

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

3

第38巻3号
(通巻439号)



昭和20年代の山梨の冬は今よりも寒かったような気がします。雪もよく積もりました。3月の柔らかい日差しに雪が解けはじめ、川の流れを覆っていた氷が姿を消すころ、川端にネコヤナギの花がキラキラと輝いていました。銀白色で柔らかく、猫のしっぽのように見える花穂は、子供たちに人気がありました。「猫じゃらし」や「にゃんこの木」という可愛らしい名前と呼んでいた人もいたかもしれません。遊び疲れて眠りたる子の手の中よりまるび出でたり猫柳の花 佐藤ヨリ子



—— 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

新・心理社会的治療 支援プログラムのご紹介

前回に引き続き、当院のリニューアルした心理社会的治療支援プログラムの紹介をしていきます。今回第2回目にご紹介するセッションは「自分らしさを考えよう（パーソナルリカバリー）」です。

前回のリカバリーの考え方にについて知るセッションが続いて、リカバリーの体験談を読んだり実際にその考え方を自分に当てはめて自分らしさを探ったり考えてみる内容となっております。



ワーク①

リカバリーストーリー（経験談）を読んでみよう

人それぞれ読むスピードは違うと思いますが、読むことが苦手な方もいると思いますのでスタッフが代表して読みます。聞いていただいても良いですし、自分のペースで読み進めていただいても構いません。



新任者 研修

作業療法の目的

1月中旬に新任者研修「作業療法」に参加しました。

この研修を受けてキーポイントに私自身が感じた事は「主体性」でした。自己決定を行いアクションを起こす、なかなか若年層の私達でも頭ではわかっているけど、行動に移すのは難しい事でもあります。

峡西病院には昨年刷新された心理社会的治療支援プログラムがあります。これからの暮らしに向けて、病気と上手に付き合いながら自分らしい生活をしていく事を目的としたプログラムです。これらのプログラムに関しては作業療法士の助言を受けながら入院患者様自身でこれからの生活を自分らしく生活していく為にどんなことから始めていくかを考え、実行していく機会となります。

1つ目は「今出来ることを少しずつ行う事」です。①休むこと②生活リズムを整える③散歩や買い物等外出をする機会をつくる④趣味を取り入れリラクゼーション方法を見つける⑤色々な人がいる中で過ごす⑥病気やストレスの対処について考える⑦地域生活に向けて準備する があります。

や方法が変わってきます。自分らしさの実現の為に必要な項目を選定して実行に移します。

2つ目は「自身で体調管理を出来るようにする事」です。信号のように色で分けられており(青)体調が良い時の状態と続け方(黄)調子が崩れてきた時のサイン(赤)調子が悪い時の対処法を文章化し状態に応じて準備を行うものとなります。

普段から何気なく習慣化されている事、調子を乱すきっかけになる出来事、状況を自己分析する事で危機的な状況になる前に対処が出来るものです。

その前段階には、本人の探求心、意欲向上が必要不可欠です。「心が動けば身体が動く」という言葉があります。まさにその通りで、気持ちと実行の連動が自分らしさの実現のきっかけとなります。

今回の研修で作業療法士は社会と繋がりを持つための支援や対象者が「その人らしく」生活するために心身共に考える重要な職種と感じました。今後学んだ事を生かし、私自身も利用者様がもう一度自身の人生に希望が持て「生きていてうれしい」と感じていただければと思います。

令和4年度 目標管理発表会



◇殊勲賞◇
アルプス訪看護
塩澤 千品

目標

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。

動機

訪問看護ステーションはスタッフが日中訪問に出ている時間が多く、スタッフ同士で話し合える時間を設けづらいと感じた。ステーションの事業計画に沿った活動を行い目標を達成するために、まずはスタッフ間のコミュニケーション、意思統一、連携、共有を行うための運営会議を開催したいと考えた。

