

# 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

2023

7

第37巻7号  
(通巻431号)



櫛形山の池の茶屋近くの山道に咲いていました。キバナノヤマオダマキです。花の中心部分は黄色ですが、他は少し緑がかった淡いクリーム色をしています。透き通るような花の色は、味わい深い魅力があります。オダマキとは昔、アサ(麻)などの繊維を巻いた管のことで、距(花のお尻の部分)が伸びた形が似ています。オダマキといえば義経の妾である静御前の有名な短歌がある。「しづやしづしづのをだまき繰り返し昔を今になすよしもがな」。義経は兄頼朝に憎まれ、追われる身となってしまう。静は捕まり、処刑のため鎌倉へ送られます。その時歌ったのが上記の歌です。



—— 峡西病院の理念 ——

## 「その人らしさをともに創造する」

人生の新しい目的や意味を一緒に考え、  
より良い人生を伴走していく

参加報告

日本うつ病リワーク協会年次大会

去る5月27・28日、千葉市民会館にて開催された、第6回日本うつ病リワーク協会年次大会に参加しました。

リワークは、Return to Workの頭文字を取ったいわゆる和製英語です。狭西病院では、精神科リハビリテーションセンター(デイケア)内において、リワークプログラムを展開しています。

所属する日本うつ病リワーク協会は、うつ病などで休職している方の職場への復帰支援を行う、全国の医療機関の集まりです。うつ病などの復帰支援に関する研究・啓発などを行っています。現在、会員医療機関は約200機関、会員数にして1000名ほどの規模で活動しています。

令和4年度に大分にて開催された同協会の年次大会に続き、今回も発表者として参加しました。テーマはチームづくり。大分の発表で、今回の大会長である佐々木先生に「次回の大会でも発表します」と宣言した(してしまった)手前もあり、今回の発表に至りました。

当院リワークの利用者さんに向かって、「ご自身の働き方・他者との関わり方をふりかえりましょう」と、繰り返し伝えていきます。利用者さんも、恐らくは多少うんざりしながらも、うんうんと聴いてくださっています。「ふりかえり」とは、言い換えれば、「客観視」です。あなたにはそれができているのか?と疑問を突き

つけられると、私自身も首をひねらざるを得ないのですが、少なくともそうありたいとは思っています。

発表をして、内容を他者に理解してもらうためには、自分自身の主観からある程度離れて、相手に対して客観的に説明する必要があります。今回の発表も、まさに「客観視」の練習そのものでした。

発表を聴きにくくくださった方は、私の言葉足らずな部分を補ってくれて、私の想いまで言い当ててくれて、大変感激しました。

私自身は4月に異動をし、リワークに携わる機会が減ってしまいましたが、今までは遠くになりましたが、当院精神科リハビリテーションセンターを利用する方々の健康を、心より願っています。

心理グループ 成田 正樹



新任者研修

救急蘇生法

5月30日に行われた救急蘇生法研修では、グループごとに配役を決め、心肺蘇生法の一連の流れを確認しました。この研修を通して学んだことは「いかに周りの人と協力できるか」が救命をする上で重要だということです。

急病人に声をかけても応答がない場合にまずやることは、近くの人に声をかけて応援を要請することです。その際、救急車を呼ぶ人・AEDを探す人・救急カーブを取りに行く人(医療施設内である場合)をそれぞれ指名することでスムーズに処置をすることができま

ることなどを教えていただきました。

実際に圧迫をしてみると、予想以上に力が必要でした。胸が少なくとも5センチ沈むように圧迫するのは女性の力ではかなり難しく、継続して行う必要もあるため、男性がいてくれると心強いと感じました。また、胸骨圧迫で肋骨が折れてしまうことがよくあるそうですが、AEDが到着するまで躊躇わずに続けることが重要だと知りました。AEDの装着方法やアンビュラーの使い方も一通り確認することができました。

研修を受けた職員の中に、心肺蘇生をした経験のある方がいらつしやうたため、実際に経験したときのお話を伺うこともでき、とても有意義な研修でした。

私は以前、他の施設で2回ほど救急蘇生法の研修を受けたことがありますでしたが、忘れていた部分も多く、今回の研修で再確認をすることができました。まだ心肺蘇生が必要な人がいる現場に居合わせたことはありませんが、いざその状況になったときに少しでも冷静に判断ができるように、この研修の内容をしっかり覚えておきたいです。

