

# 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

10

第37巻10号  
(通巻434号)



子供のこぶしほどもある巨大な花をつけるフジアザミ。アザミとしては花の大きさは世界最大級だという。主に富士山周辺とフォッサマグナ沿いの山地帯～亜高山帯に分布する。花も草丈も普通のアザミと比べてとても大きく存在感が。実はこの大きな花は小さな花の集合体で、筒状の小花がたくさん集まり、直径5cm～10cmほどの大きな頭花を形成している。頭花が重たいため、首を垂れるようにして咲く姿が特徴的である。花に触れるには縁にある固いとげに要注意だ。フジアザミの根が山菜の販売所で“山ゴボウ”の名前で販売されているのを見たことがある。



—— 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

第9回 甲斐うつつとリワーク連絡会 公開講座  
うつ病リワーク for Everybody 2023

去る8月26日、甲府市の山梨県防災新館1階オープンスクエアにて開催された、第9回甲斐うつつとリワーク連絡会公開講座「うつ病リワーク for Everybody」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。峡西病院では、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。

甲斐うつつとリワーク連絡会は、うつ病などで休職している方の職場復帰支援に関わるスタッフの集まりです。私どものような医療機関のスタッフだけでなく、企業の産業保健スタッフ、公的機関のスタッフ等もメンバーに加わっています。連絡会主催で毎年公開講座を開催しており、今年が9回目です。昨年に続き、今回も防災新館が会場でした。

公開講座は2部構成。第1部は復職経験者の体験談として、当事者からの話をうかがいました。休職中の心境、リワークプログラムで取り組んだこと、復職後の苦労など、当事者からの体験談ほど身に染みるものはありません。貴重な体験談を話してくださった当事者の方に心から感謝いたします。

第2部は、特別講演として、講師の医療法人川中島Fメンタル

クリニック(長野市)の福家知則院長より「明日から使える感情コントロール術」うつ病の理解とリワークプログラムの実際」と題し、話をうかがいました。リワークで活用される認知行動療法の中でも、感情とどのように向き合っていくかは重要なテーマであり、講演内容が大変参考になりました。

公開講座は、その名の通り、Everybody(誰でも)が参加できるイベントです。当事者の方、支援者の方、これから利用を考えている方、興味がある方、ごなたでも歓迎します。来年以降も開催予定です。ぜひご参加ください。

当院リワークを利用中の方、卒業生の方が、復職後も再休職せず、その人らしく働き続けられるよう、当院は支援を続けて参ります。

リハビリテーション部

清水 悠司・成田 正樹



外修 時間研

アンガーマネジメント

8月29日、法人内で開催された時間外研修に参加しました。今回のテーマは「アンガーマネジメント」、講師は小川心理士です。

対人関係を中心とした業務においては、どうしても負の感情が生じてしまうことがあります。心の中に生じた負の感情をそのままにしてしまうことは、その後の業務や人間関係にも影響を与えてしまうことを、我々は経験的に知っています。知っているにもかかわらず、そのコントロールがうまくいかず、悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。そうした誰もが抱える困難に、いくつかのヒントを示していただくことのできた、とても有意義な内容であったと感じました。

研修では講師の説明に沿って、自身の感じる『怒り』について、紙に書いて視覚化をしながら理解を深めていきました。最近感じた怒りについて、その度合いや持続性、怒りの矛先などを分析する作業は、ちよつとした面白さも感じることができました。

自分の感じている『怒り』とは何なのか。それを知ること、自分自身を理解することにもつながるように感じました。自分とは何者であるのかと自分自身を見つめ、

理解を深めていくことは、対人援助を行う上でとても重要なことであるということを確認しました。研修の中で特に印象に残っているのは、怒りの正体についてです。我々は怒りの正体について、目の前で起きた事象に目を奪われてしまいがちです。しかし、研修では怒りの正体について「〇〇は、こうあるべき(こうあって欲しい)」という、自分にとっての正解に当てはまっているか否か、という形で説明がなされていました。つまり、自分自身の思考が原因となつて怒りが生じるというのです。このことはライターにも例えられおり、『感情が燃料』、思考が着火剤、という表現が、とても理解しやすかったです。