運営会議について

まずはこの会議を行う目的、必要

性について感じていたことをスタッフに伝え、運営会議開催への理解を得た。日時については訪問件数の少ない曜日とし、情報提供書や報告書などの書類作成を行うことが比較的少ない月初めに開催していく方向とした。また会議を開催するにあたり、人の意見を否定しないこと、自由な発想をしてよいこと、全員が発言すること、パソコンは閉じて会議に参加することを約束事として提示し、自由に発言できる雰囲気づくりに努めていった。

結果

限られた会議時間の中で協議事項の結果を出すため、あらかじめ協議内容を各参加者にメールで送り、個々の意見を返信してもらうようにした。また会議に参加できないスタッフからもメールで意見を求めた。運営会議での協議内容や結果は次の内容。

①ステーション業務内容に担当制を導入した

ステーション内部での業務は様々な業務があり、これまでは特に決まり事の無い中でそれぞれにスタッフが担っていた。そのため必要な業務内容を洗い出して検討し、担当制を

導入することにした。
②訪問看護記録の記載方法を統一した
訪問看護の日々の記録に名前を記載していなかったため責任の所在が明らかになつていなかった。そのため記録の最後に記録者の名前を記載するように統一した。

③清掃時間の検討をした

これまではステーション内の清掃を就業時間前に行っていた。不平等にならないように勤務時間内で清掃を行うことにした。

④ステーションの理念や行動指針を決定した

今までは理念が明確になつていなかったため、峡西病院の理念をもとに同じ方向性になるように検討した。どのようなステーションを目指していきたいのか意見を出し合い、議論を重ねて分かりやすい言葉で表現できるように考えた。その結果『その人らしさを応援します』を理念とし『地域の中で、ともに歩みともに成長します』『その人らしい「生きる」と「暮らし」を支えます』を行動指針とした。検討にあたっては、病気や障害があったとしてもその人らしい人生、地域生活を送っていけるように全力で応援していきたいということ。利用者さんに私たちの価値観や物差しを押し付けずに利用者さんの「生きる力」「生活力」を最大限発揮できるように支援していきたいという想いを共有した。今後は理念・行動指針に掲げた言葉を常に意識して選ばれる訪問看護ステー

ションになれるように頑張っていきたいと思っている。
⑤各種書類や保険チェック表の見直しと修正を行った
毎月訪問時に保険証や各種証書類の有効期限を確認し、申請や更新手続きが必要な時期には案内するようにしている。今までも確認後に記入するチェック表の改良を重ねてきたが、今回新しい書式にリニューアルした。

⑥訪問カードの運用方法の見直しや修正を行った

利用者さんの情報を集約した訪問カードを訪問時に持参している。カードの記載内容の修正については、年度末に支援者や利用者さんの週間予定の変更などあれば担当者が修正することに決めた。また今後のBCP作成に向けて、利用者さんの災害時の避難場所の確認を行い、訪問カードに記載できるように修正した。

⑦事例検討会を開催した

立ち止まって支援内容の確認やより良い支援方法を検討するため、内部で事例検討会を開催した。

まとめ

今回運営会議を開催し、意義があると感じた。利用者さんへの支援について気軽に話し合える場としても活用していきたいと思った。今後も業務改善を行い、働きやすい環境をスタッフみんなで作っていききたい。

おみくじ

リスタート病棟では、日中の活動性を上げるため体操や歌などのプログラムを行っています。

1月26日はプログラムの中に新春運試しでおみくじをしました。説明にジェスチャーを交えながら伝えると手を挙げて患者様から行いたいと希望が聞かれました。最初の1人目から大吉が出ました。その後は中吉、小吉などが出てちょっぴり残念がっている方もいました。



