

おあしす



特定医療法人 南山会

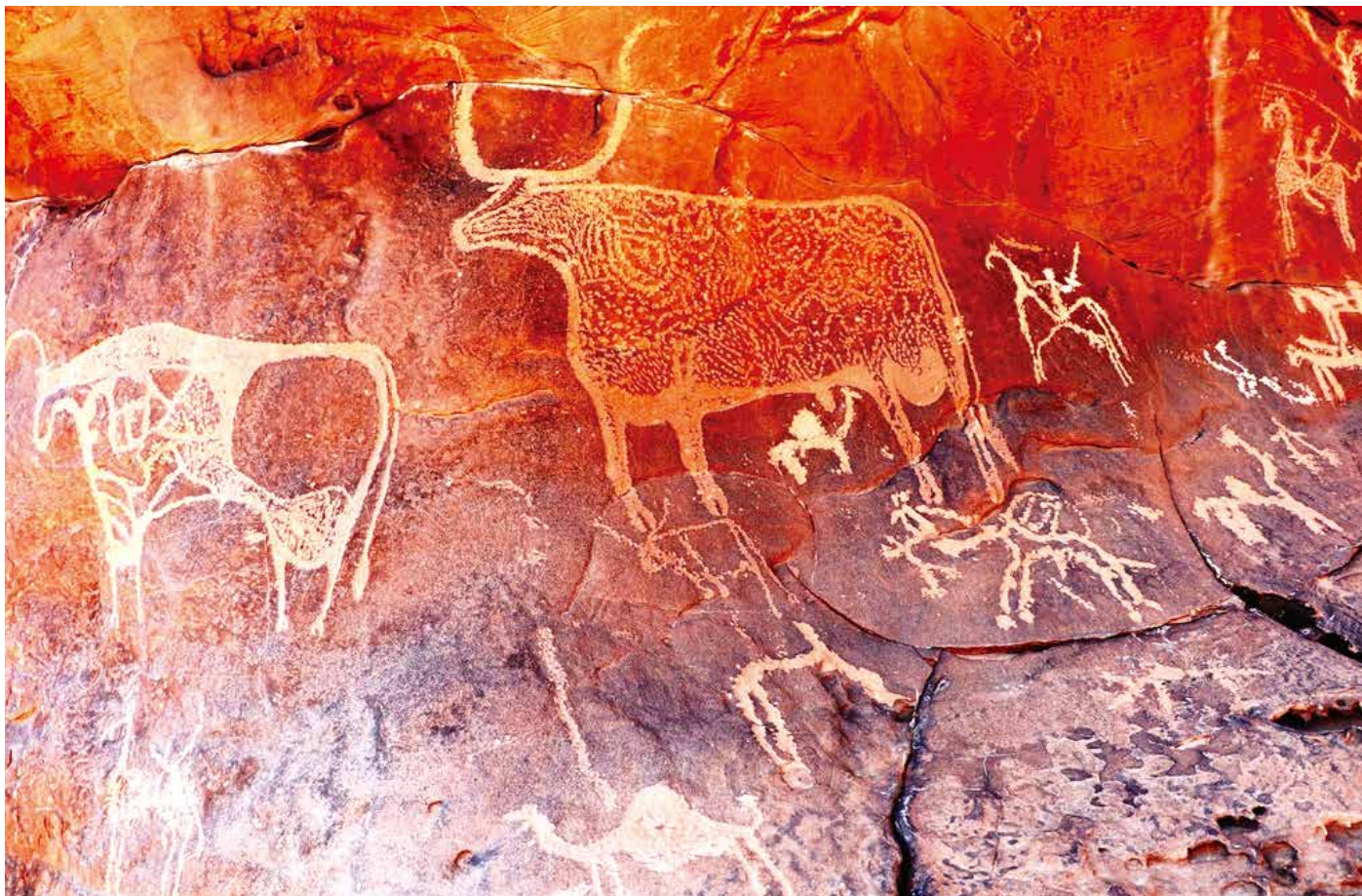
親切 安心 信頼

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

2021

1

第35巻1号
(通巻401号)