怒りに任せた言動は、その後、必ず後悔に繋がります。そうならないために感情をコントロールすることが必要であり、そのためには繰り返しトレーニングを続けていくことが大切であると説明されました。そのためのヒントも、いくつも示していただくことができました。実際のコントロールは一筋縄にはいかないと思いますが、トレーニングを積み重ねていきたいと思えます。



# 令和4年度 目標管理発表会



◇敢闘賞◇  
クレルG  
柴 沙也佳

## 目標

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。また身体的に介護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。

## 理由

今後フレイル病棟では認知症、または身体介護が必要な患者様が増えていく方針である。また、長期入院患者様の高齢化に伴い、各対応の仕方を病棟内で勉強したいと思いい目標を設定した。

## 取り組み①

**オムツの使用状況の検討会**  
オムツを使用している患者様一人一人の尿取りパッド類をスタッフ間で話し合って統一した。

表を作成し患者様のロッカーの内部に掲示し介助者の誰が見ても適切なものを使用出来るようにした。

また失禁の様子、尿量、皮膚の状態、体格の変化で使用するパッドの種類やアウターのサイズを変更し適宜更新していった。

## 取り組み②

**環境整備の徹底**  
患者様の身の回りの清掃表を作成した。

毎日実施箇所をチェックすることにより普段出来ていないところが可視化されたと同時に、スタッフ間での清掃の引継ぎを簡易化できた。

## 取り組み③

**手浴・足浴・外気浴の実施**  
不眠やむくみがある人、冷えのある人を選出してもらい実施した。

スタッフ間では保清や皮膚の観察が出来た。実施した患者様からは気分転換に繋がったという声を頂いた。



## 取り組み④

**オムツの当て方の勉強会**

失禁が多い患者様に焦点を当て、介護スタッフのみならず病棟全体で話し合いながら対応を検討し工夫する事が出来た。

## 取り組み⑤

**ユマニチュード勉強会**

資料を作成し配布した。

ユマニチュードとは、フランス発祥の介護や医療の現場で認知症患者様に対する知覚・感情・言語による包括的コミュニケーションに基づいたケア技法である。基本となる「見る・話す・触れる・立つ」の4つの柱で構成されており、人としての尊厳を守り接することで認知機能の低下している人が穏やかに過ごせるようになると言われている。

スタッフ間で当て方を試行錯誤することにより患者様の失禁による不快な思いを軽減できたと思う。

## まとめ

昨年度は病棟内でコロナウイルスが感染拡大し取り組みが計画通りに実施出来なかった。しかし他病棟・他部署より応援や励ましを受け乗り切ることが出来た。

今後もフレイル病棟はより高い介護力が求められる。病棟全体で継続して勉強していき、患者様に快適な療養と介護を提供していきたい。

最後に協力して下さいましたクレル病棟の皆様、本当にありがとうございました。

## 【ユマニチュード4つの柱】

### 見る



水平に見る  
正面から見る  
近くから見る

### 話す



優しく穏やかに話しかける  
ケアの内容を実況する

### 触れる



広い面積で触れる  
ゆっくり優しく触れる  
感度が低い部位から触れる

### 立つ



1日20分  
立つ時間をつくる

## 生け花

疾患別リハビリテーションでは、主に身体機能の維持・向上を目的に、患者様に沿ったリハビリを提供していますが、たまの息抜きで患者様の趣味に沿った活動を提供しています。一例ですが、今月はC病棟の患者様の趣味である【生け花】を実践しました。花の種類は〈トルコ桔梗〉〈スターチス〉になります。大輪が4種類ありますが、すべてトルコ桔梗だそうです。艶やかに、またどこか可愛らしく…素敵な作品に仕上がりました。出来上がった作品を愛でながら、ゆっくりとした時間を過ごしました。

その他にも調理実習や手芸、動画鑑賞など、患者様と相談しながら定期的に行っています。PT対象の方で「〇〇がしたい」「〇〇に挑戦してみたい」などありましたら、ぜひ声をかけて下さい!



