

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

11

第33巻11号
(通巻387号)



晩秋の一日、北信の梅池高原を訪ねました。白馬乗鞍岳の東南山腹に位置し、標高二千メートル近い高層湿原ですが、ロープウェイとゴンドラで簡単にアクセスすることができます。すでに紅葉も盛りを過ぎ、ハイカーの姿もまばらで、湿原は静寂の時期を迎えていました。山の斜面を演出するのは、葉を落とし尽くした白い骨のオブジェのようなダケカンバの群落です。晩秋の澄んだ空気に山の稜線がよく映え、耳を澄ませば冷たい風が山肌を流れてゆくの聞こえます。ダケカンバは幹がしなやかに曲がり、雪の圧力や雪崩の衝撃に耐える能力が高く、森林限界を超えていてもたくましく成長する樹木です。もうすぐ厳しい冬を迎えますが、ダケカンバは雪の中でじっと芽吹きのを待ちます。



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
多職種連携

3
「ここちよさ」の追求

4
社会参加の推進

芝生でバーベキュー

10月9日(水)晴天の青空の中、デイケア「フレンジ」では芝生広場にてバーベキューが行われました。病院の敷地内で行われたのは初めての企画で有朋館とのお別れも兼ね、スタッフ合わせて総勢50名の方達が参加してくださいました。

バーベキューセットだけでなく、アウトドアが楽しめるよう、テント、タープ、寝袋も用意されキャンプの疑似体験も味わうことが出来ました。朝からの準備で気持ちが高まり、準備が整うと実行委員の方の「肉11キロを食べるぞー」「おー」の掛け声が始まりました。バーベキュー台4台を使い、牛肉、豚肉、ウインナー、玉ねぎ、ジャガイモ、焼きそばと次々に焼かれ、焼いていた実行委員の方、スタッフは自身がスモーク状態でした。

焼いている間皆さんはサラダバイキングで好みの野菜を自由に取って食べ、焼かれた食材はあつという間に胃袋の中に納まつていきます。このほかに1.5キロのご飯は余ると、メンバーさんより「ある材料で炒飯を作ったら」と意見が出てその場で手際よく作ってくれあつという間に完食です。お腹もいっぱい満たされ、それぞれが、テントの中で寝

転んだり、タープの中でチェアに座りながら心地よい風を感じたり、お話ししたりしていました。思い思いにくつろいでいた所、締めのスイーツが登場しました。1口大に切られたパン、バナナ、もも缶4種類をチョコレートにくぐらせるチョコフォンデュ、焼きカントリーマアム、焼きマシユマロ。先ほどまでのスモークの香りと違い、あまーいスイーツの香りが漂い、皆さん大満足の締めとなりました。野外で開放的な気分の中、皆でワイワイ料理をする楽しさと食べる楽しさが魅力のバーベキューが味わえた一日でした。



★バーベキューのワンポイント★

お肉を焼くときは何度もひっくり返すのはNGだそうです。お肉は一度網から離れるだけで温度が下がり、中まで火が通りにくくなるそうです。

デイケア 佐藤和加子

アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、人間が抱える混沌とした怒りや悲しみ、劣等感などを自分の中で整理し、その状況を客観的に見ることで、怒りなどの強い気持ちが生じててもそれを適切にコントロールして問題解決を図るといふスキルのことを言います。英語で「アンガー」は怒り、「マネジメント」は管理するという意味になります。

アンガーマネジメントのスキルは、1970年代のアメリカで発祥し、怒りの感情と上手に付き合っていくメソッドとして注目されました。このメソッドが大切にしていく点は、怒らないようにするのはなく、「怒るべき部分に怒り」「怒る必要のない部分には怒らない」と区別することです。怒りに対する適切な態度を取ることを目標とし、近年の日本でも注目されています。

次にアンガーマネジメントの3つのテクニクを紹介いたします。怒りを上手にコントロールするためのテクニクを身に付けてください。アンガーマネジメントのテクニクは、「衝動1思考」「行動面」に焦点を当

てた消化方法があります。テクニク①「イライラしたら6秒待つ」怒りは衝動的に出現しがちですが、この衝動性をコントロールすることでストレスを避けることが可能となります。怒りが生じた時、そのピークは6秒だと言われています。そのため、6秒過ぎると怒りの衝動性は収まってきます。怒りを感じた時6秒以内に行動を起こしてしまつと「物に当たつて壊す」「相手に酷い言葉を言つてしまつ」など後悔する結果となつてしまつのです。しかし怒りを感じた時に6秒待つというのは大変なことです。慣れるまでは、怒りの詳細を紙に書き出す、深呼吸をする、その場を一旦離れるなどの行動をとることをすすめます。

