

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

2019

6

第33巻6号
(通巻382号)



ハヶ岳山麓の「美し森」と「天女山」をつなぐトッレキングコースを、ミズナラやカラマツのみずみずしい緑に癒されながらご機嫌で歩いていると、小さな沢のほとりに何やら鮮やかな赤いものを発見しました。少し道をそれて近づいてみると九輪草でした。とても野生種とは信じられないほど大きく鮮やかな花に思わず見入ってしまいました。花の中心は濃い赤ですが、そこから滲み出たような淡い色が花びら全体に広がっているのがなんとも風情を感じます。学名がプリムラ・ジャポニカというように日本原産の花です。九輪草の名前は、お寺の五重塔などの頂上にある柱飾り「九輪」に似て、輪生の花が数段に咲くところからつけられたといひます。花ことばは「物思い」です。牛去りし泉に赤し九輪草 相馬遷子



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
多職種連携

3
「ここちよさ」の追求

4
社会参加の推進

WRAPPファシリテーター 養成研修 in 山梨

ゴールデンウィーク中の5日間、
韮崎市民交流センター2コリにて、
「WRAPPファシリテーター養成研
修」に参加してきました。

「WRAPP」とは、「ラップ」と
読み、Wellness (元
氣)、Recovery (回復)、
Action (行動)、Plan (プ
ラン) の頭文字を取ったものです。

WRAPPは、1989年に深い抑
うつと、コントロールのきかない躁
状態とに悩まされた時期を経験し
た、メアリーエレン・コーブランド
がおこなった、百十数人への調査か
ら始まりました。調査結果から、簡
単でも安全でありながら、人生
を大きく変える力を持つアイデア
や方法を使って生活している人たち
がいることを知りました。人々が自
分に役立つと実感できるシステムを
作り上げ、1997年頃、現在の
「WRAPP」という形になりました。

WRAPPは、仕事を始める時、転
職する時、勤務時間を増やす時、人
間関係上の問題を対処する時などに
役立つ、自分が元気(いい感じ)の自

分)でいるために、または調子が悪
い時に周りの人にやってもらいたい
ことを伝える時にも役立ちます。リ
カバリーの考え方に基づいて作る、
『自分の取り扱い説明書』のイメー
ジです。

WRAPPは、日常生活で使うこと
こそ大切です。「いい感じ」の自分
でいるために、人生の可能性を広げ
るために、一緒に学んでみません
か? WRAPPに出会える場づくり
をしたいと、現在思考中です。

精神科デイケア 森澤 千恵



南山会キャラバン・メイト

キャラバン・メイトは、認知症に
対する正しい知識と具体的な対応方
法等を市民に伝える講師役を担いま
す。認知症になっても安心して暮ら
せる町づくりを目指し、「認知症サ
ポーター養成講座」を企画・運営し、
認知症サポーターの皆様と共に支え
合いの地域づくりをお手伝いします。
認知症治療病棟、認知症疾患医療セ
ンター、老人保健施設を持つ南山会。
私たち職員が持っているノウハウや
そこで築き上げられた個人のスキル
を使って、地域の皆様に認知症につ
いてさらに理解を深めていただくこ
と、認知症の方とご家族を支援
していくこと、という使命を実践す
べく、平成29年に自主組織として
「南山会キャラバン・メイト連絡会」
を発足しました。今年度は委員会と
して認可され、外部のオブザーバー
や協力員の方を含め13人体制で活動
をおこなっています。

隔月(奇数月)に定例会を開催し、
日頃の業務の中で感じている事や問
題点、認知症の方のケア等に関する
情報を発信・共有しています。また、
その中で全体として取り組む課題を
抽出し、地域にアクションを起こして
いけるよう検討をおこなっています。

