

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

2

第38巻2号
(通巻438号)



「雪中四友」という言葉があります。まだ雪が残る早春に咲く梅、蠟梅（ろうばい）、水仙、山茶花の4つの花をさす言葉です。

蠟梅は極寒の2月頃に葉のない枝の途中で半透明でツヤのある黄色い花を咲かせます。小さな花をうつむき加減に咲かせるので、華やかさはありませんが、よく見ると蠟細工のような花がとても愛らしい。なによりその香りは素晴らしく、花に気がつかなくても香りで近くに蠟梅が咲いていることに気づくほどです。

しらじらと障子を透す冬の日や部屋に人なく臘梅の花 窪田空穂



—— 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

心理社会的治療 支援プログラムが 生まれ変わりました

生まれ変わりました

当院では、入院患者を対象として心理社会的治療支援プログラムを実施しています。このプログラムは生活や治療上必要な情報を得ることが出来、安心して今困っていることや悩んでいることを話せる活動です。また他の参加者の話を聞くことでも、病氣と付き合うヒントや自分を知るきっかけが得られます。当院ではこれまで「病氣や治療」、「リハビリテーション」、「ストレス対処」をテーマにしたセッションを実施してきました。

昨年度、これらの内容を時代に合わせリカバリー志向の内容に大幅にリニューアルを行いました。5回のシリーズに分けて1つずつ新しくなった内容を紹介していきたいと思えます。今回第1回目を紹介するセッションは「リカバリー」です。こちらは精神科領域におけるリカバリーの考え方について知り、そのために必要な取り組みについて自身に当てはめて考えることを行っています。

精神科医療でのリカバリーとは

「リカバリーとは苦しみが消えたり症状のすべてが無くなった事、完全に病氣が快復するという意味ではない。病氣が原因となって生じる制限があるにしろないにしろ、充実し、希望に満ち、社会に貢献できる人生を送ることである」(Anthony 1993)とあります。

つまり病氣を治療するだけでなく、自分のしたいことややりたいことをしながら、人や社会の役に立つ生活を送ることを指しています。

クリニカルリカバリー(病氣からの回復)

病氣の治療を目標にしています。

・**症状の改善**・・・幻聴が無くなる、眠れるようになる、気持ちがさっぱりする、やる気が出てくるなど

・**機能の回復**・・・体が動かせようになる、食事が取れる、入浴や整容ができるなど

薬物治療、作業療法、休養などを行うことによって達成しやすくなります。



パーソナルリカバリー(人としての回復)

その人が希望する人生を送ることを目標にします。

・**客観的なリカバリー**・・・1人暮らしや就労など
・**主観的なリカバリー**・・・他の人と関わりを持つこと、希望を持ちながら生活することなど

人から勧められたものではなく、自分自身で“どんな生活や人生が自分らしいか”を考え、決めていきます。

時間外 研修

資産運用

12月7日「資産運用」についての時間外研修がありました。普段の時間外研修では、医療、看護、介護、福祉に関連した、業務に直結する内容の研修会を開催することが多いのですが、今回はそれからは少し離れて、私たち個人にとつて大切なお金のお話です。今回は、みなさんもテレビのニュースで一度は耳にしたことがあるであろう「NISA」の話題を中心に、院外から金融関係の講師を招いてお話いただきました。

現在日本はインフレーション、通称インフレという状態にあります。これは普段私たちが感じるところでは、様々な「物」の値段(物価)が上がることの意味します。たとえば、コンビニでペットボトル飲料を買う際、インフレの起きていない状況では、仮に100円で購入できていたとします。しかしインフレが起きると、それよりも高い120円で買わなければいけません。このように同じ物の値段が昔に比べて上がった状態をインフレと言います。これは、一見するとペットボトル飲料の価値が上がって、値段が上がったように感じます。しかし実際は、ペット

