域で多職種で共同するためにはストレングスモデルが適しています。

ストレングスモデルではまず「やりたいこと、夢」を書きます。「やりたいこと」はその人らしさにつながっています。その人らしさに向かっているという実感が、リカバリー(回復)をもたらします。それを本人から聞き出すためには、対話に時間を掛けることです。このプロセスを丁寧に行うことが、リカバリーに向かうための強み、ストレングスを見出す手がかりとなります。つまり、それがストレン

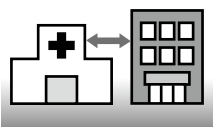
グスモデルの実践なのです。

記録の完成や計画を立てることが目的ではありません。当事者と夢について話すため、対話をするための道具なのです。本人の言葉を大事に書き留めていくこと。空欄を埋めることが目的ではありません。空欄は空欄としての意味を持っています。夢はその人自身の言葉で書きます。評価や分析をしてはいけません。現実的であるかどうかも気にしないことです。夢は本人が修正していくものです。信頼を高めないと夢を語ってはくれません。そのためには、目線の高さを合わせて同じ方向を見る。声の調子を合わせる。相手が大事にしているものはこちらでも大事にすることです。以上のことを学びました。受講者が2人組になってお互いの夢を語り合ったのですが、私には語るような夢がなかった……しおしおのぼる

匿名希望 看護師

陕西病院と企業との

連携を考える研修会



近年、企業に勤めながら生活をする中で会社や家庭などの様々なストレスにより心の健康を崩す方が増加傾向にあります。厚生労働省の発表によると気分障害を有する患者数は2014年時点で111万人を超えたと言われています。

陕西病院では、医療機関と企業の健康管理担当者が連携を図ることで、ご本人の治療やリハビリがよりスムーズに適切に受けられることを目的に、連携の在り方について考える研修会を開催しています。第3回目となる今年度は、平成30年3月6日に開催しました。当日は近隣の企業5社の産業保健スタッフの方々にお越し頂きました。

内容としては、フリートーク形式で連携に関する意見交換を行いました。各企業からそれぞれ現状を話して頂き、病院からも臨床の現場で感じていることを共有しました。話題は多岐にわたり、グループワークでは今まで以上に活発な意見交換が行えたことも印象的でした。様々なご意見を頂けて、リワークプログラム

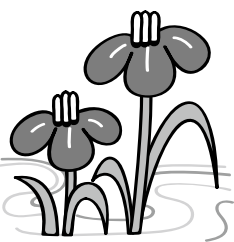
の課題を改めて認識する機会にもなりました。

参加頂いた企業からは、「必要な方に適切に病院を利用して頂けるように会社の中でもこういった研修を行っていきたい」との今後の展開に繋がる意見も頂きました。

また、「他の企業の取り組みも知れて良かった」という意見も頂き、本研修会が参加された企業同士が繋がるきっかけにもなっているように感じました。

参加者からは今後も定期的開催してほしいとの希望も聞かれました。利用しやすい病院を目指し、こういった研修会を今後も続けていきたいと思っています。

ディケアグループ 清水 悠司



平成28年度

目標管理発表会



◇ 殊勲賞 ◇

峡西老人保健センター

立川 由美

目標

日勤のリーダー業務を介護スタッフが担当していく体制を作る

目標設定の理由

平成27年度は「介護スタッフが主体性を持って利用者のケアができるようになる」を挑戦目標としました。日勤のリーダー業務を介護スタッフが担当できるよう、看護・介護の日勤の業務内容を確認し情報共有し、どのように分担し直したらよいか検討しました。まず第一歩として、シヨートケア利用者に関する、薬などの看護の専門業務以外を全て、早番業務の介護スタッフが行うと決めました。それまでは日勤スタッフの中で誰がその業務を行うのか、そのつど決めていましたが、早番業務と決めたことで、介護スタッフがシヨートケア業務について今まで以上に意識し、責任もって行うようになりしました。そこで今年度は、平成

行動計画

27年度に検討した「日勤のリーダー業務を看護と介護に分担し直した案」が実施できるよう取り組もうと考え挑戦目標としました。

6月

看護スタッフと業務について検討

7月

検討内容を提案

8月

検討案を実施

8月

スタッフの意見を聞いて再検討

11月

検討案を評価・修正

12月

決定案を実施

3月

まとめ

実行

6月

看護スタッフと27年度に検討した案を再検討しました。

7月

検討した案をフロアのスタッフに提案しました。

8月

日勤のリーダー業務を、看護スタッフが担当する「責看」と介護スタッフが担当する「責介」で分担しました。また、日誌が書きにくいとの意見があり日誌の変更も行いました。以前は日勤・夜勤の特記事項の記載が表、観察者の記載が裏でしたが、表が日勤、裏が夜勤の記載としました。また、責看（特記）の記載部