見渡すかぎり不毛の地が続くサハラ砂漠の真ん中に、ウシの絵が彫られた岩がある。砂と岩山しかない周囲の環境とあまりに不釣り合いだが、この絵はサハラの遠い昔を物語っている。世界最大の砂漠サハラはかつて緑豊かなサバンナだった。雨が降り、砂地に川が流れ、植物が茂り、森林さえあったという。「緑のサハラ」と呼ばれるこの時代は約5000年前まで続く。ヒトはいつの日か、野生のウシを家畜化することに成功した。ウシはその肉を食べるためというよりも血と乳を飲食するために飼われていた。遊牧民にとってのウシは「歩く貯蔵庫」だ。今年は丑(ウシ)年である。ウシと人間との長い付き合いに思いを巡らし、ウシの与えてくれる恵みに感謝しよう。(写真はチャド共和国、エネディ山地の岩絵)



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

喫茶 Tenjiku のクリスマス



売店併設の喫茶Tenjikuは、11月末からクリスマスの装いとなりました。スノースプレーは古屋さん、クリスマスツリーはきがる館のメンバーさんが飾りつけをしてくれました。1月は喫茶の店主である小林さんの創作の書や、縁起木である南天・松などが飾られる予定です。喫茶Tenjikuで季節ごとの装いをお楽しみください！



時間外研修
ストレスチェック

11月26日有朋館大ホールにて、平野医師より「ストレスチェックについて」の講義をしていただきました。労働安全衛生法の改正により、労働者50人以上の事業所では2015年12月から、毎年1回全ての労働者に対して「ストレスチェック」を施行することが義務付けられました。当法人でも2016年から実施されています。今年も11月に労働衛生委員会からパスワードが配布され職員はパソコンにていくつかの質問に答えました。その「厚労省版ストレスチェックプログラム」という現在のスタイルになって3年が経過したそうです。今回平野医師からは、この制度に至る背景・目的、当法人の結果から考えられるいくつかの問題点などについてお話しいただきました。義務化された背景として、2000年頃から仕事による強いストレスが原因で精神障害を発症し労災認定を求める労働者が増加の一途をたどっており、身体疾患（脳血管障害など）の認定申請数を大きく上回ってきており、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することが益々重要な課題となっているそうです。ストレス

チェックが義務化されることで、一次予防として自分自身がストレスに気づき事業者がストレスを抱える個々への適切な支援とともに集団としてストレス要因を評価して職場環境の改善が行われることを目指しているそうです。しかし、高ストレス者は身体疾患に比べてあらゆる年齢層に存在し、仕事の量にも相関せず、原因の1位が「対人関係」という評価が難しく、対応に繊細な配慮が求められるものであるなど問題は多数あるそうです。先生から「当法人で高ストレス者の産業医である平野先生への相談希望が少ないのはなぜか？」との質問が会場に向けられ、外部の専門家の導入の必要性などの課題は、法人の組織としての取り組みが必要不可欠であると感じました。また、私たちが何気なくしている「うわさ話」にプライバシーが保護されているという安心感が得られないのではないかとこの問いかけがありました。「うわさ話」をやめ、だれもが安心して相談ができる職場の風土づくりの第1歩となるよう協力していきたいです。

作業療法グループ 原 京子

令和元年度 目標管理発表会



目標
デイケア利用者がリハビリテーションセンターへ安全・安心に移行し、グループの選択ができるよう、情報紙を発行し情報発信・情報共有を行う。

目標挑戦理由

令和2年1月、デイケアはりハビリテーションセンター(現・与進館二階)へ移行した。

メンバーとスタッフは新棟への活動場所の移動と、1つのグループから3つのグループへの分化という大きな2つの変化を迎えた。

メンバーにとって、慣れ親しんだ環境やしぐみが変わることは大きな不安になっており、かつ、新し

目標管理発表会

く始まることへのイメージの湧きにくさも不安の要素になっていると感じた。
そこで、メンバーがより安心してかつ納得して新棟への移行ができることを目指し、以下、目標の取り組みを行った。