平成29年度は、認知症サポーター
養成講座を南アルプス市内の各地

区にて計5回、「認知症について正
しく知ろう」と題したミニ講演
会、南山会地域ふれあい祭りやゲー
トボール大会での相談コーナーの設
置などを実施しました。平成30年度
はさらに活動の幅を広げ、認知症サ
ポーター養成講座は児童館・自治会
連合会・JA南アルプス市など8カ
所にて実施、そのほか浅川南山会理
事長の講演会、南アルプス市介護福
祉課・保健師との意見交換会、認知
症の人の排泄介助「オムツの特徴と
正しい使い方」研修(通算12回)な
どを開催しました。本年も認知症サ
ポーター養成講座の企画や、「認知
症の方の排泄」「パーソンセンター
ドケアの理論と実践」などをテーマ
とした教育講演会の開催など、調整
を進めています。

そういった活動と並行し、地域の
世代間交流行事の立ち上げと運営、
当法人主催行事へのボランティア受
け入れ、人材育成やスキルアップの
ための研修への押し出しなどにも力
をそそいでいます。

職員一人一人が専門職としての自
負と自覚を持ち、地域の皆様に「信
用」と「信頼」を広げていきたいと
考えています。

ケアポート 峽西 田舛川智恵美



施設敷地内禁煙のお知らせ



皆さんはタバコや禁煙の歴史をご存知でしょうか。当法人は『健康増進法の一部を改正する法律』が公布されたことを受け、**2019年7月1日より施設敷地内禁煙**になります。その為何人かの職員は敷地内禁煙推進チームとして禁煙に向けて取り組み、法律や他の施設の禁煙対策を調べ勉強しています。その中で知ったタバコとそれに伴う禁煙活動の歴史についてここではお伝えしたいと思います。

タバコはいつから始まったか、というとはつきりはしていませんが、紀元7〜8世紀のマヤ文明のレリーフ（彫り物）にタバコを吸っているような神々や人の姿が表現されています。神とタバコが結びついていたマヤ文明の影響を受けたアメリカ大陸の先住民は、タバコを「悪霊を追い払う」ための儀式や治療に使用していました。それから段々とタバコはお祝いの品となり、一般に使用される嗜好品となりました（J.T公式HPより）。日本では1543年に種子島で鉄砲と共に持ち込まれたと言われています。その時も初めは医薬品として伝わり、段々と庶民の疲れを癒すものとなっていきまし。また戦時中も軍隊にはタバコは配給され、一時的な精神的余裕をタバコによって得ていたとされています。

そんな人々の生活の中で「癒し」として広まったタバコが、何故禁止され

るようになったのでしょうか。まず1605年にタバコ栽培は米の生産を圧迫したことや、火事の原因となっていたことで徳川幕府はタバコ禁止令を数回にわたり出しました。1900年には非行の温床になるという理由から『未成年者喫煙禁止法』が定まりました。そして近年、健康被害による損失はかなり大きくなっています。日本で喫煙が原因で病気になった人の医療費が1兆2900億円、受動喫煙で病気になる人の医療費が146億円、病気になつて働けないための損失が5兆8000億円、火災による損失が2200億円で合計すると年間7兆3000億円になっています。タバコによる税金とその他経済利益は3兆1000億円、計算すると4兆2000億円の赤字になります（医療経済研究機構2010年報告書より）。2019年ラグビーW杯や2020年東京オリンピック開催もあり、結果として2018年7月に『健康増進法の一部を改正する法律』が公布され、病院・学校での敷地内禁煙、飲食店・オフィスや事業所での原則屋内禁煙が定められました。

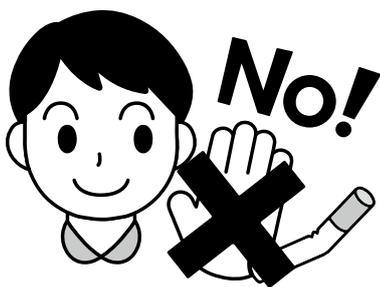
今回禁煙について調べて初めて知ることが多く、少しでも皆様のタバコについての認識が広がれば幸いです。

