

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

2024

1

第38巻1号
(通巻437号)



正月の花飾りに欠かせないのが南天です。つややかな葉の緑と真っ赤な小さな実が美しい。日本では漢字の読みが「難転」に通じるという語呂合わせにより、江戸時代から縁起の良い木とされ、火災除けや魔除けのため玄関先、トイレ付近、鬼門の方角に植えられました。また果実は熟すにつれて赤から黒になるため、赤字が黒字に転じるという縁起を担ぐ人もいます。

お正月に花を飾る意味は、年神様とお客様を歓迎するためのおもてなしのためです。お正月とはそもそも新しい年の神様をお迎えする、おめでたい行事です。家族揃って年神様と一緒に、新年の幸せと無病息災を祈りましょう。



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

老健時間外研修

11月の下旬に、『リハビリ部』と『災害時事業継続検討会』による研修会が行われました。

リハビリ部では、高齢者の嚥下と食事介助方法について、言語聴覚士の輿水さんが講師となり研修を行いました。①高齢者の嚥下

②窒息・誤嚥の原因 ③安全な食

べ方についてをポイントとして、事例を用いて分かりやすく説明をされていました。介助が必要とされている利用者様に対して、誤嚥をしないようにと注意深く観察をしながら、食事介助を行なっています。④本人の体調や、飲み込むタイミングなどにより、むせてしまうことはあります。どのような食事の形態であれ、いつでも誰にでも起き得る現象ではありません。いかにその危険を回避し、食事の時間を楽しんでいただけるかが、今後大きな課題のひとつだと思います。

続いて、災害時事業継続検討会より、地震等の自然災害が発生した時に施設として、職員として、

どのように行動すべきかという基本方針や災害時組織体制などの業務継続計画書を基に説明を受けました。

日本は、地震の発生率は非常に高く、いつ起きてもおかしくない環境にあると思います。

大きな被害に遭われた関東大震災をはじめ、阪神・淡路大震災や東日本大震災などがありました。地震発生時にその現地に居た方々にとつては、想像が来ないほどの恐怖があったと思います。

私は、そのような大きな地震を経験したことが無いので、実際に起きたら冷静を保ちつつ行動が出来るのか心配になりました。

『明日は我が身』を胸に、いつ何時でも、起きてしまっても身の安全を守りつつ、今の自分出来る事は何か、周りを見渡してやるべき事は何かと冷静な判断が出来る様に、常日頃からシミュレーションをすることが大事であると思いました。

SST研修を終えて

11月初旬の2日間、SSTの研修に参加させていただきました。正直SSTに関しての知識は浅く、なんと多くのイメージを浮かべてのスタートでした。

SSTとは【社会的スキル訓練】【社会生活技能訓練】【ソーシャルスキル・トレーニング】を指します。人間の学習理論に基づき、体系的、意図的に対象者のスキル形成を図る構造化された治療または援助技法です。

現在では、精神科領域だけでなく、教育領域、就労支援領域、司法矯正領域、職場のメンタルヘルスなど様々な領域で実践されています。

研修ではほとんどの時間を実技にあて、基本訓練モデルの流れに沿ってロールプレイを行いました。グループに分かれ「スタッフのための個別SSTの演習」と題し、問題を抱えた患者さんに対して上手に対応するためにSSTを実施するという流れでした。グループ内では司会進行役のリーダー、リーダーをフォローしながら板書するコリーダーを設定し、相談者から

出た課題をできるだけ詳細にロールプレイし、良かったところを褒めます。そして更に良くするため案を考え、その案を入れ込んだロールプレイを再度実施し宿題を決めます。簡単そうだが非常に難しく、変な汗を大量にかきました。というのも、私は思った事を口にして具体的に褒めることが得意ではなかったこともあり、褒める事の難しさ、真剣に相手に興味を持つことの重要性、それを伝えるコミュニケーション能力の必要性を痛感しました。

