

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

4

第35巻4号
(通巻404号)



丸山塚古墳は甲斐風土記の丘・曾根丘陵公園にある古墳時代中期（5世紀初頭）の円墳です。直径72m、高さ11mで県内最大の円墳です。前号で紹介した銚子塚古墳のすぐ隣にあって、銚子塚古墳に葬られた人物の跡を継ぐ立場の人物の墓だろうと考えられています。均整の取れた円錐形の墳頂には桜の樹があって、毎年4月になると幻想的な花を咲かせます。私はこの桜を見るたびに「桜染め」の話を思い出します。「桜染め」は桜の花が咲く前の小枝を、炊いたり冷ましたりして熟成させ、ピンク色だけを取り出して染色する手法です。桜の花びらは、もともとは白いけれど桜の木の下には死体が埋まっていて、死体から血を吸うことで桜の花はピンク色になるのではないかという説です。あまりに美しいものには何やら妖しい影が付きまっています。



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

朗読会

〜 幡野さん・恵風さん協同開催 〜

おあしすへの掲載も恒例となりました幡野広美さんの朗読会。3月18日に開かれた、第5回となる朗読会は、恵風さんこと中村恵さんとの協同開催でした。

恵風さんは、おあしすの裏表紙「おあしす広場」のコーナーに俳句や川柳を毎月投稿してくださっており、名前をご存知の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。恵風さんは詩文づくりもされており、詩集「神さまからのプレゼント」「旅をしたい」の2冊を自費出版されています。

今回は、その2冊の詩集の中から選んだ詩文5つを幡野さんが朗読しました。恵風さんが紡いだ温かい言葉と、幡野さんの落ち着いた穏やかな声が調和し、詩文に込められた思いがより深く伝わってきました。また、朗読に合わせて、恵風さんが撮影した風景写真や患者さんたちのぬり絵がスクリーンに映され、詩文をより一層引き立てていました。

これまでは詩集や新聞記事などを朗読してきた幡野さんですが、なんと、自身でも詩文をつくっているとのこと！最後に幡野さんの作品も朗読されました。

旅をしたい

わたしは
風のように
旅をしてみたい

あちら こちらの
場所を
旅しながら

「いい風ね」

ってみんなから
いわれてみたい

時に
病むほどの
涙を乾かしながら

さりげなく通りぬける
風のように
自身も癒しながら
旅をしてみたい

風のように
旅をしてみたい

恵風

詩(言葉)を書きたくて

今は秋だ 今ふるさとの飯富では
あの山が くぬぎの木と葉と様々な植物
花が咲いている。

その山は、とてもいい山で一日中いても
あきない。タケノコもとれるし動物もいる
虫もいる 山を一日登って歩けば
一時間以上歩くのだから

山に登りながら ふるさとの飯富を
ながめながら 家、建物など山から
見下ろす景色は 壮観である

慈悲沢じひざきという沢があり 沢ガニもいる

水が流れ(沢の水が)冷たく気持ちいい
岩がたくさんあり 様々な石達とあそんだ
石は岩でかける その石が自分は好きだった
自然の水があり コケがはえ
積石として たくさんの岩を
石積みに積んである

沢でコンクリートをねって カタクワを作り、
コンクリートのへきも 山の沢で作った
近所の中富製材まで 行っていった
木の材料を買い 山でカタクワの勉強をした
山には くぬぎの木と葉があり
その緑の葉を 紅葉を眺めていると
一日中 その山で 緑でいっぱいだった
(一日中、あの山にいても あきない
慈悲沢の自然 様々な現象が地球にはある)

幡野 広美



令和元年度

目標管理発表会



挑戦目標

音楽に合わせて一緒に体を動か
し、脳や心、身体の健康を取り戻す。

設定理由

今まで朝食を食べてからの時間は
特に業務が設定されておらず、患者
の見守り以外ありませんでした。こ
の時間帯は患者の眠気が見られる時
間の為、「一日を明るく、気持ちよ
く過ごしてもらいたい」と感じてい
ました。その為に何ができるのかと
考え、音楽に合わせて体を動かしス
トレス発散してもらいたいと思っ
たので始めることにしました。

行動計画・実施

まず初めに音楽レクリエーション
の本から、朝の時間で行えそうな体
操を選んで体操の仕方を「ムービー」、
職員が毎回確認しながら行えるよう
体操表を作成しました。

ピアノの伴奏に合わせて、七月〜十
月を前半、十一月〜三月を後半とし
て、年間を通して行う体操を混ぜな
がら行う計画を立てました。

九時頃から患者を集め早番の職員
を中心に協力して毎日行ってもらえ
るよう、職員間での伝達を行い実行
していききました。

七月初めの前半には、上半身の体
操として「春の小川」の曲に合わせ
腕を動かすことで肩や背中をほぐ
し、腕を肩甲骨から動かすことで肩
の関節の動きを滑らかにし、胸を広
げることで自然と深い呼吸ができる
ようになる体操を行いました。