活動内容

デイケアに関する情報を、まとめた「デイケアフレンズ新聞」の作成。月に1〜2回、デイケア利用者向けに発行する。

作成にあたり、意識した点は以下の4点。

- ・ 安心安全に新棟への移行ができ、納得したグループ選択に繋がる情報の発信
- ・ 新棟の工事状況の共有
- ・ 手に取れゆっくり見られる資料作り
- ・ メンバーとスタッフの間をとりもつツールを作る

「デイケアフレンズ新聞」の記載内容としては、

- ① 新棟(与進館)に関する情報
- ② グループ分けに関する情報
- ③ スタッフのコラム

以上3つのテーマで構成されている。

① 新棟に関する情報(上段)

新棟建設時は、建築や工事状況にまつわる記事。現在はデイケア全体に関わるイベントやお知らせを掲載。

② ユニット(グループ)の情報(中段)

「マルツと知ろう『ユニット』(グループ)」についてという表題で、グループの概要や特徴について説明。現在はグループごとにプログラム活動の紹介を掲載。

③ スタッフのコラム(下段)

「今号のつばやき」と題し、各スタッフ持ち回りで、記事を作成。スタッフのキャラクターや人柄が現れる。

る記事で、メンバーの関心度も高い。

取り組みを通して

- ・ 多くの方に新聞を手にとってもらい、情報紙としての役割は担うことができた。
- ・ 次号を心待ちにしているメンバーも発行の励みとなっている。
- ・ コラムの記事は、スタッフとメンバー間でコミュニケーションを図るきっかけを作るツールとして活用できている。

今後に向けて

デイケア利用者だけでなく、病院内外に発信できる情報紙としての活用。さらにはメンバー自らリハビリを発信できるツールとして活用できるように発展を目指していく。

「デイケアフレンズ新聞」発行スタート!

今回、デイケア内の情報をいち早く皆さんに発信する手段として、新しく「デイケアフレンズ新聞」を発行することになりました！
「デイケア」を利用してのみなさんに、「デイケア」をわかりやすく伝えていきたいと思っています。

今号「デイケア」の「つばやき」は3つのユニットに分かれ、それぞれの目的に沿った活動を行います。今回は各ユニットの特徴を簡単に紹介します。

「マルツと知ろう『ユニット』について①

| ①生活充実型 ユニット | ②目標志向型 ユニット | ③復職準備型 ユニット |
|---|--|-------------------------------|
| ・ デイケアを利用しながら、仲間と共に希望や夢の実現、健康な生活を指し活動を行っていく | ・ 自分自身の夢や目標を探したり、目標達成に向けて、目標達成のための活動を行っていく | ・ 復職や再就職の必要準備とトレーニングを通して行っていく |
| 今後デイケアを継続したい方はこちら！ | いつかデイケアを卒業したい方はこちら！ | 現在、休職中で復職準備・期間のある方はこちら！ |

今号のつばやき

「話書日」がだんだんと少なくなり、秋の深さを感じられる日も増えてきました。夏から秋にかけておいしいものといえば、「ナス」です。ナスは、秋茄子は皮に食わずなど言い伝えられていますが、おいしくないからという理由だけではなく、ナスは体を冷やす効果があるから、大塚な産に買ってきて食べてはいけないという意味もあるそうです。よ、何でも食べすぎは禁物ですね。

秋は美味しいものが豊富な季節。旬の食べ物を味わって季節の変わり目を楽しく乗り切りたいですね。(八)

ロ丁だより

ピアサポーターとの交流会



11月10日(火)にあっと
晴れ晴れプログラムをリ
モート開催しました。

あっと晴れ晴れプログラム
は、地域で生活しているピアサ
ポーターの方と入院患者さん
が、テーマを決め困っているこ
とや悩み事を解決し、より良く
生活していけるように情報交換
を行なうプログラムです。