ボトル飲料自体の価値は変わっていません。そうではなく、ペットボトル飲料を購入する際に支払う「貨幣」の価値が下がったことにより、同じ価値のペットボトル飲料を買うために多くの貨幣を支払わないといけないようになっていくということを意味します。この際、社会全体が好景気にあり、多くの給料をもらえる状況であれば、財布の中には多くのお金が入っているわけですから、物価が上がっても何ら問題はありませぬ。しかし現在の日本は、給料が大きく上がるような好景気にあるわけではありませぬ。つまり経済の成長の速度と物価高騰の速度が等しいわけでは無いという状況です。研修会ではインフレの話題に触れ、銀行に入っている預金と同じ1000万円に見えても、実質的な貨幣の価値は時間と共に変動する、といった基礎的な話から始まり、資産運用についての様々な話題を講義していただきました。

研修を受講したのは年末年始を控えた12月。年末年始の連休でお金について勉強してみるのも悪くないかなと思いつつ研修は終わりました。

令和4年度 目標管理発表会



◇殊勲賞◇
栄養G
川崎美沙希

大量調理の現場に長く勤めていると、余った食材や残飯を破棄することになり、SDGsや食品ロスなどという言葉をよく耳にするようになり、業務を見直すことで減らせる食品ロスがあるのではないかと思いました。また、近年の食料費の高騰もあり、食料費の節約につながればと思い取り組むこととしました。

栄養G職員に普段業務をしていて「もったいない」と感じることを聞き取り調査を行いました。その中で多く聞かれたのは、まだ食べられるのに食品ロスとなってしまうパンの耳やごはん、お粥、予備食が多いという意見でした。今回はこの中からパンの耳に着目し利用方法を検討しました。

峡西病院では、朝食にパンを提供

しています。パンの耳が硬く食べられなかったり、窒息のリスクがあったりする患者さんや利用者さんには、パンの耳を切り落として提供しています。また、パンの咀嚼や嚥下が難しい患者さんにはパン粥を提供しています。切り落としたパンの耳は1日あたり4kg程度出るのですが、ハンバーグへの利用やOT活動で伊奈ヶ湖へ行く際に鯉のエサに使用される程度でほとんどが食品ロスとなっていました。そこでパンの耳をパン粥へ利用できないかと考えました。

2022年1月まではパンを機械でパン粉へ挽き、牛乳と砂糖を加えてパン粥を作成していました。日によってパン粥が柔らかかったり、パサついていたりと安定した物性での提供が難しく、見直しを行いました。見直しをした結果、パン粥ゼリーの素を使用した結果、パン粥ゼリーの素が原材料の価格高騰、材料の調達困難を理由に終売になるという連絡が入りました。そのようなことが重なり、パンの耳を利用し、元祖パン粥に改良を加え、安定した物性で提供できるパン粥の試作を開

始しました。パンの耳をパン粉へ挽き、元祖パン粥と同様の手順で試作を開始しました。元祖パン粥のデメリットであった物性の安定を改善する為、ゼリー状に固めるゲル化剤や酵素を加えて改良しました。ゲル化剤や酵素の種類、量を変えながら4種類試し、嚥下しやすい物性を探りました。物性がクリアできたところで次に大量調理が可能か検討しました。パン粥の提供が朝食ということもあり、人数も時間も少ない中で実施可能か見極める必要があります。

牛乳は混ぜながら加熱しないと焦げてしまいますが、お湯なら焦げを心配せずに強火で加熱できるため、牛乳の代わりにスキムミルクを使用してみることになりました。試作品がだいぶ形になってきたので病棟スタッフ、言語聴覚士に試食してもらいました。食べやすい、のどごしがよい、パンの風味が強くおいしいなど高評価をもらいました。また、パンの耳の色が強くなり見た目が良くない、甘くおいしいが全部食べられないのか、などの意見や言語聴覚士からは硬さがちよつとよく、口腔内の張り付きが無いのはよいが粒の大きさが気になるとの意見がありました。それらの意見を参考に、全重量や砂糖の量を調節し、必要栄養量を確保しつつ、美味しく全量摂取出来る量や味に改良しました。早番帯で問題なく調理ができるように、デモンストラーションを行いました。デ