テクニク②「〜するべき」の境界線を広げる↓私達は、怒りを感じる時に、感情面だけではなく思考面も密接に関連していると言われています。なぜなら、私たちの多くは、「〜するべき」という自分の中の価値観を持っており、他人がその考えと異なつていると、怒りが生まれます。その

のため、自分が考える「〜するべき」と他人が考える「〜するべき」にはギャップが存在し、理解することが重要です。相手の価値観に対して自分と違う考え方もあることを発見し、何もかも100%を求めないという考え方を持つことが大切です。

テクニク③「自分にできることに注力する」↓「6秒待つ」「〜するべき」という自分の価値観の境界線を広げることができるようになつたら、自分の行動面に気を配ることに注力することが重要です。つまり、自分で行動できることにのみ目を向け、自分の力で行動コントロールができない事柄には、エネルギーを使わないようにするのが大切です。たとえば、交通渋滞で車が動かないとイライラします。しかし、これは自分でコントロールできる問題ではありません。無駄なエネルギーとなりません。このようなことをスムーズに理解できるようにになれば、怒る必要がない場面では怒らないということができるようになります。

ク

平成30年度 目標管理発表会



◇ 敢闘賞 ◇
きづなグループ
伊藤 貴文

現場で働いて欲しいとの想いで企画をしました。また、一人で現場に入ってもらうことも多く、心細い思いもあったと思うので、職員同士の支え合い、分かち合いの場も必要ではないかと考えました。

実施方法

八月～翌年三月までの毎月一回、一時間で設定。前半はスライドを使ってのテーマごとの研修を行い、残りの時間は分かち合いの時間としました。名称は『初心者集い』としました。

研修の内容

- 第一回・精神疾患と精神障害
- 第二回・障害福祉サービス
- 第三回・支援費の仕組み
- 第四回・支援者の姿勢
- 第五回・発達障害と支援のコツ
↳ 構造化
- 第六回・連携とは
↳ 暮らし応援会議
- 第七回・自己覚知
- 第八回・まとめ

きづなグループが担う、障害福祉分野について関わりの深そうなる内容を取り上げました。後半になってからは、参加者から挙がったテーマも取り上げていきました。

分かち合い

お互いに、気持ちを吐き出すことのできる場として設定しました。これにより、

- ・「二人ではない」という安心感を得られる
- ・他の人の話を聞くことで、新たな気付きを得ることが出来る
- ・職員同士のコミュニケーションが深まる

というような効果を狙いました。

自由に話ができる場ではありませんが、参加した人が安心して話をする事ができるよう、次の三つのルールを設定しました。

- ・秘密は守って欲しいです。
(気持ちも内容も、ここに置いて行って)
- ・他の人の話を、しっかり聞いて欲しいです。
(さえずらない、批判しない、攻撃しない)
- ・時間を守って欲しいです。
(平等に時間を使いたいですね)

これらのルールは、ピアカウンセリングで用いられているものを、一部アレンジして取り入れました。

結果

対象とした職員は六名でしたが、全八回の集いに、九割以上参加してもらったことができました。退屈な勉強で睡魔も襲ってきたかもしれませんが、「自己覚知」の回でやってみた性格診断などは、楽しみながら学べたように感じました。

また、月に一度ではありませんでしたが、皆で顔を合わせて話をする機会が得られたことで、その後も交流が図りやすくなった、との感想も挙がっていました。

まとめ

どの職員も、患者さんの為、利用者さんの為という気持ちで仕事を頑張っていると思います。しかし、人を相手とする仕事では、自分自身も健康で、元気であることが必要だなあ、と感じています。

職員同士で支え合いながら、「その人らしさ100%」にもなるような職場であって欲しいと思います。その効果が出ているのかはまだ分かりませんが、今後もこうした取り組みを続けていきたいと思えます。