検査グループ 丹澤 千恵

胸骨圧迫の実技練習も一人ずつ行いました。手を胸の真ん中に置くことや、腕を曲げずに圧迫す

# 令和4年度 目標管理発表会

## 最優秀賞

- ブリ工病棟の全入院患者に入院形態を問わず退院支援委員会等を開催する  
名取 晃 (医療相談グループ)

## 敢闘賞

- 病棟で勉強会したらスタッフの自信高まる説  
小松 郷 (A病棟)
- 介護職員を対象にユマニチュード技法の周知と勉強会を行う。また身体的に介助が必要な患者様に対して苦痛なく心地の良い入院生活を送って頂くよう支援していく  
柴 沙也佳 (C病棟)
- 老健1階、2階の看護業務の中で、排泄、薬業務について統一する  
河野光一郎・望月由美 (峡西老人保健センター)

## 殊勲賞

- 心理社会的治療支援プログラムの見直しや新規セッションの立ち上げを行う。リハビリ病院として病院全体で運営できるような仕組みや普及活動を実施する。各病棟で二人以上セッションを進行できるスタッフを増やす  
清水 悠司 (OT・PTグループ)
- SDGs世界を変える、はじめの一步  
～もったいない気持ちを行動へ～  
川崎美沙希 (栄養グループ)
- アルプス訪問看護ステーションの運営会議を立ち上げ、月に1回開催し、事例検討会、業務改善などスタッフから事前に話題提供を求め話し合いの場を作り共有していく  
塩澤 千晶 (アルプス訪問看護ステーション)

## 技能賞

- 「就労パス」を作成し、一般就労を希望する利用者1名に実践を始める  
和泉和仁・坂本さやか (きづなグループ)  
岩田由美・八木澤ひかり (リハビリテーションセンター)
- BPSD評価を電子カルテに導入する  
清水 智彦 (Rs病棟)
- 嚥下困難者のとろみ添加量を見直そう  
土屋 真実 (Rs病棟)

# 令和4年度 目標管理発表会

去る7月5日「目標管理発表会」が行われました。南山会の目標管理発表会とは、職員一人一人が法人の事業計画や各部署の事業計画に沿い目標を立て「なりたい自分づくり」「なりたい職場づくり」に取り組み「目標管理活動」の成果を発表しあう場です。

今年度は法人各部署から23演題29名が推薦され、その中から厳正なる審査を経て10演題14名が選ばれ、成果を発表しあいました。

発表の持ち時間は1演題につき8分。限られた時間の中で令和4年度中の取り組みのテーマ、過程、成果、考察、今後の方向性についてプレゼンテーションを行いました。緊張した面持ちで発表するもの、話題のキャラクターを交えたスライドを作り聴衆を魅了するもの、数人で一つの目標に挑みその連係プレーを発表の場でも表現するものなど、発表者の表現も色とりどりではあるものの「自分が何を目指してき

たか」「このような成果を残すことができた」と訴えるシーンでは共通して目は真剣だったことが印象的でした。今回は例年とは異なり「年間MVP賞」の表彰も行われました。南山会では、定例で毎月法人内の運営会議を開催しており、その際に事業目標の達成に最も貢献した部署および所属長を「年間MVP」として表彰しています。今回はその「年間MVP」としてリハビリテーションセンターの中村穰さん(現ソーシャルサポート部)が表彰されました。

既に新年度の目標管理活動はスタートしています。来年の今頃には、どのような成果が見られるのか、今から楽しみです。



**B病棟  
グループ活動**

5月16日にB病棟のドリームGの活動で伊奈ヶ湖に出かけました。5月の活動を決める話し合いの中で「季節を感じたい」、「森林浴がしたい」との意見が出たので身近にある伊奈ヶ湖に設定しました。当日はほとんど曇もなく、日向は暑いぐらいの快晴で、新緑がとてもきれいでした。その中で鯉や白鳥にもエサをあげることもできました。他にも写真を撮ったり、楽しい時間を過ごすことができました。



**OT・PT だより**

**紙飛行機飛ばし大会**

5月18日(木)にレク行事として、当院初めての試みの紙飛行機飛ばし大会を行いました。芝生広場に会場を作り、飛ばすラインから枠の中を飛行機が通つたら景品がもらえるゲームです。事前にこの行事に向けて患者様自身で紙飛行機を折って頂きました。また折った紙飛行機に名前を付けている方もいました。当日は紙飛行機を飛ばすには絶好の天候と風向きでした。一人チャンスは3回、上手に飛行機を飛ばしていました。どうすれば上手に飛ぶのか紙飛行機や飛ばし方の工夫をしていました。しかし上手に飛んでいるのですが意外に枠の中を通るといのは難しく、飛行機の軌道がずれてしまっている方も多くいました。上手に飛行機は飛んで喜んでいたので、風にあおられたりして枠を逸れてしまうという「あー」と声を出して残念がっている声が聞かれました。その後参加賞+景品のデザートをおいしそうに食べていました。昔を思い出したのか皆さんとても楽しんで参加されました。