モストラーションの中でも活発に意見交換が行われ、意見をもとに手順書と早見表を作成しました。

結果

パン耳を利用したパン粥は商品として売られている素を使用するより、それぞれの材料を購入し調合する点、そして主材料のパン代がかららないことなどもあり1食1人当たり約70円の節約が実現しました。食品ロスの面では、食品ロスとなっていたパンの耳ゴミ袋1個分、約4kgを削減することができました。また、提供開始後の朝食の残飯の量が3.7kg ↓3.1kgと減少しました。さらにこの取り組みを行ったことで栄養G職員の食品ロスに対する意識が高まり、他の業務でも食品ロスを減らす提案が出るようになりました。

まとめ

パンの耳を使用したパン粥を検討するなかで、試作を何度も繰り返し検討を重ね、栄養面、物性、作業工程をクリアできました。嗜好面に関しては従来品よりおいしいという意見をいただくことができました。今回の取り組みに対し、なによりうれしく感じたことは、栄養G一丸となり取り組めたことです。材料費高騰への対策や食品ロスを減らすため、そして世界を変えるはじめの一步という思いで、引き続き普段の業務を立ち返るようになり、SDGsに取り組みでいききたいと思えます。

プリエ病棟レク「忘年会」

12月26日(火)に毎年恒例の年末行事「忘年会」を行いました。1年間を互いに振り返りながらお菓子やジュース、そうめんを食べ、最後にビンゴゲームで盛り上がりました。そして笑顔の多い時間を過ごすことができました。

スタッフはこの行事の準備をする際に前もって買い出しに行く時間を取るのですが、「今年も1年あっという間だったな」と思ったり、「だいぶ、お菓子やジュースも値上がったなあ」と思ったり、改めて今年1年の変化をしみじみ感じました。



OT・PT だより

クリスマスコンサート

12月19日レク行事委員会主催にて病院クリスマス会が開催されました。今年も感染対策の為、午前午後に分かれて2組の音楽家の皆様が「クリスマスコンサート」を開催して下さいました。午前の部は毎年病院に来てくださっている「根岸さん、徳丸さん、末石さん」午後の部は今回初めての「菊原さん、橋本さん」が美しい歌声をピアノの演奏に合わせて披露して下さいました。午前午後の2組の皆様とも「クリスマス会の楽しさ」「会場の皆様の幸せ」「そして平和への願い」が歌とともに心に届きました。音楽を安心して楽しむことができるように、新しい年が穏やかで平和になってほしいと改めて思いました。

リハビリテーションセンターだより

「障がい者文化展」で知事賞・理事長賞を受賞しました

第26回障がい者文化展が開催されました。10月に地域展が行われ、そこで選ばれた作品が12月の総合展に展示されます。

当院からは地域展に34作品出展し、そのうち5作品が総合展に進むことができました。

そして、

*** Y・Nさんの手工芸作品「フラワー」が知事賞**

*** M・Tさんの俳句「夏」が理事長賞**

をそれぞれ受賞しました。

日頃、頑張っていて活動している成果が表れた結果だと思えます。おめでとうございます。

プログラム紹介

生活充実型プログラム ドリームクッキング

【活動内容】

ドリームクッキングでは「喫茶店を開く」という目標を立て、1年かけて計画や準備をしてきました。2023年12月27日にリハビリテーションセンター内で喫茶店を開くことが出来ました。
生活充実型ユニットのホームルームを冬らしく、雪だるまや花で飾りつけ、テーブルクロスを敷き、LEDのろうそくを灯し、いつもより華やかで居心地のよい空間にしました。そしてコーヒーを淹れて、軽食としてミニアメリカンドッグを添えて、利用者やスタッフにふるまうことが出来ました。