今年度は新型コロナウイルス
の影響によって開催することが
できていませんでしたが、一
診療情報グループスタッフの協
力により、与進館のピアサポ
ーターの方と楽山館の入院患者さ
んをつないで、リモート開催
することができました。患者さ
ん、スタッフ共に画面を見なが
ら話をするという慣れない方法
でしたが、参加した皆さんは意
外と画面を見ながらマイクで、
しっかりと自身の意見を言うこ
とができており、まったく緊張
している様子が見られなく意見
交換ができました。

今回開催してみても、スタッ
フや患者さんから「リモートでも
意見交換ができるので続けて
ほしい」という感想が聞かれま
した。

外部との交流プログラムは今
までと同じように行うことはで
きませんが、このような機会が
なくならないように今後もプロ
グラムを考えていきたいと思
います。



精神科 デイケアだより

Q & A

* 峡西病院デイケアの 特徴を教えてください。

- ★利用される方の目標に合ったグループに参加できます。
 - ★より効果的で専門的なりハビリテーションを受けられるよう、3つのグループをご用意しました。
- ①生活充実型グループは
デイケアを生活の一部に位置づけて、健康的な生活の
安定と豊かさを求め、デイケアの仲間とともに希望と
夢の実現をめざしています。
 - ②目標志向型グループは
いつかデイケアを卒業していくことを想定し、就職、
就学、家庭での役割、地域社会への貢献等に向けて、
自分の目標を探し、そのための力をつけていくことを
めざしています。
 - ③復職準備型グループは
復職する場所や期間が決まっており、復職や再休職予
防のために必要な準備とトレーニングを行うことをめ
ざしています。

プログラム紹介

生活充実型グループ

「ドリームクッキング」

〔活動曜日〕 第二・四水曜日 午前・午後

〔活動場所〕 キッチンスタジオ

〔活動内容〕

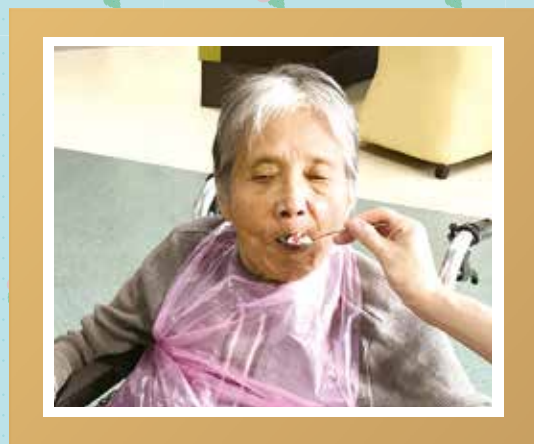
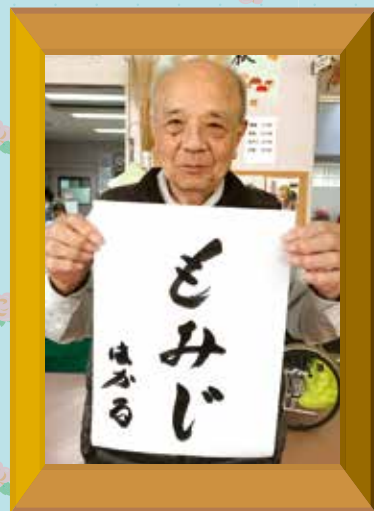
「誰かのために料理を作る」をテーマにメニューを考え企画し、買い出しから調理まで行うプログラムです。バレンタインにはデイケアの皆へ向け
たチョコレート作り、4月には春を感じられるようにとイチゴのデコレ
ーションケーキ作りを行いました。自分たちが作った料理が誰かの笑顔につ
ながり、やりがいや達成感も感じられるプログラムです。