**リハビリテーション  
センターだより**

**個別の体幹トレーニングについて**

以前からお勧めしている個別の体幹トレーニングの取り組みはどのようになっているか、メンバーさん達に聞いてみました。体調不良や継続の難しさから継続される方は少ない様子でした。そのなかで年齢関係なく、運動目的で目標シートを利用し、振り返りをされている方がおります。ぜひ、このような取り組みをすることで健康で目標へ近づき、頑張っている現状を皆さんに伝えたいとともに意識づけの工夫も考えていきたいと思っております。

**プログラム紹介**

目標志向型プログラム「就労ツアー」

【活動曜日】金曜午後(月1回)

【活動場所】ホームルーム2または外部機関

【活動内容】

様々な就労事業所や会社など、「働く場」の見学を行うプログラムです。2か月に一度のペースで見学を行っており、見学前後には事前学習と振り返りの回を設定しています。一人ではなかなか勇気が出なくても、みんなと一緒にこのプログラムに行ってみようと思えるのも、このプログラムの魅力です。「百聞は一見にしかず」の言葉のように、事前情報だけではわからない、実際に足を運ぶからこそわかる雰囲気を感じ取ることができます。様々な場所を巡ることで、自分の職業選択を考える機会となれば幸いです。

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

\*ホームページをぜひ、ご覧ください。

【 関西病院 リハビリのご案内 検索 】



6月3日、リハグループが中心の『夏祭り実行委員会』主催の夏祭りが盛大に執り行なわれました。お天気にも恵まれ、老健前の駐車場で、笑顔や笑い声の絶えない時間を過ごしました。

屋台にはおでん、鯛焼き、焼きそば、チョコバナナ、綿菓子、三色ゼリーと、お祭りには欠かせない屋台があり、ご利用様は目をキラキラさせながら選ばれていました。

\* 峡西老健のホームページもご覧ください。

峡西老健 検索



峡西老健の理念

優 優しさ 友 友愛 結 人と人

～あなたに優しく、あなたを想い、あなたと結ぶ～

# 本の紹介コーナー

今回は、林檎さんにおすすめの本を聞きました！

## 本の題名：ソフィーの世界

(作者：ヨースタイン・ゴルデル／出版社：NHK出版／出版年月日：1995年)

### ●読んだきっかけは？

昔、読んだ本でどうしても読み返したい本の中で一番分厚い本にチャレンジしてみた。

### ●おすすめのポイントは？

溢れかえっている情報の洪水の中、生きることについて耳年よりになるばかりで疲れ切った現代のニーズに応えるものだと言えます。そのニーズとは命へのナイーブな感覚を呼び覚まし、受け止める器、そしてこの世に生きるとはどういうことか原点に立ち戻って自分の頭で考えていくための道具とでもいえる本だと思います。

自分の悩みなど本当にちっぽけな事なのかもしれないと思え600ページを超える大作で読みごたえがあります。ファンタジーであり世界一わかりやすい哲学書です。

## 患者の権利と責任

あなたには、「その人らしさをともに創造する」の理念の下、治療の主体者として、以下の権利と責任があります。

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いつでも受ける権利
2. 治療の主体者として、医療者と協力して病気を治すことに参加する責任
3. 病名・病状・予後・診療計画・薬の名前や作用・副作用、必要な費用などについて、納得できるまで説明を受ける権利
4. 個人の秘密が守られる権利および私的なことに干渉されない権利
5. 自分の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責任
6. 自分が受けた医療等に関する費用の請求を点検し、説明を受ける権利と、決められた期限までに請求された医療費等を支払う責任
7. すべての患者さんが適切な医療を受けられるようにするため、他の患者さんの治療や病院職員による医療提供に支障を与えないよう配慮する責任
8. 治療上必要な必要最小限の行動の制限を受けることがありますが、「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、退院請求を行う権利及び治療・対応に対する不服申立てをする権利と、これらの請求や申立てをしたことによって不利に扱われない権利