9月

分を、分かりやすくしました。決定した案を実施しました。責看・責介業務のマニュアルを作成し、業務一覧のファイルに綴じてフロアスタッフがいずれでも確認できるようにしました。

12月

フロアスタッフ全員を対象に、アンケートを実施しました。責看・責介業務を導入してよかったことや改善しなければならぬこと、疑問、質問などをききました。意見には赤文字で回答し、責看・責介業務導入の不安を軽減しました。

結果

責看・責介業務を導入したことで、介護スタッフの積極的なケアへの参加がみられるようになりました。今までは日勤のリーダー業務を看護のスタッフが行っていたため、介護のスタッフが利用者のケアをしている中で気付いたちよとした事は、わざわざ看護に報告するほどでもない、自己判断してしまうこともありました。けれど、責看と責介がリーダー業務を行うことで、介護同士である責介であれば伝えやすくなり、すぐに報告できるようになりました。また、報告を受けた責介も、すぐに責看と情報共有し、必要時は日勤スタッフでカンファレンスを開催するようになりました。介護スタッフの責任感・発言力が向上すると共に、看護・介護スタッフの協力体制も築くことができました。

朝の申し送り



夜勤者からの申し送りを責看と責介の2人でうけます。

夕の申し送り



責介が主になって申し送りをし、責看が医療の申し送りをします。

まとめ

看護・介護業務をお互い確認したことで、今まで分からなかったそれぞれの細かい業務内容がわかり、協力し合えるようになりました。また、慣れない日勤リーダー業務のフローなど、介護スタッフ同士でも声掛けをし、助け合うようになりしました。責介が申し送りやカンファレンスを進める中で、一人ひとりの介護スタッフが自分の意見を言う機会が増え、施設のスタッフであるという意識を持ち、利用者に対するケアについて積極的に話し合うようになりました。

課題

カルテなどの記載内容や夕の申し送り方法にバラツキがあります。日によって利用者の状況が違っているので細かいマニュアルにすることもできず、フロアスタッフでどう統一していくのが課題です。より良いケアが提供できるよう、今後も改善していきたいです。



住吉病院デイケアと卓球交流行なう

当院精神科デイケア「フレンズ」には、利用者による利用者のための活動があります。そのひとつが「卓球サークル」です。今回、他の医療機関施設との交流を行なうため、サークルメンバー18名で住吉病院デイケアに行ってきました。

到着すると、すでに卓球交流会の会場が準備されており、あたたかく迎え入れていただきました。自己紹介の後に、まず施設対抗シングルス戦を行いました。こちらは峡西病院デイケアの勝利。次にダブルス戦を行い、こちらは住吉病院デイケアのペアが優勝しました。一時間十五分の滞在でしたが、お互いに親睦を深めることが出来ました。参加された方からも「良い経験になった」という声がありました。今後も、このような活動を通して、つながりを広げていきたいと思えた日になりました。

OT だより

お花見

今年は平年に比べ5日早く、昨年に比べ11日早い開花でした。予定していた日程には葉桜なんてことが多かったようです。3月中に外出したグループ、場所を北杜方面に変更した病棟は桜に出会う事ができました。



4月4日 妙了寺



4月4日 韮崎中央公園



3月29日 妙和泉寺



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》ミニボウリング

《活動日》月・火・土曜日

《場所》有朋館 1階ホール

《活動内容》

フレンズのなかでも歴史あるプログラム、そしてコアなファンは多く、新規利用者には気軽に参加でき、それでいて奥の深い活動、それが「ミニボウリング」です。人工芝の上で、玩具用のプラスチックのピン10本とソフトボール大のスポンジボールが演出するスリリングな展開と、一見簡単そうに見えるのに「なぜか自分にプレッシャーをかけている自分を見つめ直せる」そんな緊張感が長く愛されている理由なのかもしれません。道具こそおもちゃ。しかし、大人が勝負に真剣に向き合う姿には、スポーツに共通する感動と喜び、清々しさがあります。デイケア独自のルールのもと、成績を半年間積算し、上位入賞者には表彰を行っていることも魅力ややりがいにつながっています。本プログラムを一度ご覧になりませんか。