誰かのために料理
を作りたい、役に
立ちたいという夢
を叶えます。誰で
も気軽に楽しく参
加できます。

スタッフより

ろうけん Times ★

天竺の喫茶へ行き、美味しいスイーツを食べたり書初めをしたりして過ごしました。



本の紹介コーナー

今回は、ブリエ病棟の土屋看護師におすすめの本をお聞きしました！

本の題名：1日10分のごほうび — NHK国際放送が選んだ日本の名作 —

(赤川次郎・江國香織・角田光代・田丸雅智・中島京子・原田マハ・森浩美・吉本ばなな
双葉文庫／出版年月日2020年3月15日)

●読んだきっかけは？

有名な日本人作家さんの短編が詰め込まれた一冊として、書店で紹介されていたのがきっかけです。ほっこりするタイトルにも惹かれ、読んでみようと思いました。

●おすすめのポイントは？

なかなか本を読みたくても、まとまった時間が取れず、途中で読むのを止めてしまったり、どんな話だったか忘れてしまったりした経験はありませんか？この本は隙間時間にさくっと読めて、余韻に浸れるところがおすすめです。シュールな話やほんわか話、しみり話などがギュッと詰まっています。

私のお気に入り作品は、中島京子さんの『妻が椎茸だったころ』。主人公は、定年退職2日後に妻に先立たれた夫。料理も何もできない彼は、妻が生前申し込んでいた料理教室へ妻の代わりに行くはめに、乾燥椎茸を戻すことすら知らなかった彼の心の葛藤、変化が面白い。あたたかい気持ちになれます。

どれも味わいのある短編小説で、読み終わると10分のご褒美をもらえた気分。カフェタイムや待ち時間、寝る前などにいかがでしょうか。

特定医療法人南山会は常によりよい医療を行うことによって、地域社会に貢献することを目的として設立されたものである。職員は常に技術の向上に心掛けるとともに、知性を磨き品性を養い、自己の人間形成に努めるべきである。

■ 臨床倫理

1. 精神障害者を扱う医療機関として、患者様の人格尊重や意思の尊重、自己決定権の尊重を最大限配慮した医療を展開いたします。
2. 患者様の機能的状態や病状に対する説明、診療内容、必要な事項の説明を、わかりやすく丁寧に行います。
3. 当院での医療が納得して受けいられるように、患者様が他医療機関でセカンド・オピニオンを求める機会を支援いたします。
4. 当院での医療にとどまらず、かかりつけ医療機関・福祉介護施設・障害者社会復帰施設などとの連携を深めて、患者様の生活の場を重視した医療とケアを目指します。

日常の倫理的問題に適切・迅速に対処するため、職業倫理・臨床倫理に関する検討を定期的に行います。

万華鏡

食べる目的は人それぞれ、目的意識なく食べている方も多いことでしょう。「生きるために食べる」それはごく当たり前のことかもしれません。その当たり前のフレーズが、私にはどうも違和感でした。初めて意識したのは、かれこれ十数年前の学生時代でした。食事ほどのような役割をするのか、様々な栄養素はどんな役割をするのか、栄養士の学校ですから、日々「食」について学んでいきます。あの時、「人はなぜ食べるのか」と問いかけて講義が終わります。そ

の後の友人との会話はこんな感じだったと記憶しています。「そりゃあお腹すくからだよね」「そういう事?」「生きるためとか、身体を作るためとか、そういう事でしょ」「生きるために食べるって思うとなんか寂しくない?」「その時に出た言葉が「食べるために生きるために食べるってどう?」です。食べる事が大好きな私にとつての楽しみは、楽しく美味しく沢山食べる事。美味しく食べるには健康でいること、健康でいるためにはしっかり栄養を摂ること、だから私は食べるために生きるために食べています。

しかし、「コロナ禍ではそうも言っていないられません。世界的に経済は危機的状況です。そんな状況下でも食に携わるものとしては、食の豊かさを少しでも感じてもらえたい」と感じています。映画「サマーウオーズ」で栄おばあちゃんと言いました。「あなた、ごはん食べたかい」「一番いけないのはお腹が空いていることと、独りでいることだから」「もし、辛い時や苦しい時があっても、いつもと変わらばず、家族みんな揃って、ご飯を食べること」と。