ポジティブなフィードバックを行うことで、自己肯定感の向上に繋がります。それが自信に変わります。対象が患者さんであれば自分らしく生きやすい環境へと変わる可能性は充分にあると確信しました。特に現場では患者さんからの「目に見えないSOS」は多く、SSTが必要とされる場面が多々あるのではと感じます。その時には今回の研修で学んだことを生かし、少しでも患者さんの生きやすさにつながって行きたいと思えます。

日本精神科リハビリテーション学会

令和5年12月2日3日に岡山県倉敷市芸文館にて開催された第30回日本精神科リハビリテーション学会に美観地区は江戸時代に物資の集積地として栄えた場所だそうです。歴史ある建造物で囲まれており、白壁の土蔵や柳並木が続く街並みで、レトロでノスタルジックな雰囲気は漂うとても素敵な場所でした。



さて今回の学会テーマは「暮らしのためのリハビリテーションを問い直す」です。

参加した各セッションでは多くの学びがありました。「リハビリテーション」の学会だけでなく、精神科リハビリの様々な分野に関する研究発表が多くありました。また体験や交流を目的とした自主企画プログラムはグループワークや意見交換を中心としており、どれも自分の意見や考えを求められることが多く、とても刺激を受けました。

その中でもリカバリーに関する内容の講演ではリカバリー志向のツールとしてパーソナルメディスンというセルフケアの方法を体験する事ができ、早速当院のリハビリプログラムの中で取り組んでみたいと思いました。また認知機能のリハビリに関する講演ではCATという新しい手法を学びました。従来の認知機能リハビリはパソコンのゲームを用いたものが主流でしたが、このプログラムではサッカーボールやお手玉などを用いながら体を大きく使い楽しみながら頭を活性化させるというもので、こちらも明日の臨床からす

ぐにでも導入したい内容では是非活かしていきたいと思いました。

今回の学会は発表者の立場としても参加しました。当院の心理社会的治療支援プログラムの「デイケア見学ツアー」についてポスター発表を行いました。当院では昨年度、病棟にて取り組んでいる心理教育プログラムを時代に合わせてリカバリー志向の内容に大幅なリニューアルを行いました。今回は、その実践紹介と導入後の結果に若干の考察を加えた内容を発表しました。会場からの反応もとても良く、1時間の発表時間中は途切れることなくフロアからの質問が続きました。当院の取り組みが数年後にどのように発展を遂げていくのか長期的な経過も是非また学会にて発表してもらいたいといったご意見もいただきました。こちらを改めてこの取り組みの意義を確認すると共にこれからもさらに発展していけたらと思います。



こういった学会発表は発表準備のプロセスにおいても日々の目まぐるしく過ぎていく業務の中で一度立ち止まって私達が行っているリハビリを再度整理したり問い直したりすることが出来ます。またさらに外部に向けて発表することで客観的な立場からどう見えるかであったり、意見を交わす中で取り組みの意義を再確認できたりします。今回の学会発表を通してまさに学会テーマである「暮らしのためのリハビリテーションを問い直す」良い機会となりました。

当学会は来年31回目を迎え、次回の会場は東京のお台場で開催される予定です。今後も当院で取り組んでいるリハビリを継続して発信していきたいと思えます。

リハビリテーションセンター

作業療法士 清水 悠司

A病棟焼き芋会

11月24日にA病棟のレクリエーションで焼き芋会を実施しました。寒空の下、皆でたき火を囲みホカホカの焼き芋を食べると言う予定が、暖冬のためか日差しが強く火おこしで全身に汗をかいてしまいました。それでも炭火でじっくりと火を通した焼き芋はいい具合に仕上がりに、食べた皆さんから「美味しかったよ」と言う心温まる言葉を頂きました。一緒にプログラムの場を作り、盛り上げて下さった皆さんに感謝です。また来年もできたら良いですね♪