## OT・PT だより

8月24日「真夏の熱血スポーツ大会」が開催されました。種目は「バスケットボールゲーム」「ストラックアウト」「ラグビーボールゲーム」の3種類でした。各ゲームともに皆さん真剣に取り組む姿が印象的でした。感染対策のため今回も各病棟入れ替え開催を行い、ゲームごとに順位を決め、それぞれの種目の1位の方を表彰いたしました。個人のゲームでしたが、席に座って観戦している方たちも応援に力を尽くしてくださいました。特に1位決定の決勝戦となったゲームは、応援している皆様も手に汗握り、真夏の熱血スポーツ大会にふさわしい大会となりました。病棟ごとの表彰式も大変盛り上がりました。また、表彰されたリハビリテーションセンター利用者の方から翌日OTグループに電話が入り「優勝できてとてもうれしかった。賞状を壁に飾っている。ありがとう」との電話をいただきました。皆さんの心に残るスポーツ大会となっても良かったです。

### 真夏の熱血スポーツ大会



## リハビリテーションセンターだより

### Q & A

**Q** 大人数の中で活動することに不安があります。リハビリテーションセンターはどれくらいの人数の方が利用していますか？

**A** リハビリテーションセンター全体でみると一日当たり約30人から40人(曜日によって前後します)の方が利用しています。その中で3つの目的別のグループに分かれて活動をしています。同時に2つプログラムが開催されるグループもあつたり、個別でリハビリをしている方もいる為、実際には少人数での活動になる事もあります。

## プログラム紹介

生活充実型グループ

### 「暮らしサポートショッピングプログラム」

〔活動曜日〕 毎月第2週 金曜日 午後

〔活動場所〕 ホームルーム1 ミニートング室1

#### 〔活動内容〕

普段は自分で行くことのできない買い物を計画し、実行していく活動です。具体的には実際の買い物を通して振り返り、翌月の買い物の目的を確認し、計画的に行えるよう支援しています。コロナ禍ではありましたが、感染予防対策を行い、楽しみながら行えるよう工夫しています。今までにライフガーデン、ラザウオーク、ユニクロ、イトーヨーカドー、アベイルで計画的に買い物されているようです。

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。

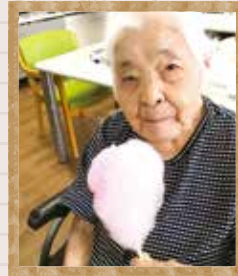
関西病院 リハビリのご案内 検索



# ろうけんTimes

## TOPICS★

今月の



### 3F 通所 リハビリ

午後のレクリエーションの時間に夏祭りが行われました。金魚すくいや綿菓子作りなどを楽しまれました。



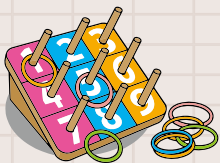
### 2F 認知症 専門棟



8月29日 午後よりゲーム大会が行なわれました。普段の雰囲気と違い、賑やかな環境で、カーリングや射的、輪投げを行い、最後におやつ釣りを楽しまれました。



### 1F 一般棟



8月30日 午後よりゲーム大会が行われました。いつものレクリエーションでは味わえない遊びで、利用者の皆様は張り切って楽しまれている様子でした。

\* 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、ペンネームATMさんにおすすめの本を聞きました！

## 本の題名：PLUTO

(作者：浦沢直樹／出版社：小学館／発表年：2003～2009年)

### ●読んだきっかけは？

たまたま古本屋で単行本を立ち読みしたのがきっかけです。普段はあまり漫画を読みませんが、すぐに引き込まれてしまい全巻大人買いしてしまいました。

### ●おすすめのポイントは？

この本は手塚治虫の有名なアニメ・漫画の「鉄腕アトム」に出てくる「地上最大のロボット」という話を「YAWARA」や「20世紀少年」などで有名な浦沢直樹がリメイクし、単行本全8巻にスケールアップした作品です。「鉄腕アトム」が原作ですから、普通はアトムが主人公なのかと思うところですが、本作は原作で脇役だった捜査官ロボットゲジヒトを主人公として、サスペンスタッチに物語が進行します。