十一月からは、全身の体操として
「きよしのソーラン節」というテン

ポの良い曲に合わせて、足を前後に出
し、膝叩きを行うことで下半身の血
流が良くなり、気持ちが盛り上がる
体操をしました。

年間を通して、上半身の体操「北
国の春」。腕を上げて体を左右に
ゆっくり揺らし、腰と脇腹を伸ばす
ことで筋肉がほぐれ、腰痛の予防に
なります。また、首を前後左右に倒
すことで、肩こりの解消にもつな
がる体操です。

体を動かした後に、指の体操
「1・2の3」。指先に意識を集中し
て歌に合わせて指を動かすことで、
脳の血流を良くし集中力を高める体
操です。

これらを一年通して行うことで職
員・患者の皆さんも少しずつできる
ようになっていきました。

体操をした後の感想を聞いてみた
ところ、「難しくても、同じことを
すればよいから、楽しく体を動かせ
た」「体を動かすことは好きだから、
朝からみんなとできてよかった」「十
時の補水時の覚醒度が上がった」「な
どの良い感想が聞かれた反面「難し
くてできないよ」「手や足が痛くて動
かせない」「覚えるのに時間がかかっ
た」などの感想も聞かれていました。

まとめ

反省点として、早番にあたる職員
は、一か月に数回しかないので体操
の仕方の練習をもう少し行えばよ
かったと感じました。

職員の皆さんの協力により継続す
ることができ、朝から患者との関わ
りを今まで以上に持つことができ
ても良かったと思います。

現在も継続でき、早番業務の一環
になったことはとても良いことだ
とされているので、今後もリスタート
病棟職員一同協力していききたいと感
じました。



リスタート病棟 ラーメン会

リスタート病棟では、3月4日(木)にラーメン会を開催しました。患者様より「ラーメンが食べたい」との希望が聞かれましたので今回は、しょうゆ味とみそ味を用意しました。ラーメンを作っている間は、懐かしい歌の映像を見聞きしながら、出来るのを楽しみに待っていました。皆さんにどちらの味がいいのか希望を聞き、配られたラーメンを美食。「もつとないの」「おいしい」などの感想が聞かれました。しかし、ラーメン屋さんのようなラーメンを思っていた方には物足りなさがあったようでした。これから、皆さんに満足してもらえるような企画、チャレンジをしていきます。

OTだより

フリー病棟 お楽しみ会

2月25日(木)病棟レクレーションとして、お楽しみ会を開催しました。
内容としては、どら焼きの生地を焼きあんこを挟んで作って食べました。またお菓子や炭酸ジュースも飲み、普段より少し豪華なおやつを楽しみました。コロナウイルスの影響の中で、室内で行なう企画が多いのですが、感染の状況を見ながら少しずつ春が感じられるような企画を計画していければと考えております。

精神科 デイケアだより

Q & A

*利用する際に医療費はどのくらいかかりますか？

- ★精神科デイケアは保険診療が適用されます。ご自身に合った制度を活用しながらデイケアを利用いただいています。
- ★年齢に応じて個々の医療費の負担率が異なります。

負担率	デイケア		ショートケア	
	一年以内	一年超え	一年以内	一年超え
1割	820円	770円	420円	400円
3割	2,470円	2,320円	1,270円	1,210円

*医療費の自己負担を減らす方法はありますか？

- ★ほとんどの方は医療費が1割負担となる自立支援医療を利用されています。

負担率	デイケア		ショートケア	
	一年以内	一年超え	一年以内	一年超え
1割	820円	770円	420円	400円

申請についてはスタッフにお尋ねください。

*ご不明な点がある場合はお問い合わせください。

プログラム紹介

生活充実型プログラム
「ハッピープログラム」
WRAP (元気回復行動プラン)

【活動曜日】 水曜日 午後(隔週)
【活動場所】 ミーティングルーム1
【活動内容】
自分自身の心や体の不調のサインに気付く、自分の元気を回復するための対処方法のプランを作成します。自分の元気を維持し、不調の時にも自分で回復できることを目指しています。
この活動では、自分が元気になるための道具(物、事柄、工夫...)をたくさん見つけ出していくことから始まります。参加者同士の意見交換が、道具の幅を広げていく事に役立ちます。参加することも元気につながる活動です。

自分が大好きなこと、安心すること、元気になるためにたくさんの道具を一緒に探してみませんか!