OT・PT だより



11月10日(金) リスタート病棟で大型バス(車椅子6台、座席25名)をレンタルして伊奈ヶ湖の紅葉を見に行きました。当日は朝から雨が降っており病棟からバスへの移動もどうなるのか心配していましたが、いざ乗車の時間になると雨は止み濡れることなくみんなバスに乗れました。バスの中では皆さん患者様同士やスタッフと話をしたり外の景色を見たりして盛り上がりつつありました。山道の入り口は周りの景色が見えていたのですが、伊奈ヶ湖へ近づくにつれ段々と濃くなっていききました。外は寒いこともあり、希望の方はバスから降りて紅葉が見える所で写真を撮りました。寒い中でしたが自然の中で外の空気や景色に触れることができました。

リハビリテーションセンターだより

「第27回 山梨県精神障がい者スポーツ大会」が開催されました

11月29日(水)、小瀬スポーツ公園体育館で、山梨県精神障がい者スポーツ大会が行われました。

競技種目は、ソフトバレー、卓球の2種目で、リハビリテーションセンターからは卓球種目に7人のメンバーが出場されました。午前の部、総当たり戦、予選リーグで3対2で敗れ惜しくも決勝リーグに出場は出来ませんでした。

選手の皆さんの多くは、毎週金曜日の卓球サークルで日頃から努力を重ね、楽しみながら技を磨いています。今回の出場を通して得た経験を今後に生かし、次回は予選リーグ突破を目指し頑張っていきたいと思います。選手の皆さんへ今後も応援をよろしくお祈りします。

最後にいつもお世話になってますコーチに感謝を述べたいと思います。



プログラム紹介

復職準備型グループ
「認知機能リハビリ特別企画」

〔活動内容〕

認知機能リハビリとはパソコンを用いて集中力や記憶力など生活に欠かせない頭の回転を整えるリハビリです。復職準備型では月に1回、この認知機能を別の角度からアプローチする作業体験を取り入れたプログラムを実施しています。具体的には制限時間内にくつろぎの条件で旅行のプランを立てるワークであったり、与えられたテーマに対してディスカッションし議事録を作成するワークなど、他にも認知機能をフル活用するような多様な活動を実施しています。これらは実際の作業を体験する事でパソコンゲームだけでは見えなかった自身の認知機能の特徴や工夫に新しい視点で気付く機会となります。



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

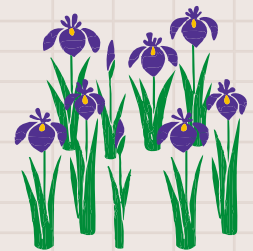
TOPICS★

今月の

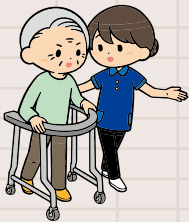
3F 通所 リハビリ



デイケアのご利用者様の作品が、山梨県障害者文化展に出展されました。地域展を経て総合展まで行き、習字『以心伝心』が見事、理事長賞を頂きました。おめでとうございます。その他にも、貼り絵『あやめ』も展示されました。



2F 認知症 専門棟



下肢筋力低下の防止、下肢筋力維持及び向上を目標として、リハビリグループの2階担当のPT・OTがプログラムを作り、立位訓練を行っていました。その時の筋力の状態を見た上で、短時間であっても、一人ひとりにあった訓練をしっかりと行なっています。

昨今大規模な災害の発生がみられる中、介護施設や事業所においても災害発生時に適切な対応を行い、利用者に必要なサービスを継続的に提供出来る体制を構築することが重要となります。
当施設のガイドライン(BCP)の通り、11月25日に災害訓練を実施しました。今回は、日頃から大変にお世話になっている地元下町の代表の方に見学・講評を頂きました。



1F 一般棟



* 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、Tさんにおすすめの本を聞きました！

本の題名：運転者～未来を変える過去からの使者～

(作者：喜多川泰／出版社：ディスカヴァー・トゥエンティワン／出版年月日：2019年3月)