OT・PT だより

新春運試し大会

1月25日レフ行事委員会主催にて病院新春運試し大会が開催されました。レフ委員さんが考えた新しい運試しの2ゲームで盛り上がりました。1つ目は福引きで、金色の玉が出たら売店券の当たり、色付きの玉は菓子2個、白い玉は菓子1個が当たり。福引きの後は、各色の手作り絵馬に願い事を書いてもらいました。「健康成就」「良い年」「早く退院を」等たくさんの願い事の絵馬を峡西神社のお社に飾っていただきました。2つ目はおみくじサイコロゲームで、おみくじをひいてサイコロを投げて、当たりが出たらお菓子の詰め合わせがもらえます。大吉が出た場合、サイコロを振って2以外が出れば当たりなのですが、2が出て景品なしになり、運が良いのか、悪いのかと考えてしまう場面もありました。参加賞のお汁粉と甘酒も好評でした。



リハビリテーションセンターだより

精神科リハビリセンター内で新年会が行われました

1月17日(水)、生活充実型グループでは「行事のプログラム」の中でクリスマス会ではなく、今年には新年会をしてみたいとのことで企画されました。

午前はカード引き(坊主めくり)、コップ当てゲーム、豆つかみゲームが、チーム対抗で行われました。はじめは緊張していた様子でしたが、徐々に交流の輪が広がっていく印象でした。総合得点から景品もありました。午後はカラオケ大会では2名1組で「大阪ラブソディー」を軽快に歌われていました。その後は3名の方が好きな歌を選び、自慢の歌声をリハセンター内に響かせていました。その後はおみくじを引いたり、福袋をもらったり、午前は甘酒、ゆず湯、午後はお汁粉、お雑煮を堪能しながら今年の幕開けとなりました。

プログラム紹介

目標志向型プログラム ジョブチャレ

【活動内容】

ジョブチャレは、これからの就労に向け、作業体験を行うプログラムです。様々な作業を実際に体験する中で仕事に就く自信をつけたり、自分の得意不得意に気づいたり、自分に合った作業の取り組み方を考えたりなど、就労準備に役立つプログラムです。今まで体験した作業としては、清掃作業、データ入力、農作業、ピッキング作業などがあります。直近ではDIYにチャレンジ。「きれいな仕上がりにするためには?」「効率よく作業を進めるには?」と考えを巡らせたり、参加者と話し合いながら作業を進めています。



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

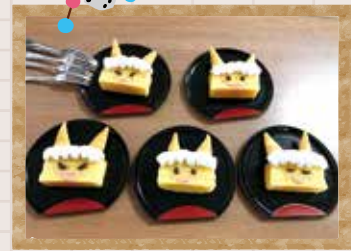
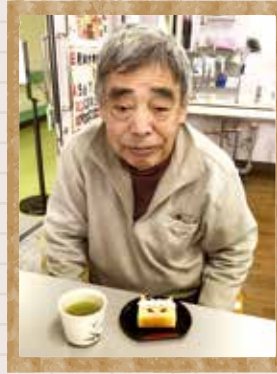
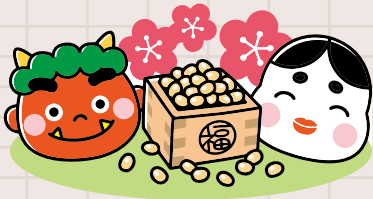
*ホームページをぜひ、ご覧ください。

峡西病院 リハビリのご案内 検索

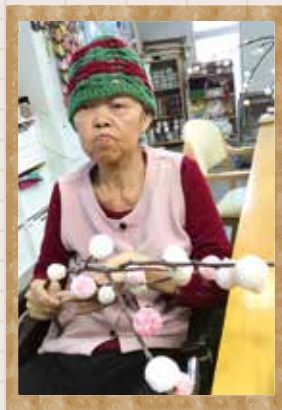
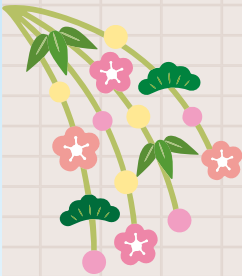
ろうけんTimes