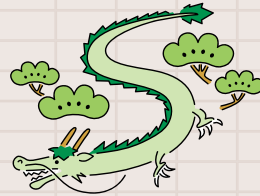
興味のある方、見学や利用をお考えの方は、スタッフまで気軽にご相談ください。 ☎055-282-2151

* 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

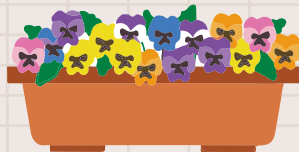
今月の TOPICS★



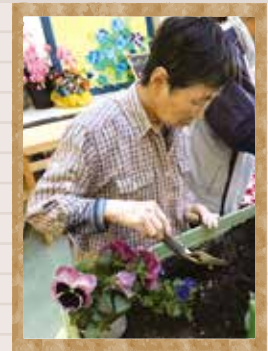
3F
通所
リハビリ

趣味で色々な折り紙の作品を作られている利用者様と、書道を嗜む利用者様の合作です。今年の干支の『龍』を作製し、デイケアの入り口に飾りました。

2F
認知症
専門棟



毎週火曜日に行われるグループ活動（園芸活動）です。パンジーなどの可愛いお花をプランターに移し替えています。毎月の事ですが、いつも何の花に出会えるか楽しみにしていると話されていました。



あけまして
おめでとう
ございます



1F
一般棟



老健の毎年恒例の餅つき大会が盛大に執り行われました。利用者様と老健職員、リハグループが一丸となり、今年も健康で過ごせますようにと心に願いました。

* 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、あなたを思い、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：それでも私は介護の仕事が続けていく

(作者：六車由実／出版社：KADOKAWA)

●読んだきっかけは？

自分自身の仕事での悩みを解決できるかもしれないと思ったから。

●おすすめのポイントは？

自身の自宅の1階でデイサービスを営み、管理者兼生活相談員をしている。

「聞き書き」という聞きなれない手法で利用者の語りを書き留めて、迷ったとき読み返してその人の生きてきた時間を共有していくという素晴らしい手法を取り入れている。その土地に根差す河童の伝説や筍取りの思い出などを「介護民俗学」の視点で意味づけ「介護」という仕事に希望を見出している。

進行していく認知症など変わり続ける日常をその都度輝かせる為に試行錯誤するまなざしに胸を打たれた。

介護する・されるという関係性もお互いが尊重し合える努力を続けていく大切さを学びました。

「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。

万華鏡

エルサレムで小説家の村上春樹さんが卵について何か話したらしい。

「卵が先か?ニワトリが先か?」という話でもしたのかな?と思っ

ていたら卵と壁を喩にした格調高いスピーチで同じ日本人として誇らしい気持ちになりました。

個人的自由が主題でありクリシユナムルティを思い出しました。クリシユナムルティは卵の話はしなかつたと思うけれども「思考が先か? 思考者が先か?」という話をしていきます。これは「卵が先か?ニワトリが先か?」という謎々に似ていて面白いと思います。

「こんな事を思考しているのは私という思考者だから思考者が先だ」と思っただけで「それも一つの思考であり、思考者とは思考が作り出したイメージではないか?」そんな風に考えると、どちらが先か、よく分からなくなつてきます。さて、少し話が飛躍するかもし

れませんが、感謝は先か? 後か? という事もあります。どういう事かという、何か良い事をしてもらったり嬉しい事があつたりすると「ありがたい」と言います。この場合、感謝は後です。しかし小林正観さんの説によると「ありがたい」と先に感謝すれば後で、何か嬉しい事があるそうです。けれども、目が見える事、日本語が分かる事、といった当たり前前の事に感謝できるようにならないと、何か嬉しい事があつても気が付かないのかもしれない。