《問い合わせ》

見学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* ★

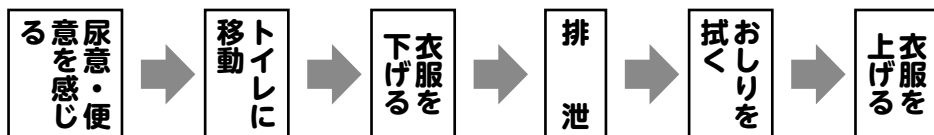
だんだんと暑い日も増えてきました。今月はバスレクで行ったお花見の様子です。行けなかった方は施設内を散歩して桜を楽しみました。満開に咲いた桜はとてもきれいで、利用者みんな笑顔で楽しめました。



健康情報コーナー

介護予防体操のコツ④

排泄に必要な動作にアプローチし、安全に排泄動作を送るための体操とレクを紹介します。まず、トイレでの排泄動作は複数の工程から成り立っています。



排泄動作へのアプローチというのと立ったり座ったりする動作やズボンの上げ下げなどの訓練が中心になりますが、便座という非常に不安定な場所に座っていなければならないということも大きなポイントになってきます。そのため、不安定な座位保持に慣れるための訓練をご紹介します。

排泄動作の改善に必要な4つのポイント

1. いきむ&立ち上がり動作

足の方に重心を移動させることが、「いきむ」ことや、立ち上がる動作に繋がります。座った姿勢の状態でも腕を伸ばしながら上半身を倒す運動で、足の方にしっかり重心を移動させることを身につけます。腰が悪い人は両手を膝に当てて上半身を支えながら行いましょう。

★ポイント★

床に手が届くまでゆっくり行います。そのとき、息をゆっくり吐き、数をかぞえながらくり返すと段々床に手が届くようになります。



2. 座面でのバランス保持

座面でおしり歩きをするように、左右のおしりと足を上げ下げすることで、座面の小さい便座でいろいろと動くときのためのバランスをとる練習になります。

★ポイント★

足は出来るだけ高く上げるようにします。早く行なうのではなく、ゆっくり正確に行ないます。



3. おしりを拭く動作

座った状態で片方のおしりを持ち上げ、上げた側の手をおしりに当てる運動をすることで、トイレットペーパーでおしりを拭くための動作の練習になります。

★ポイント★

しっかりとお尻を持ち上げます。

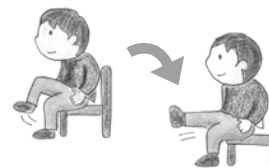


4. 衣服の着脱動作

座った状態で、膝を挙げてから伸ばす運動をすることで、股関節を曲げながら足を上げる練習になります。下肢周辺の筋力アップだけでなく、座位バランスをよくすることができ、下衣の上げ下ろしの動作の改善に繋がります。

★ポイント★

膝の曲げ伸ばしはゆっくりと行ないます。



作業療法室

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

最近、地区役員と家の用事でほとんど時間的にくつろぐことも少なくなりました。なかなか時間がとれない中で癒されることといったら、読書なのかもしれない。

若し頃から本は好きだった。絵本から小説。年と共に眼が老眼になり、冊数も減った。

今年は珍しく目標をたてた。絵本を除いて、五冊。昨年は三冊くらいしか読めなかったが、今年は目標を決めてやってみようと思う。

本の読み出しがリズムに乗るまで時間はかかるものの、リズムに乗れば一気である。そして、読み終えた後の何とも言

私の趣味

えない余韻がたまらないのだ。

時間のない時には、絵本や絵画・陶器の写真集に限る。今、流行りの作家の本やベストセラー絵本。視点が子どもの目線で、心が洗われる。癒されるのだ。

絵画や陶器の写真集も同じく、静の中に何とも言えない空間的バランスが心を洗わせてくれる。

日々の雑踏の中から、心を落ちつかせてくれるひとときである。

今年は、新しい作家の作品も冒険して、ジャンルを広めたいと思っではいるが、実現できるか否かである。

アスピール病棟 中島 清美

万華鏡

私は休日になると車で10分程の御勅使南公園によく歩きに行きます。公園内は健康の森ゾーンがあつて豊かな緑に囲まれながらランニングやウォーキングが楽しめます。御勅使南公園ではクロスカントリーの大会も行われているのでランニング専用のコースがあつて、膝に負担が掛からない柔らかい土と木材のチップを混ぜたような道があり、綺麗に整備されているので運動する方にはお勧め

めのスポットです。私は歩くことが中心で公園の東側にあるラグビー場から西へと進み、県道12号を渡つて御勅使川福祉公園の端まで片道4～5km程の道のりを1時間程かけて往復しながら途中にあるストレッチコースで鍛錬するのが習慣となつています。1時間程、自然の中を歩くと体もほぐれて気分もリフレッシュし、心身もリラックスできます。私は歩いている時は何も考えないようにしています。そうすることでストレスになる考えから解放され、日常のイライラも忘れることができます。公園内を歩くこの時間が今では欠かせないストレス解消になっていきます。私の体験からも「歩くこと」は心と体の健康に良い刺激を与えて