繰り返しになりますが、当法人は2019年7月1日（月）より施設敷地

内禁煙となります（加熱式タバコ・電子タバコ等含む）。つきましては以下の内容をご理解いただき、皆様のご協力をお願い申し上げます。

- ・患者様、患者様のご家族やお見舞いの方、取引業者等各関係者の皆様も、敷地内での禁煙にご協力願います。

- ・当施設の駐車場に駐車した車内での喫煙も禁止致します。





OTだより

Yキッズコンサート



5月15日(水)Yキッズコンサートが開催されました。Yキッズさんは大人の男性3名の音楽グループです。当院のボランティアとして10年近く演奏に来てくれています。今回はメンバーのひとり雨宮さんのコンサートでしたが、参加した皆様がとても演奏を楽しんでいました。特に今回は、「電子たて笛」という新しい楽器の演奏の披露がありました。雨宮さんが、地域の「蛸鑑賞会」のイベントで演奏するために最近習い始めたそうです。皆で静にゆっくりとした時間を過ごすことが出来ました。また一緒に歌いましょうでは『ふるさと』『上を向いて歩こう』を大きな声で歌唱することができました。いつもあまり長い時間演奏会に参加することができない方も最後まで参加することができました。その方は、お礼の言葉も自分から話したいと名乗り出て「ありがとうございます」と大きな声であいさつしてくださいました。Yキッズさんありがとうございました。

クレル病棟グループ活動



5月9日(木)クレル病棟クローバーグループは、芝生広場にてブランドゴルフ大会を行いました。クローバーグループはクレル病棟の女性12名のグループです。先月の話し合いで「久しぶりに屋外で身体を動かしたい」との意見が出され、5月の活動として「ブランドゴルフ」を行う事となりました。芝の上でのゴルフは室内と違い力の入れ加減が難しかったです。普段上手な人たちが苦戦したり、車椅子の方が立て続けにホールインワンを出したりと皆でにぎやかに行いました。その後室内に戻り、皆が大好きな五木ひろしの『長良川艶歌』を合唱し、楽しみにしていた出前のラーメン、レバニラ、肉なし焼きそばを食べ、楽しく会を終了する事ができました。



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》
ウォーキング

《活動日》
毎週月曜日 午前

《活動内容》

毎週デイケア周辺を中心に、約三キロの道のりをウォーキングしています。デイケアプログラムの中でも、運動量・負荷度が高い活動で、健康維持、体力作り、ダイエットなどを目的に日々活動に取り組んでいます。季節ごとに変わる風景が楽しめたり、外の風を感じながら気持ちの良い汗をかけたりと、リフレッシュできる時間にもなります。外を歩くのに良い季節になってきたので、みなさんで汗をかきに歩きにいきませんか？

《問い合わせ》

興味関心のある方や参加希望の方はお近くのスタッフへお知らせください。その後デイケアスタッフがご案内します。

ろうけん Times ★

4月20日リスタート病棟と合同に春祭りを開催しました。
お天気にも恵まれて美味しいものをたくさん食べたりカラオケを楽しんだりと笑顔に満ち溢れた1日でした。
老健で出店したおでん、やきそばは好評で完売しました。



本の紹介コーナー

今月号から、おすすめの本を紹介するコーナーを始めました！

今回は、アスペール病棟 介護福祉士の中島清美さんにお聞きしました。

本の題名：みかづき

(森 絵都／集英社／2016年9月10日)

●読んだきっかけは？

NHKでドラマのあらすじを見て、原作を読んでみたくなった。

本の帯でも「王様のブランチのブックアワード2016年大賞受賞」と、いろんな作家や芸能人のコメントなども書かれていて、尚更、どんな内容が興味を持ち、読んでみたくなった。