サスペンスものらしく謎が散りばめられ、徐々に後半に向けてそれらの謎が解き明かされていき、それと同時に出版年当時に起きていたイラク戦争をモチーフにした切ないストーリーが展開されます。ぜひお読みください。

## 「患者と医療者のパートナーシップ」指針

### ■基本方針

当院は最適な医療を提供すると同時に、患者様やご家族の医療や療養に対する希望・自己決定権を尊重して、患者・医療者のパートナーシップを大切にします。

### ■具体的対応と要望を反映するしくみ

- ・入院時診療計画を説明し、同意を得た上で文書を提供する。(医局・看護部)
- ・月ごとの総合診療計画実施書を説明し、同意を得た上で文書を提供する。(作業療法室)
- ・カンファレンスへの家族参加の呼びかけ。
- ・在宅に向けた医療スタッフの訪問と療養環境整備目的の相談を受ける。(訪問看護室)
- ・ソーシャル・スキル向上目的の訓練計画の立案へ、患者・家族の参加の呼びかけ。(臨床心理室・デイケア室)
- ・アンケート調査を通じて、要望事項の確認と対応の公開をする。(事務部)
- ・「ご意見箱」により病院管理者へ意見が届き、対応内容を院内に公開する。(接遇委員会)
- ・「家族教室」を定期的に開催し、必要な情報の提供と相談に応じる。(医療相談室)

### ■患者・医療者のパートナーシップを継続的検討

- ・指摘された問題や要望については、定期的な検討を行なっています。



私は趣味をいくつか持っています。読書・美術館や個展に行くこと・絵を描くこと・演劇や映画を鑑賞すること・好きなアーティストのライブに行くことです。

読書は、ほっこりとした小説が好きです。物語の中にある優しい思考や表現に触れると、自分のなかに新たな引出しが出来たり、心が穏やかになったり；私も優しく在ろうと思えます。

映画や演劇、ライブは役者さんの表現にとっても刺激を受けます。「人はこんなにも人の心を動かせるものなのか」と心の奥から熱いものが湧いてくる感覚があります。

美術館や個展に行つて作品をみたくときには一作品の意図やそのときの気持ちを考える」というより、その世界観に浸つて、むしろ何も考えない時間かもしれません。



しかし時には、わたし自身も絵を描くので色使いやタッチを勉強していることもあります。

最近気づいたのですが、わたしの趣味はどれも芸術に関する事です。日々生活していると様々な出来事が起こり、その分色々な感情が出てきます。

わたしにとって芸術に触れることは、ほっとする時間や穏やかさを与えてくれると同時に、考えを変えて整理できたり、これからまた頑張ろうと思える、明日を生き抜く術でもあります。

生きていくと色々なことがあります、趣味を続けてほっとする時間やわたしらしくいられる時間を大切に持っていたいなと思います。

石山 歩美

# 万華鏡

先日、知人から聞いた話。  
買った物を終え、店から出て駐車場へ向かう途中でパンクをしている車を見つけた。

初心者マークを付け、後方のタイヤだったので、気付いていないかと思いい、車のナンバーを覚え、店に戻って伝えようとした時、店から十代後半から二十代前半と思われる男性と祖母らしき二人がその車に向かい、ドアを開

けたので、タイヤがパンクしている事を伝えた。

二人は顔を見合わせ、後方のパンクをしているタイヤを見て、何か話している、スマートフォンを出し、誰かに連絡をするようだったが、パンクを教えた知人には見向きもせず何も言わなかったという。パニックになつてい

るのかと思いい、声を掛けたが、聞いてはもらえなかった。

知人は、そのまま自分の車に乗り、帰宅するためにゆっくり車を走らせたが、会釈もなかった。  
知人は、初心者マークを付け、慣れない運転でパンクに気付かず事故にあつては大変だと思つて伝えたが、家