小川

私の趣味は、観葉植物を育てることです。両親が観葉植物を好きであつたため、小さいころから部屋には緑がたくさんある環境で育ちました。その影響もあり、社会人になつてからは、自分の部屋でも育てたいなと思ひ、今はシルクジャスマミンとカポックという2種類の植物を育てています。シルクジャスマミンは背丈の半分くらいの大ささになりました。色々と調べて、水やりは上の土が乾いたタイミングです。葉にきりふきで水をあげるなど、植物によって適した育て方があるのだと知りました。また、6~9月には、柑橘系の香りがする小さな白い花をつけるので、楽しみにしています。

私の趣味



これからも植物を育てる時間が大切に過ごしていきたいと思つています。

ブリエ病棟 川口

こちら編集室

この2月で87歳になる伯母がいる。若い時から収入の20~30%の貯金をしてどんなに給料が安い時でも1万円分の本を買って読書を楽しんでたそう。〇くせは「私は運がいい」で今でも沢山の友達に恵まれて『女子会』なども楽しんでる。

伯母の凄いとところは今でも經理の仕事をして働いている。と言つても実の息子の会社だが社員は50名を超えている。

いつも驚かされてばかりだが貯金が1億円を超えたので寄付をしたいと言ひ出して昨年末、南アルプス市と嫁ぎ先で本籍地になつて居る笛吹市に一千万円ずつ寄付をした。

12月の広報に市長と握手をしている記事が載つている。未来の子どもたちの為に役立てて欲しいものだ。伯母の真似をしようとしても無理があるが、会つた時に良い話を沢山してくれるので忘れない様に書き留めていこうと思つている。

小川

今月の予定 2月

6日
接遇委員会

8日
クリニカルパス委員会

14日
診療会議

今月の一枚

ある時のハート型の雲。
空を見上げて楽しんでいきます。

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。

節分で豆をまいたら掃除する
石坂 克巳

寒し朝ジパン洗い星かがやき
今福 和人

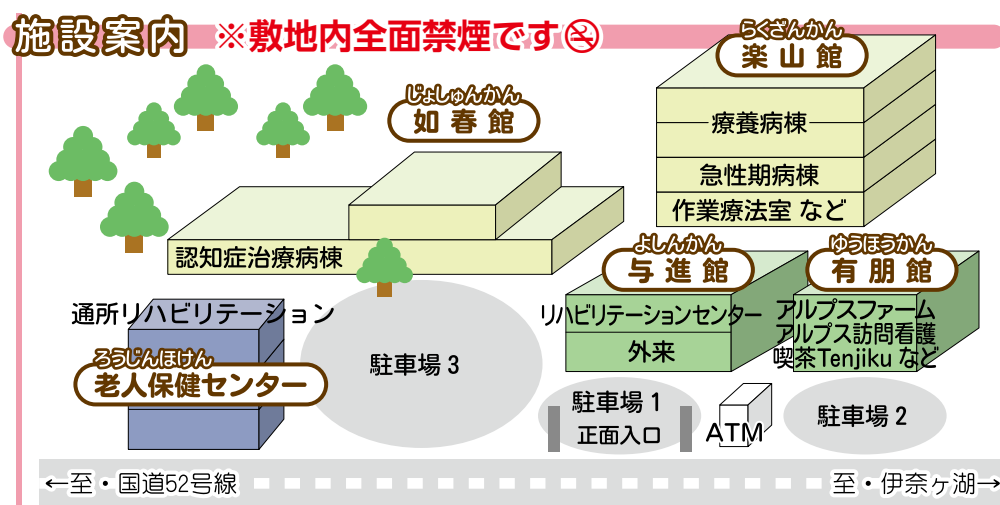
梅の花一輪咲くや美しく
塚原 光明

薄氷庭の片隅猫登る
保坂五十鈴

チョコレートバレンタインのプレゼント
渡辺 あき

Happy Line
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