病院運動会

OT だより

10月2日(水) 芝生

広場にて病院運動会が行なわれました。前

日まで雨の予報でしたが、当日は晴天に恵まれ、

久しぶりに青空のもと運動会を行う事ができました。始

めの言葉、選手宣誓は急な指名にもかかわらず素晴らしい

スピーチをいただきました。応援合戦では、日頃は控えめ

な方が、大太鼓をたたいたり、大きな声で応援する姿を見せ

ていただきました。大玉運びや消火完了などの定番の競技

でも、皆さん大いに頑張りました。特にチーム皆で力をあ

わせて赤白玉で扇を倒す競技「那須与一」では、スタッフ

が絶対倒れないのではとの心配をよそに赤白両チームとも

に瞬時に扇が倒れ判定に困るという場面もありました。宝

ひろいでは、「こんなに頑張ったのに、参加賞品が物足りない」との意見もい

ただき、是非来年の参考にさせていただきます

と思いをいたしました。



外出レク

B病棟では10月8日

(火)に外出レクに出かけました。当初の予定だと

と櫛形総合公園の芝生でお弁当を食べ、運動したり、

ゆつくり過ごそうというプランでした。しかし、

当日は雨が降ってしまい、急遽、目的地を

森林研究所へ変更し屋内でお弁当を食べ、雨が上

がるのを見守りました。その後、すっきりとは

晴れませんでした。雨が上がり、森林研究所

の芝生広場で思いつきリキヤッチボールをし

たり、野草を観察したり、キャンプ用の椅子でのんびり

したり、それぞれが好きな活動を行ないました。急な予定の変更も

ありましたが、普段とは違う環境で、少し気分

転換や発散が出来たのではないかと思います。また、

11月は紅葉狩りを予定しているので、晴れる事を願っています。

2019年11月5日

第387号

老健NEWS

9月17日に敬老の日のお祝いにて市内最高齢の土屋邦一様(97歳)が市よりお祝いされました。

当日は南アルプス市長の金丸一元氏が訪問し、お祝いに駆けつけてくれました。土屋邦一様は明治44年12月18日生まれの107歳。明治令和と時代をあゆみ、今回、市内最高齢と聞き職員一同嬉しく感動しました。CATVの取材も入り放送もされました。妻、息子夫婦と一緒に記念撮影もしてとてもいい表情で過ごされていました。



ろうけん Times ★

食欲の秋!! 出前をとったり、デザートを作ったり、病院の売店が老健に来て買い物したりとたくさん美味しい物を食べました。



本の紹介コーナー

今回は、アスピール病棟看護師の杉山晃大さんにおすすめの本をお聞きしました！

本の題名：禁煙セラピー

(アレン・カー／KKロングセラーズ／1996年)

●読んだきっかけは？

ある禁煙成功者の方からの紹介で購入した。購入後に読んだら禁煙しなくてはいけない事を恐れて1年以上は放置していた。自分は読んでいないのに紹介した友人は無事に禁煙に成功し、7月より全面禁煙になった事を機に購入していた事を思い出した。

●おすすめのポイントは？

初版の発行は1985年であり、いまからずいぶんも前の著書。作者は33年間1日100本吸っていたチェンスマーカーで、何度も禁煙に挑戦してはことごとく失敗していた。

そんな著者が禁煙に成功する事が出来た方法について書かれている本。精神力で禁煙させようとするのではなく思考を変える、認知行動療法の様なものであった。また本を読んでいる際には無理にタバコを止めずに吸いながら読んで良いと言うのも斬新であった。

古本屋などで100円で購入できるのも魅力の一つ。著名人も帯を書いたりしている。禁煙を考えている方はぜひ手に取ってもらいたい。



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

2016年4月号の万華鏡で、私の今の関心事は、息子である。という原稿を書いて、早や3年半。相変わらず、今の私の関心事は、二人の息子である。2009年3月21日に誕生した長男は、現在、小学5年生、身長146.1cm、体重51.3kgに成長。2011年6月5日に誕生した次男は、現在、小学2年生、身長133.3cm、体重32.0kgに成長した。恒例になったので、今回も二人の息子の最高な

万華鏡

ところを紹介していく。長男は、朝起きた時に、ママから「今朝は何食べる？」と聞かれ、「本格炒めチャーハン」と元気に返答するところが最高だ。次男は、朝、家族の中では一番早く起き、早速ゲームをするのだが、ゲームが一段落すると、自らチョコレート系の菓子パンを持ってきて、食べているところが最高だ。二人で楽しくゲームをして遊んでいる時は仲が良いが、些細なことでも口論になり、ほとんど毎日、兄弟げんかをしているところも最高だ。二人とも、アニメの『イナズマイレブン』のアーケードゲームにはまり、毎週末ゲームコーナーでゲームをして、喜怒哀楽を表現するのも最高だ。学校の宿題をしている時に、長男も

次男も、解らない問題があると、涙を流したり、答えが間違っていることを指摘されると、いじけたり・ふてくされたりするところも最高だ。長男と次男の最高なところをあげれば、毎回きりがないが、最近、ふと考えると、息子たちの行動が、子供のころの私の行動によく似ているなど感じる。遺伝なのだろうか？親の悪いところはよく似ると聞かすが、まさに、私の悪いところを二人ともよく受け継いだものだと感じます。最高なところも、そうでないところもある息子たちだが、なんとか育ててくれているのは、本当に最高だ。相変わらず、こんな親バカ(バカ親)な私が最高だな(笑)。