に帰り、複雑な気持ちになつたという。人に気持ちを伝えるのは難しい。ましてや知らない人から声を掛けられたのでは驚くだろうし、どんな人か分からないければ、啞然とするだろう。親切心で伝えた事も相手にとっては違つたのかも知れない。

相手の心境は、分からないが、一生懸命に配慮したからこそ、伝わらずに辛い経験となつた話であると感じた。人の気持ちに寄り添い、相手の思いを考え、気遣いや配慮が出来る大人でありたいと思つた。

関西老人保健センター

副主任 望月 由美

## こちら編集室

この10月号を編集しているのは9月中旬です。9月ということ、すでに暦の上では秋のはずですが、まだまだ残暑真盛りといった天気が続いています。

こう暑いとプールに行きたくなります。なので9月だというのに、子供を連れてほとんど毎週末、近くの市民プールに遊びに出かけます。まだ子供は小学生で、あまり上手に泳げません。何とか泳ぎ方を教えようとするのですが「泳げない人に泳ぎ方を教える」というのも、なかなか難しいものです。上手い教え方は無いだろうかと考えた私の頭の中で、よく聞く山本五十六の「やってみせ、言つて聞かせて、させてみせ、褒めてやらねば人は動かじ」がこだまします。それにならつて「やってみせよう」と泳いでみせますが、さっそく私の足がつります。まずは自身の運動不足解消が先決のようだと思つた。さすれば今日この頃です。

**今月の予定 10月**

- 3日 企業との連携を考える会
- 6日 リハビリテーション部 集合研修 (院内研修)
- 14日 中部ブロック DMAT実働訓練
- 21日 のど自慢大会 (院内イベント)

**今月の一枚**



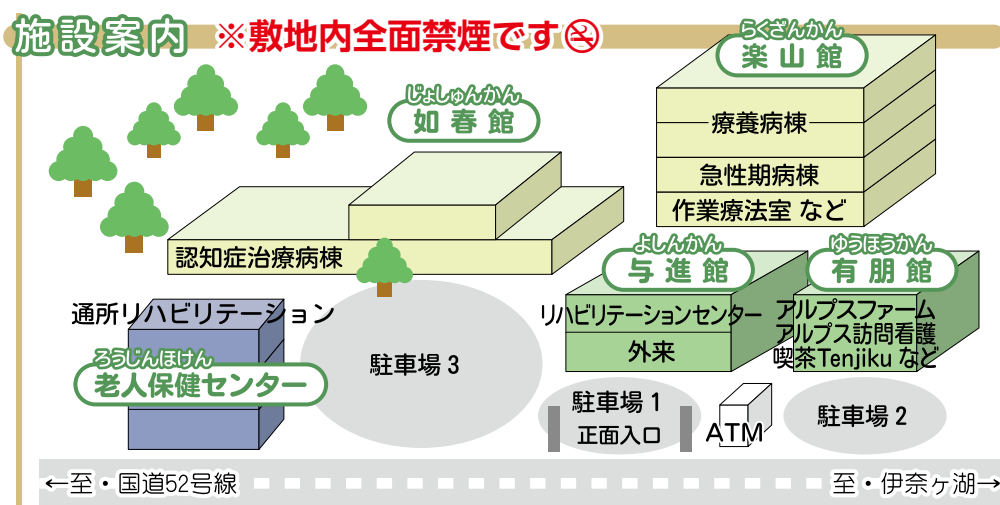
ふにちゃん  
7歳です!

**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。

- 体育の日ユニフォーム着てうれしいな 石坂 克巳
- スポーツの日競技を取りて記録見て 大森真知子
- 開け放し聴こえる音色宵の秋 惠風
- 角皿にかしら寝そべる秋刀魚かな 塚原 光明
- うさぎ年十五夜お月さん見てはねる 渡辺 あき
- 自分の答えに自信を持つ 渡辺奈美子

※掲載は五十音順です。



- 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