食事は良いことが沢山あります。何を食べるか、誰と食べるか、どこで食べるか、摂取した栄養素の働き以上に気持ちも豊かにしてくれます。それでも食べるのが苦痛な時は、気持ちだけでなく、胃腸も弱っているかもしれません。無理せず自分のペースで「その人らしさ100%」でいきたいものです。

(ち)

栄養グループ 中島 千里

年齢49歳、特にやりたいこともなく、ただただのんびりと自然と共に生きていけたらと日々思うのであります。それゆえ休みの良く晴れた日には外に出てドライブに行きます。

古城跡・神社仏閣・温泉巡りは若かりし頃からの趣味ですが、最近では『クレンソリ』を模索中です。以前千葉県内の某ダ○ヨウ大園で野生のクレンソリを大量に採取させてもらい、塩少々のおいしく食べてたら病みつきに！すごくおいしくて驚きました。それ以来

私の趣味

山梨でも探索していますが、いまいち群生地の特定には至っていません。ネットでの情報でも場所は記載されていないケースがほとんど。クレンソリは葉っぱも分かりやすく澄んだ川に自生、河川の私有はない為法的には採取も可能です。丹波村が生産日本一とのこと。来春に探していく予定です。こうした季節を探すような野外活動もなかなか乙なものですよ。

匿名希望

こちら編集室

指先のささくれの数が増えたと「ああ、本格的な冬になったなあ」と感じます。手の乾燥を感じ始めたら、薬局や雑貨屋さんに行って気に入った香りのハンドクリームを買い、ハンドケアのモチベーションを上げるようにしています。が、すぐに塗るのが面倒くさくなります。感染予防のために手をこまめに洗わなければならぬので塗ってもすぐに落ちてしましますし…(言い訳)。そして気づけばささくれができていくというわけです。

ハンドケアにはあまり気が回らない私ですが、先日心理師さんから『ジェルネイル』をいただきました。ご存知の方も多かもしれませんが、ジェルネイルは普通のマニキュアよりもぶつくりツヤツヤと仕上がるのが特徴です。自然に乾くマニキュアとは違い、専用のライトで固めます。ジェルネイルに憧れはあったものの知識は何も無かったので、早々に調べて道具を購入しました。準備だけは早いのです。

それから約2週間後。やっと道具を開封し、塗ってみました。綺麗に塗るためには爪の形を整えて、表面の汚れをふき取り、甘皮の処理をする…これらを割愛してせっかちに塗り始めたために、ムラができて思うような仕上がりになりませんでした。

女子力を高めるにはやはり見えないうえに努力が必要なのですね。まずはささくれを作らないハンドケアから真面目にやってみようと思います。

(ち)

今月の予定 1月

6日
褥瘡NST委員会

15~16日
病院機能評価受審

20日
広報委員会

わが家のペット

峡西老健
雨宮尚登さんの
ペットです♪

犬のチロル♂4歳

猫のももこ♀8ヶ月

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。

初詣 今年を占う 初みくじ 石川 理

去年今年 三世のことを 話しけり 今福 和人

衣類など 買ひたるが如 着たる日の 大森真知子

クリスマス会 装いし着る

手袋の穴ゴルフ上達通信簿 カナメ

よろこびと 感謝を受けた 家族です 恵風

娘のくれた手袋にある笑顔かな 塚原 光明

初夢や 神社祭りや 日の出見て 渡辺 あき

※掲載は五十音順です。

施設案内 ※敷地内全面禁煙です☹

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

5ヶ所かん 楽山館
療養病棟
急性期病棟
作業療法室 など

じしんかん 如春館
認知症治療病棟

よしんかん 与進館
リハビリテーションセンター
外来

ゆふろかん 有朋館
アルプスファーム
アルプス訪問看護
喫茶 Tenjiku など

通所リハビリテーション
老人保健センター

駐車場 3
駐車場 1 正面入口 ATM
駐車場 2

←至・国道52号線 至・伊奈ヶ湖→