私の趣味は、海釣りです。釣れた時の楽しさ、達成感があります。海釣りと言っても種類は沢山あり、カゴ釣りやサビキ釣りなどありますが私が行っているのはフカセ釣りになります。釣りを始めるきっかけは、先輩に誘われたことです。最初は先輩から道具を借り、釣り方を教えてもらい釣らせてもらっていたように思います。そこから自分の道具が欲しくなり、少しずつものをそろえ、釣り方を考えるようになりました。

フカセ釣りでは多くの道具を使用します。竿にリールはもちろん、ウキや重り、ハリスに針と小物も多く使います。撒き餌も撒くため、バツカンや



マゼラーにシャクフも使用します。マキエを撒くため、簡単に釣りができると思われますが狙った魚は早々釣れません。私が狙っている魚は、グレ(メジナ)とチヌ(クロダイ)になります。魚を釣る為に、餌との同調やハリスの長さウキの種類、針の大きさ等考えることはたくさんあります。釣りをしながら、潮の流れや風向きなども自然も相手にしないといけません。

釣れた時の達成感とは、タナが合っていたこと、撒き餌が同調していたことなどの答え合わせが出来た事だと思えます。だからフカセ釣りがやめられないと思います。

リスタート 松野

# 万華鏡

皆さん、丹田という言葉聞いたことがありますか。最近ではスポーツやヨガ、瞑想など丹田を意識した呼吸法が数多く紹介されているので聞いたことがある人もいるのではないかと思います。おへその数センチ下の下腹部あたりにある丹田(臍下丹田とも呼ばれる)は、気が集まる場所と言われています。解剖学的には丹田という臓器や筋肉は存在しないので、丹田という意識的存在だと捉えてみてください。実際には丹田と呼ばれる位置には腸が存在しま

す。腸は第二の脳とも呼ばれるように内分泌器官の役割もしていて、感情を支配する多くの神経伝達物質は腸で作られています。例えば幸せホルモンと呼ばれるセロトニンは90%が腸に存在します。丹田を意識した呼吸をすると腹腔内圧が上昇し、内臓が刺激され、蠕動運動が活発になり血液循環もさかんになり、その結果全身が温かくなり、脳の視床下部から鎮静化ホルモン(エンドルフィンなど)が分泌され、リラックスキてるようになると考えられています。また、ゆっくりと丹田の呼吸を繰り返すと脳内のセロトニンの分泌量が増加することも分かっています。このセロトニンがふんだんに放出されると痛みや疲労、ストレスの緩和につながります。そしてこのセロトニンが充実していると温厚にな

る、意欲的になる、安眠できるなどとも言われています。

## 【丹田を意識した呼吸】

- ① 3秒間息を吸う。
- ② 2秒間吸った状態を保つ。
- ③ 10〜15秒くらい時間をかけて、細く長い息を吐き出す。

### ※ポイント

丹田を意識しながら腹筋による呼吸(吐く息)が中心。息を吸うときではなく、吐くときに自然に下腹(お腹まわり全体、背中の方まで)が膨らむようにします。「気」を丹田に集中していく。おへそから息を出すようにイメージしてみてください。

興味のある方は是非、丹田を意識した呼吸を取り入れてみてください。丹田が充実すると身体感覚がきつと変わってくると思います。

A 病棟 (ペンネーム) C

## こちら編集室

今迄、何度日記に挑戦しても長続きしなかった。

50歳になったときに5年日記を購入した。はじめに「今年目標」という年間目標記入するページがあり5年計画で達成できる小さな目標や何年もかかる大きな目標など思いついたときに書き込んでいった。「南部鉄器の鍋を買う」「北海道へ家族旅行へ行く」など一年目の目標は「毎日、日記をつける」等、笑ってしまう目標も沢山あった。

日記の他には友達と食べに行きたいお店リストのページや気になったレシピアや思い出に残したい切り抜きなどを貼るページなど後で読み返しても楽しめるものになった。

日記に至っては起こったことを書くことより「組費を届ける日」「見逃せない番組の録画予約をする」など今まで、うっかり忘れてしまっていたことの予防の為、あらゆる事を書き込んだ事により「うっかり」が激減した。去年の年末で終わってしまった5年日記だが年間目標は小さな目標は全て達成されていたと思う。難しいと思う目標もかなり近づけたものもあった事に驚いた。

同じ日記を購入して更にこれからの5年間、健康に留意して周囲の人に感謝して毎日、日記をつけていこうと思っています。5年ごとの日記を増やしていきたい。老後も時々、読み返してハッピーになりたいと思います。

(ほ)