くれます。運動習慣をつけたいけれど運動は億劫で「始められない」「続けれない」。そんな方には、週1回30分歩くとか簡単な目標を立てて取り組んでみることをお勧めします。週1回30分が続けられればだんだん体も慣れてきて30分では物足りなく感じてくるかもしれません。そして体力がついてくれば回数も増えてくるかもしれません。そうなればしめしめです。何事もやり続けることは難しいですが、運動を始めたいと考えている方は参考にしてみてください。

リスタート病棟 慶野 進

いちいち編集室

時々手紙を送ってくれる知人がいます。日頃手紙をもらうことはなかなか無いので嬉しいものです。私も心を込めて返事を書きます。しかし・・・何かがしっくりきません。文章を書いた便箋を見返すと、その理由がわかりました。字がうまくないのです！

習字教室などは通ったことがなく元々自信はないのですが、字の書き方にまるつきりセンスが無かったかというところ、そういうわけでもないのです。小学生の頃は、誰よりも多くの花丸欲しさに丁寧に丁寧に漢字練習をしていましたし、中学生の頃はノートを綺麗にまとめることだけが唯一の取柄だったと言っても過言ではありません。しかし高校生になると丁寧さよりも速さ重視に。大学時代は手書きよりもパソコンでレポートを書くことが多くなり・・・

当院も昨年「紙カルテ」から「電子カルテ」となり、めっきりと字を書く機会が少なくなりました。人に渡すちょっとした書類も、手書きのほうが気持ちが伝わるのかなと思いつつもパソコンで打つてしまふ癖がついています。そのためか、ふとした時に手書きをする自分の字にがっかりしてしまいます。最近では字の綺麗な人を見かけると、それだけで魅了されてしまいます。

初心を思い出し、ボールペン字練習帳を買って綺麗な字を書けるように特訓してみようかな？と思っている今日この頃です。(ち)

今月の予定 5月

- 8日 LM委員会
- 9日 ケアプロセス全体会議
- 12日 エレクトーンコンサート
- 15日 Yキッズコンサート
- 15日 地域医療会議
- 16日 広報委員会
- 19日 外来関係部署合同会議

今月の一枚

緑のカーテンの
ために育てた
ゴーヤの苗。

予想外の
ところから
芽が出ました。



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。

蚊を打ちて やったと思えど 血がにじむ

石川 理

鯉のぼり 男の中の 男かな

今福 和人

花見して しそ巻き寿司を 持つては

桜吹雪の 大森真知子

春の空川面に遊ぶ鳥の群れ

カナメ

ひざまくら春の空へとあくびする

圭子

春の空鳥の鳴き声土手で聞く

阪本みずほ

妙法の山に合掌春の空

塚原 光明

かせんしきベンチでながめる桜かな

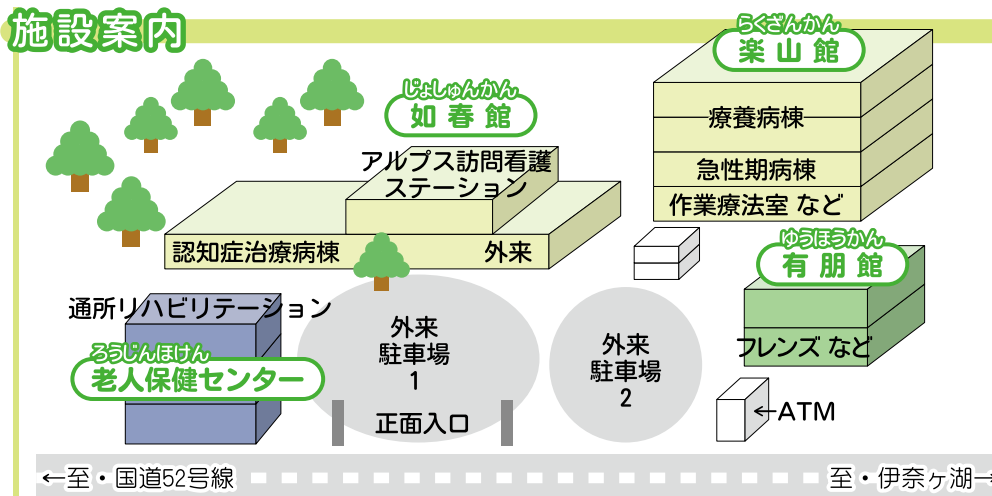
野牛島和美

あやめにも そらと朝つゆ にあうかな

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369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370号も
お楽しみに!

印刷：株式会社 山扇印刷