今月の TOPICS★

2月3日の節分、レクリエーション
でおやつ作りをしました。利用者様
ひとりずつ鬼を作り、おいしく召し
上がりました。



2F 認知症 専門棟



1月はじめに、利用
者様数名で、繭玉つ
くりを行ないました。
上手に丸められたと
嬉しそうに話されな
がら、おやつとお茶
を楽しめました。



1F 一般棟

2階と同様に、繭玉つくり
を行ないました。1年に1回しか出
来ない繭玉つくりとあって、張り
切って丸められていました。
その後は、ゆっくりとおやつとお茶
を楽しめました。



* 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、ねこにんさんにおすすめの本を聞きました！

本の題名：陽気なギャングが地球を回す

(作者：伊坂幸太郎／出版社：祥伝社／出版年月日：2003年2月10日)

●あらすじ

人間嘘発見器・成瀬、演説の達人・響野、スリの天才・久遠、精巧な体内時計の持ち主・雪子。それぞれ特殊能力を持つ4人は銀行強盗だ。「人を傷つけずに金だけ奪う」というのが彼らの流儀。ある時、横浜の銀行を襲撃した彼らは何者かに「売上」を横取りされてしまう。そこで彼らは金を奪い返すべく動き出すが……。

●おすすめのポイントは？

この作品は、幾重にも伏線が張られたコメディかつスタイリッシュなサスペンスである。個性が強すぎる主人公たちの会話は読んでいてカッコイイ。また脇を固めるキャラクターも魅力的で、自然と映画を見ている気分になる。殺伐とした現代社会に生きるわたしたちとロマンを求める主人公たち。読んだ後、憧れにも似た感情を抱いたのはわたしだけではないはず。是非彼らの日常を覗いてロマンを見つけてみてください。

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

趣味、ということでもないかもしれないかもしれませんが、毎週末は外に出て体を動かすようにしています。日々、腹部に蓄積されていく栄養を、少しずつでも減らしていきたいとの切実な思いからです。丸一日頑張つて、お風呂でゆっくりと汗を流し、さあ夕ご飯となれば、それはそれは美味しくいただけちゃうという…あれ？これは悪循環では…。

さて、冒頭の運動に戻りますが、先日は荦崎から南アルプスまでの片道約17km、往復34kmを歩いてきました。勘の良い方なら、どのあたりを歩いたのかも判りでしょうか。実はこの時は、徳島堰（とくしませぎ）という農業用水路に沿って歩いてみました。有野／飯野新田の区間では桜並木が見事なので、そちら

万華鏡

日本が向かうちよつと先は？

最近、スウェーデン在住の女性たちによる配信を見ました。とても面白かったです。昼間も暗いこの季節ですが、明るいジムで運動を楽しんでいました。青空の綺麗な日本からするとイヤイヤ、秋から暗いあそこには住めないなあと思いましたが、文化度の高さや自立性の高さには敬意があります。人口は日本の10分の1程度、平均寿命はさほど変わりありません。1人あたりGDPは

私の趣味

でご存知の方も多いかもしれませんがね。この用水路は、荦崎から釜無川の水を引き込み、多くの田畑に水を届けるようになるべく標高を落とさないよう、実に緩やかな傾斜で南アルプスへと掘られています。地形図でみると、見事に等高線に沿って作られている様子が分かります。時には川と交差するのですが、そんな時には、一度川の下をくぐって向こう側からまた顔を出す、なんて芸当も見せてくれます。

壮大な土木工事は寛文7年（1667）に完成したそうです。国の登録記念物にも指定されています。

桜の季節はもうすぐですね。お花見に行ったときには、花だけでなく、堰の方にも注目してみてください。

伊藤

日本より高いようです。消費税はご存知のようになり高いですね。しかし、福祉と教育は国が守ってくるので「貯金しなくちゃ」と思うことなく「政府を信じている」という人が多いことに驚きました。それに驚いていいのかわかりませんが…。