●本のあらすじ・おすすめのポイントは？

昭和36年。放課後の小学校用務員室で子供たちに勉強を教えていた大島吾郎は、勉強を教えていた児童の母親、赤坂千明に誘われ、ともに学習塾を立ち上げる。女手ひとつで娘を育てる千明と結婚し、家族になった吾郎。娘も誕生。戦後のベビーブームや高度経済成長の時流に乗り、急速に塾は成長していくが、文部科学省の方針に左右される2人。子供たちとともに乗り越えていく。

おすすめのポイントは、吾郎と娘たちが底辺をすくい上げる教育に千明が理解し、家族一丸となって塾を営んでいるところ。ある家族の話にすぎないだろうが、ほんわかした吾郎の柔らかくて温かさが伝わってくるところがオススメです。



◆出身地：南アルプス市
◆趣味：音楽鑑賞
◆好きな色：オレンジ



河西 遼
介護福祉士
(峡西老人保健センター)

◆出身地：長野県
◆好きな有名人：X JAPAN
◆好きな色：ピンク



水上さゆり
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

皆さん旅行は好きですか？ 私は国内旅行も海外旅行も大好きです。知らない土地に行くのはワクワクします。海外では特にアジアが好きで、カンボジア、タイ、台湾…。ベトナムには2回行きました。皆さんのアジアへのイメージはどんなものでしょうか。日本よりも少し不衛生？ 治安が悪そう？ ぼったくられる？ そんなことないよ〜と言いたいところですが、そういう部分もあるのは事実です。でもちょっと気をつけて行けば大丈夫。以前よりだいぶ治安も良くなっていますし、危ないことよりも楽しいことがいっぱいです。特にアジアのあの独特の空気感、エネルギーを肌で感じてもらうえれば、

私の趣味

きつとはまってしまつと思ひます。多分。それに日本から近くて物価も安いので気軽に行けますし、ご飯もとっても美味しいです。歴史的な遺産や、綺麗な景色もたくさんあります。海外旅行に行きたいと考えている方は、是非アジアも候補地に入れて下さい。そんな私が今行きたい国はロシアです。アジアじゃないのか、と言われそうですが色々な国に行つてみたいんです。機会があつたら皆さんのおすすめの旅行先も教えていただけたら嬉しいです。

リスタート病棟 堀内 麻衣

万華鏡

今さきほど、5月1日を迎え、令和の時代が始まりました。たまたま京都でこの日を過ごし、ニュースで儀式の様子を見ると、日本の長い歴史と伝統を感じて厳粛な気持ちになります。昭和に生まれ、平成を過ぎて自分も年を重ねてきたことを改めて思います。ちゃんと成長してきたかどうか。思えば、いつの間にか、毎朝早くにトイレに起きるようになり、抗利尿ホルモンが働かなくなっていることに気がつきます。5時間睡眠で

元気がいばいだつたのが、7時間寝ないと自分で納得できる仕事ができなくなりました。薬の名前や使用法の記憶があいまいになり、患者さんの前でも薬の本を調べないといけなくなるのがたびたびあります。それを見て、不安になる患者さんもうるでしょう。申し訳ありません。でも恰好つけて、抗うつ薬を出すはずが抗利尿ホルモンの処方してしまうよりいいのですから、「容赦ください。つい愚痴のようになってしまいました。このような体験を「老いるシヨック」とみうらじゅん氏は名付けました。さすがです。先輩諸氏はすでにこの領域を乗り越え、私の愚痴を青二才が、と笑うのかもしれない。私も先輩が加齢の悩みを言つたら、笑い飛ばしてやろうと思ひます。

一方で、この数年は頭の働き方がおとなになつたとも感じます。経験や考えを俯瞰することができて、これまで気がつかなかつた理解をすることができるようになつたのです。こういう脳の働き方の変化も加齢に伴つて起こるものと学術的に考えられています。いわゆる、亀の甲より年の功、と言われてきたことでしょうか。しかし、こうなつては、もはや青年精神科医を名乗ることは到底できなさそうです。まだ、そんなつもりだつたのかと言われるでしょうが。令和では、潔く老いるシヨックを乗り越え、古都に倣つて時間を売りとして、後輩に自慢できるくらいになりたいと思ひます。