●読んだきっかけは？

見出しに報われない努力なんてない。と書いてあり、ふと読んでみたいと思ったのがきっかけです。

●おすすめのポイントは？

「あなたは運がいい方ですか？」この問いかけに自分の運はどうだろうと考えてみました。運はいい時もあれば、悪い時もあるなど。しかしこの本では運は良い・悪いで表現することはなく、運は使う・貯めるで表現すると書いてありました。先に貯める、ある程度貯まったら使うことができる。運は後払い。何もしていないのに良いことが起こったりはしない。自分の人生において何がプラスで何がマイナスか、それが起こっている時は誰にも分らず、何が起こっていても、起こったことを自分の人生において必要だった大切な経験にしていくこと、それが生きること。イライラしていたら運は貯まりにくく、何事もポジティブに考えることが必要。人生の壁を乗り越える力が湧いてくる物語となっています。この本を読んでみて少し考え方が変わりました。興味がある方はぜひ読んでみて下さい。

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。

自肅前はライブへ行くこと

当日のイメージに合わせた服装選びから始まり、宿泊先は少し背伸びをする。基本的にグッズには並ばず、先行購入。会場の様子を遠くから眺め、雰囲気を観察、始まりまでのドキドキ感が堪らなく好き♡

毎回そのスケールの大きさと演出に圧倒され、まるで別世界に居るような感覚へ。鼓動はドラムの音と重なり、身体は自然とリズムを刻む。涙を流す、歓声を上げる、静かに揺れる人：会場全体が一つになっていく様子を肌で感じながらラストまで踊る。

ワンオク、スーパービーバー、米津玄師さんにもいつかは行ってみたい！

万華鏡

約十年前、日本語教師をしている友人の影響で、着物を習い始めた。習ったと言ってもその友人から個人的に着付けを教えてもらい、その後はコーチアップで復習し、最後の仕上げを近所の着物屋さんで何度か教えてもらった程度である。何か資格があるわけではないし、人に着せる技術はない。ただ、自分がそれなりに楽しく着て楽しめるようになった。着物が好きだと言うとすぐくお金がかかると言われるが、洋服よりサイワル着物屋を巡ると、洋服よ

りも安い着物がたくさんある。仲の良い女子数人で着物好きになったこともあり、着付けを覚えてからは年に何度も着物を着て出かけるようになった。着物の似合いそうな古民家やイベントを探しては出かけた、サイワル着物の掘り出し物を探しに買い付けに行ったこともある。お茶やお花等の趣味が特にあるわけではなかったが、着物が好きになると自然と日本の歴史や和の文化にも興味が出てくる。知れば知るほど着物の面白さを知り、楽しくなっていく。派手なデザインや柄の洋服を着る勇気はないが、なぜか着物だと着ることが出来る。同じ着物でも、帯は勿論、半襟、帯締め、帯留め、帯揚げ等の小物を変えると全く雰囲気が変わる。また、帯一つとっても、

なりイメージが違い、カジュアルにもフォーマルにもアレンジすることが出来る。友人と遊びに出かける時なら、柄物の足袋を履いたり、ブーツを合わせたりもする。出先で多少着崩れても、構造がわかっていて自分でさつと直すことができる。自分で購入した着物は、汚れても気にならないような安価なものばかりだが、祖母や母から譲り受けたものは大事に着ている。何十年経っても、古さを感じることもなく新鮮に着られるのは着物ならではだと思う。妊娠・育児で最近では着物を着る機会が減ってしまったが、お正月や七五三等、機会を見つけては着ている。今年も更に着物を着る機会を作っていきたいと計画中である。

アルプスファーム 坂本さやか

私の自由時間

昨年6月に食事会を再開して、お洒落なお店で集まれるようになったけれど、まだ完全に元には戻れない。映画館のポップコーンも、旅行も都会への買い物さえも懐かしい。今は撮影した写真の整理や断捨離、宅飲み、季節問わず食欲旺盛で美味しいものに目がない。頃合いをみてコースでお寿司、天ぷら、地鶏、お手頃フレンチなど3年以上自肅している外食にも行きたいと思う。また、運動不足解消の為にランニングか、そろそろ離れていた書道を再開しようかなと思案中。ライフスタイルに合わせて楽しみ方は無限大☆