子供と暮らしている人は4%程度で、日本の44・1%と比べるととても少なく、コミュニティと呼ばれる地域組織で共に暮らしている感じですが、高齢者は在宅独居が普通で施設入所は6%程度とのこと。1日3回点眼しなければいけないなら、1日3回、日本というヘルパーさんのような方がその都度来るのが普通、というイメージです。寝たきりは少なく、必要で病院や施設に入るのは終末期

の数週間のみです。どうも「寝たきり」という状態は常態として考えられていない感じでした（日本は300万人程度）。高齢者も「出会い系サイト」等で大人の付き合いを楽しむのが普通な感じですが、それでも「孤独死」のようなことが報道され、2年で400人もいた、と問題になったようです。しかし、日本では2018年で2万7千人程度でしたから、人口割合を差し引いても相当多く、日本ではこの人数は今後指数関数的に増えていくとされています。

日本と言う国がこれからどう言うふうな福祉社会を目指すのか、世界を見ながら考え実践していきたいものです。

坂本 玲子

こちら編集室

約一年前からうちの庭に茶白の猫が棲みついた。去勢後地域に放たれた若い雄猫だった。最初こそ全身で威嚇して付け入る隙もなかったが、毎日顔を合わせて声を掛けているうちに、わたしが帰宅すると尻尾を立てながら駆け寄って来てくれたり、足元に纏わりついてお腹を見せてくれるようになった。時の流れは爆速で、ガリガリだった仔猫があつという間に成長し、懐いていく姿をみていると感慨深い。猫に限らず動物は人間とは違う歳の取り方をする。きつとすぐにわたしの歳を越えてしまうのだろう。そんなことを思いながら今日も今日とて玄関先にて大声でご飯を強請る姿を眺めながら、真冬を乗り越えたこの子と一緒に過ごせる時間を大切にしたいと思った。

(カ)



今月の予定 3月

13日 診療会議
広報委員会

21日 防災訓練
防災委員会

27日 運営会議

今月の一枚



ふく 7才です!

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。

ひなまつり出しそびれたらいきおくれ
石坂 克巳

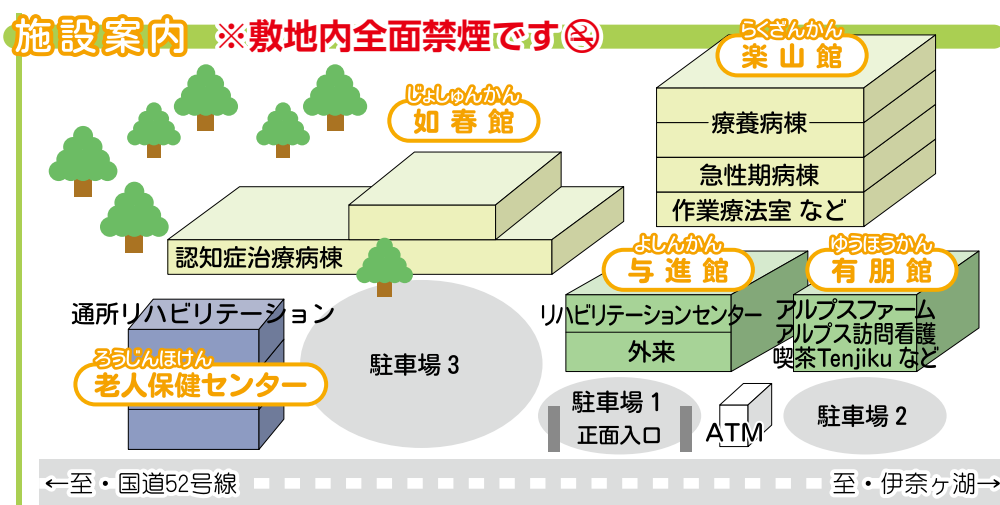
コーヒーを口に入れても春浅し
今福 和人

霞立ち山を眺めて白き色
保坂五十鈴

春近し桃の節句のひなまつり
渡辺 あき

色とりどりの奇跡を願って
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