スタッフより

興味のある方、見学や利用をお考えの方は、スタッフまで気軽にご相談ください。☎055-282-2151

*ホームページがリニューアルされました。ぜひ、ご覧ください。

関西病院 リハビリのご案内 検索

ろうけん Times ★

ひな祭り会や、合唱発表会をしました。時間がある時、歌を練習し本番に備えました。
本番では気持ちよく歌えました。



本の紹介コーナー

今回は、地域連携室看護師 塩澤さんにおすすめの本をお聞きしました！

漫画の題名：きっと明日はいい日になる

(田口久人 / PHP 研究所 / 2020年9月22日)

●読んだきっかけは？

癒されたいと思い本屋さんに出かけた時にこの本に出会いました。本の題目にひかれ購入しました。

●おすすめのポイントは？

眉間にしわを寄せ、できないこと、うまくいかないことばかり考えていると気持ちも沈んでしまいます。しかし起きたことは変えられません。できることは、起きたことを自分がどのように捉えるのか。ほんの少しだけ見方を変えることで、心が楽になることがあります。そのような「前向きになる考え方」のヒントがこの本にはたくさんつまっています。今日がどんなに苦しくても、どんなに辛くても明日は変えられます。自分次第で未来は変えられるのです。

社員新入

小松 純 清掃員 (総務グループ)

◆出身地：生まれも育ちも南アルプス市

◆趣味：プロレス観戦

◆好きな食べ物：ギョーザ・オムライス・コーヒー

木村悦久 薬剤師 (薬剤グループ)

◆出身地：和歌山県

◆趣味：バイクツーリング

(相棒：HONDA CB1000RS)
◆好きな場所：精進湖からの富士山

細川美幸 調理員 (栄養グループ)

◆出身地：南アルプス市

◆趣味：清掃

◆好きな色：ブルー

清水美子 調理員 (栄養グループ)

◆座右の銘：楽は苦の種、苦は楽の種

◆好きな食べ物：パン

◆好きな色：エメラルドグリーン

手塚加奈子 看護師 (クレル病棟)

◆趣味：音楽をきくこと

◆好きな食べ物：焼肉・いちご

◆好きな場所：海の見える所

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

万華鏡

東日本大震災から十年が経った。あの日、峡西病院も結構長く揺れた。あの時私は、外来の階段辺りで揺れに気づき、慌てて相談室に戻った。子ども頃、あんなに教育されたはずの机の下には誰も隠れていなかった。揺れが収まると、大きな被害はなかったことに一先ず安堵し、情報を集めた。幸い病院には大きな被害はなかったが、病棟の様子が気掛かりで当時の担当病棟へ向かった。病棟のテレビはいち早く被災状況を伝え始めて

いた。しかし、病院と言う所の特性だろうか？ 大きな被害がないことが確認されると、まるであの大地震がなかったかのように、通常業務が再開されていた。「結構揺れましたね。驚きましたね」とは言うものの、日常業務は淡々と続けられた。あの日、三時半頃からの心理社会的治療―支援プログラムでさえも、通常通り行い参加者と余震を時々感じながら、それにも怯まず行ったのは、不安の反動形であったのだろうか？ と今となっては心理師的に振り返る。心の動きとは不思議なもので、あの日津波の様子を病棟でテレビを観ていた時の事。ある看護師が「あーもう見ていられない」と言って席を離れた。一方私は、津波の様子をまるで映画を見ているかのような

距離感でテレビを見続けていた。私の心がダイレクトな衝撃や不安を回避したのだとその看護師の反応を見ながら理解した。心とは、何と自分でコントロールできないものなのだろう。

そんなことをその時に思ったことを十年後の今思い出した。震災後には、福島病院から転院された患者さんや引越してきた職員、計画停電など予想しなかったことが沢山起きた。遠い出来事のようにも最近のことも思うのだが、十年とは色々変化するものだ。ここ一年はコロナに振り回されてもいるが、十年後には、これをどんな風に振り返るのだろうか？

心理グループ 小川 優子

四季を感じる光景ではありませんが、年度末の道路工事だけは変わらない光景として毎年見受けられますよね。

(たまや)

神奈川県から山梨に引っ越しをし、2年が経過しました。山梨での生活にも慣れてきた頃、庭に小さな畑を作りました。何の知識もなく、近所の方に教えてもらったり、Googleで検索したりして、トマト、セロリ、キュウリ、しし唐、枝豆を栽培してみました。

初めての経験で虫がかかったり、葉が病気になったりとあまりうまく作れなかったのですが、野菜の味は、

私の趣味

別格でした。また、手間暇かけて育て採れた野菜を食べ、家族が『美味しい』と喜んでくれるのでそれは一番嬉しく思います。

ちなみに今は、ニンニク、ブロッコリー、レタス、ジャガイモ（インカのめざめ）を栽培中です。

峡西老人保健センター

小原 賢市

こちら編集室

この原稿は3月半ばに書いております。年度末に近いので、「出会いと別れの季節です。」なんて文字を見かけるのが多い時期のはずですが、新聞、テレビから流れてくる文字・音声は今までと違う文言ばかりに...