クレル病棟 塩沢 健雄

ク
ロ

私の趣味って、何だろう？「スイーツデコ」「ビーズ」「消しゴムはんこ」「ミサンガ」「読書」「ハーブ栽培」色々ある中でも、やっぱりビーズなのかなあと思いました。最近、老眼が進み、全く制作意欲のない中でも手芸屋さん等でおっと思っビーズがあれば使うてあてがなくても買ってしまう自分を振り返ってもビーズかな？と思いました。

ビーズの良さは、まず出来上がりが綺麗であり、小さい作品なのでだいたい一日で完成出来ること。そして複雑な編み方を読み解く達成感。同じ編み方でも石を変えるだけで、雰囲気が変わるところも魅力です。



ただ、この数年、体重の増加が気になっており、体を動かす趣味も欲しいと思っています。

飽き症で、面倒くさがり屋な私でも行える、体を動かす趣味を是非、教えて下さい。

DIYケア
森澤 千恵



こちら編集室

故事・ことわざ

故事・ことわざなどと言いますと古い奴だと思いでしょ。でも論語の中に「温故知新」という言葉があります。古い言葉の中に新しい人世を生きる知恵をさぐれという古人の教えを受けとめ、お役に立つことも多いと思います。

「子供は教え殺せ、馬は飼ひ殺せ」
子供の教育は、教え殺すほど厳しく、馬は、飼ひ殺すほど飼育しろの意味で、一寸厳しすぎる感もありますが、非行化してからなげくより、ころばぬ先の杖が大切です。

「子は一世・夫婦は二世・主従三世・他人は五世」
親子の関係もしよせんは、この世かぎり、夫婦は来世まで、主従は過去・現在・未来の三世もつづき、他人との関係はさらに深く五世もつづき、肉親よりも他人との縁のほうに深く大切だという教えです。

今月の予定 11月

- 6日 NST委員会
- 12日 LM委員会
- 19日 電子カルテ委員会
- 22日 教育委員会

わが家のペット





キナコ ♀3才 おはぎ ♀1才 もなか ♂0才

南アルプス市内にある猫カフェ、ワンニャンふれあいルームに居た猫を引き取り里親になりました。
 少しでも殺処分がなくなるように願ってます！
 峡西老人保健センター 河西 崇子

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。

身にしむや早起きできてきて 新聞み
今福 和人

すずきの穂ゆらす川風魚釣り
石坂 克巳

民の身は 入らじ物を 召す事は
又おのずとや 高貴な者に
〔天皇の料理番〕という番組に感銘を受けて
大森真知子

前向きな 力があるよ 笑顔には
恵 風

中秋の名月スキに月見団子
阪本みずほ

来る風にまかせてまねく芒かな
塚原 光明

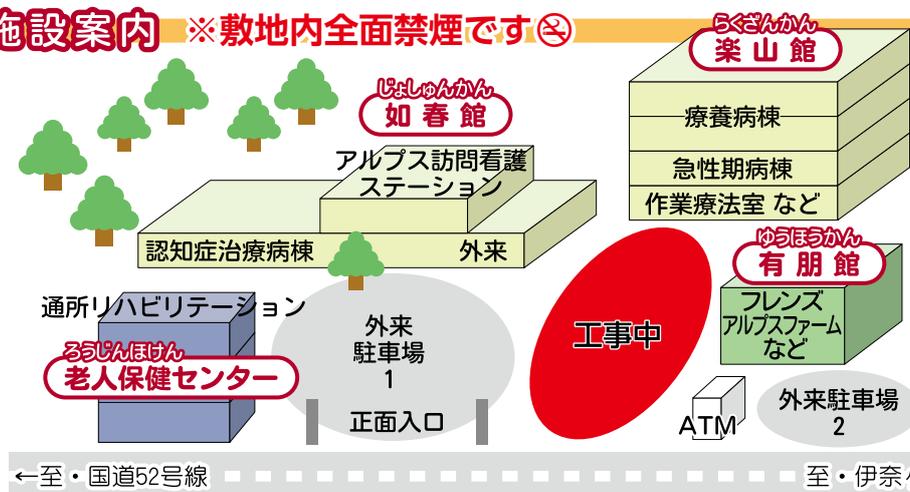
食したし無花果の実をみんなでと
羽村 茂

寒逆し真紅にみる葉もみじ持り
渡辺 あき

※掲載は五十音順です。

お知らせ 令和元年10月1日からの消費税増税により、受診された際の料金等が一部変更になります。ご不明な点がありましたら、事務スタッフまでお問い合わせください。

施設案内 ※敷地内全面禁煙です☹



←至・国道52号線 至・伊奈ヶ湖→

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) 鱈沢営業所行き (西野経由) 鱈沢営業所行き 小笠原下仲町バス停徒歩5分