事務G 土屋

こちら編集室

だいぶ寒くなってしましたね。私は四季のなかで一番冬が好きです。春の桜も魅力的で、夏はかき氷を食べながらの花火、秋はライトアップされた紅葉も素晴らしいと思います。四季の好みは人それぞれですよ。

冬は本当に寒くて凍えそうになりますが、それでも冬の美しさに引かれています。空気が澄んでいて、景色が素晴らしい、星も一際きれいに見えて感動します。実家に帰り、空を仰ぐと、星座がくつきりと見え、毎回感動しています。また寒さが増すと、こたつが恋しくなります。こたつに身を包み込まれ、全身が温まる感触は最高です。こたつに入ってしまうと、外に出るのが難しく、一日中こたつで過ごしてしまうこともありません。その時は一日をもつたいないことをしているとありますが、こたつでの充実感には勝てず、「最高だからいいか」という気持ちに落ち着きます。雪が降るだけで気分が高揚しますが、積もりすぎて雪かきや運転に支障が出ると、少し厄介ですね。四季の移り変わりが楽しめる日本に生まれてきて良かったと思います。四季ごとの楽しみがたくさんありますよ。

今月の予定 1月

4日 外来診療開始日

16日 新任者研修

26日 院内時間外研修
「行動制限最小化」

今月の一枚

バジル君が膝の上に乗ってくるときは、いつもこのキュートな座り方になるそうです。

お兄ちゃんのソルト君のことは好きだけど、他のワンちゃんは苦手なようです。

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。

初詣桃園神社訪問と 石坂 克巳

戦争や絶えぬ他国の去年今年 今福 和人

医師とあふ看護師とあふ冬に入る(※)

初日の出世界の平和手を合わせ カナメ

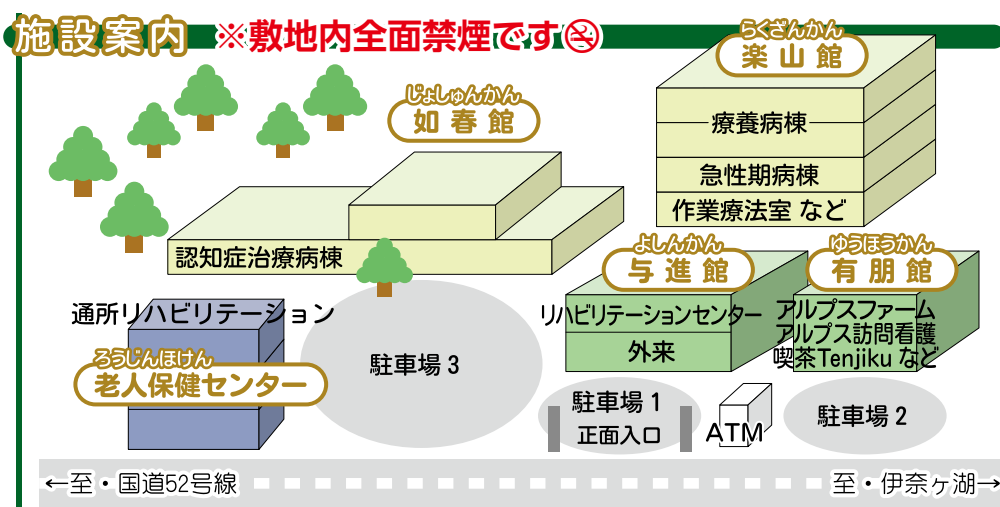
人集いお屠蘇も飲めず糖尿病 保坂五十鈴

初夢にもういくつ寝るとお正月 渡辺 あき

新冬の紅葉も赤く寒くなり(※)

(※)12月号への掲載を予定していましたが、編集部の手違いにより1月号への掲載となりました。お詫び申し上げます。

※掲載は五十音順です。



- 交通案内** 2024
- 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