季節の方に目を向けても、気づけば春の足音が聞こえる時期ですが・・・最近では以前に比べて四季を感じられることが少なくなっているなあと思っております。

春・秋自体は大分短く、あつといふ間に次の季節だなあと思うことも少なくありません。桜の時期や、紅葉が大分進んだ頃に少しだけ春・秋を感じる位。

夏は夏で、エアコンが無いと命が危険にさらされる時代になってしまいました。子供のころは暑いながらも扇風機で暑さをしのいでそれで何とかなったり、また、冬は冬で毎日冬の北風に抗いながら登下校をしていました。最近はどうしようもなく強い北風が吹く機会自体が大分減ったなあと感じます。

今月の予定 4月

1日
時間外研修
「令和3年度南山会事業計画」

10日
外来ケアプロセス会議

22日
病院行事 炊き出し訓練

A病棟 望月看護師のペットです♪




わが家のペット

うちで飼っている、スズメのちびちゃんです。山梨県鳥獣センターから許可をもらっています。小さい頃に巣から落ちて羽根が折れているところを保護しました。野生のスズメは平均寿命1年らしいですが、この子はもう9歳になります。

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。

彼女言う 子供ができたよ 四月馬鹿 石川 理

遠花火春月を背に上りけり 石坂 克巳

くすりのむ 和むところを 育てけり 今福 和人

日の出待ち 一句作って 朝いちと せつせ指折り 句合わせ詠む 大森真知子

雨上がり 傘が重たく春の月 カナメ

公園の 桜ほころび 声弾み 恵 風

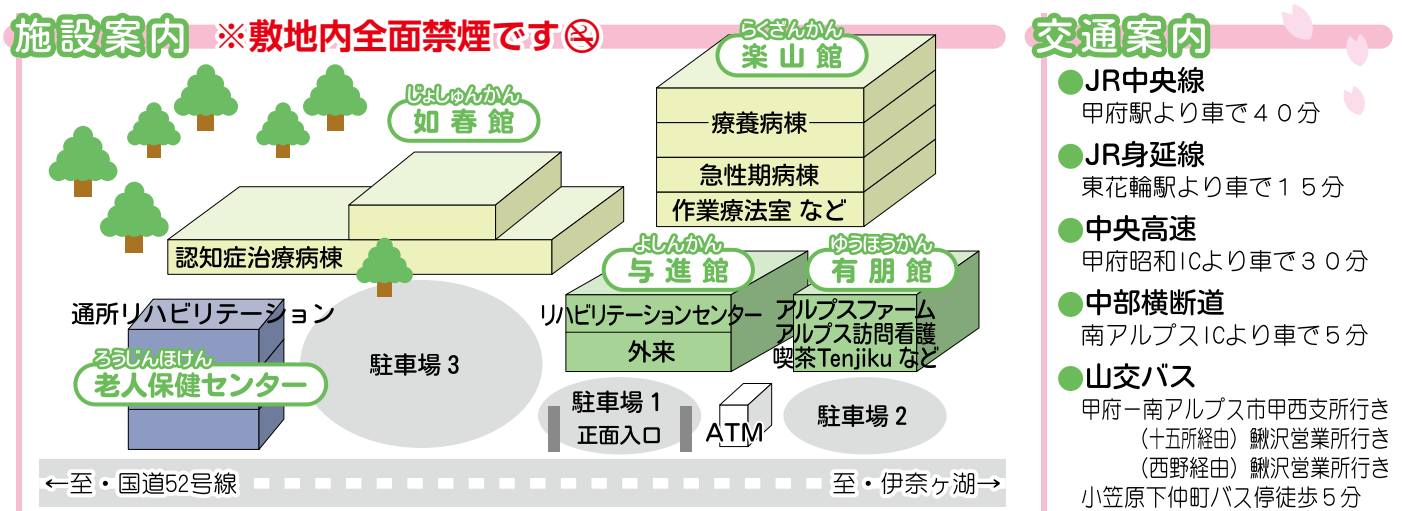
春の月飲み干すグラス一杯の水 阪本みずほ

春の月両手に子供足重し 西谷 祥子

桜の日 春の見学 花ふぶき 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



5ヶ所かん 楽山館
療養病棟
急性期病棟
作業療法室 など

3ヶ所かん 如春館

1ヶ所かん 認知症治療病棟

1ヶ所かん 与進館
リハビリテーションセンター
外来

1ヶ所かん 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→

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

月刊おあしす第404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 * 中山貴、佐藤和加子、土屋真実、望月裕太、須田浩紀、河西崇子、塩澤千晶、櫻井千恵

次回405号も
お楽しみに!

印刷：株式会社 山扇印刷