診療グループ 松下 裕

こちら編集室

5月に入り、元号は令和になりました。元号が変わつた事に皆様は慣れましたか？ 私はまだ実感がわきません。

元号が変わつた事により10連休のゴールデンウィークがありました。これは明仁天皇が皇位を退き、皇太子徳仁親王に譲位することにより生まれた法律でした。私事ですがこの10連休はまったく関係なく仕事をしていました。私と同じような方も多かつたのではないのでしょうか。

しかし10連休ともなればやはり遠出をしたくなります。北海道はちょうどゴールデンウィークに桜が満開を迎えたそうです。人気の旅行先で混雑も間違いなかつたことでしょうか。

北海道といえばやはりおいしい食べ物、海の幸やラーメン等いろいろなものがあります。有名なのは毛ガニ、うに、イクラではないでしょうか。

10連休とは言いませんが、長い休みが取れたらおいしいものを食べに国内に限らず、遠出してみるのがいいのではないのでしょうか？

(た)

今月の予定 6月

- 4日 目標管理発表会
- 5日 褥瘡・NST委員会
- 11日 LM委員会
- 19日 広報委員会
- 26日 リーダー会議
医療安全・感染対策会議

今月の一枚



5月1日令和初日記念にあたり、書道展を開催しました。

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。

句作の子 泣いてあやして 燕の子 今福 和人

庭の葉の花 咲かずとは スイセンの茎が

花は失く立つ 緑立つ唯 大森真知子

こたえ

なぜ故に生まれてきて

なぜ故に生きていて

なぜ故に生きてゆかなければ
ならないのですか

それは

あなたも

愛の許に

この世を求め

恵風

美味き果の実り待たるる桃の花 阪本みずほ

桃咲いて村は霞ににじみけり 塚原 光明

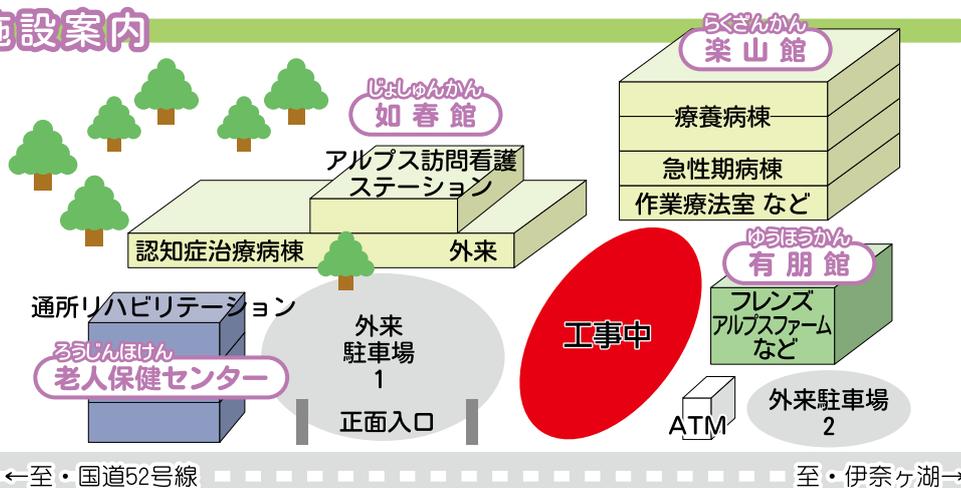
アルプスの 財布の金の はかなさに 徳川 徳子

草野球見る気になるや珍プレー 羽村 茂

初夏の日に 雨が多く ふっている 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-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382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、櫻井 千恵、坂本 幸廣、近藤 忠彦、佐藤和加子、武井 美帆、山宮富美子、河西 崇子

次回383号も お楽しみに!