

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

2025 10 第39巻10号
(通巻458号)



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

令和7年度 全国労働衛生週間説明会 参加報告

職場のメンタルヘルスについて

9月11日に富士川町民会館で開催された、令和7年度全国労働衛生週間説明会(主催・鵜沢労働基準監督署)に、講師として参加してきました。峡南保健福祉事務所からお声をおかけいただき、「職場のメンタルヘルス」という題目で、セルフケアを中心に研修を実施しました。

昨今の職場のメンタルヘルス界限では、「プレゼンティーズム(Presenteeism)」という言葉がキーワードのひとつになっています。日本語に直訳するのが難しい言葉ですが、意味するところは、職場を休んだり、休職はしてないが、心身の不調によって、業務上の成果を十分に上げられない状態を指しています。私自身を含め、こうした状態は誰にでも生じます。社会経済的な観点で言うと、プレゼンティーズムから生じる損失は、勤労者の精神保健上の問題で生じる医療費より、はるかに大きいと見積もられています。このように書いてある私自身も、研修会の準備に当たっている期間に副鼻腔炎を起こし、30分毎に鼻をかみながら準備に当たるあり様でした。周囲のスタッフからの心配の眼差しを感じつつ…。

研修会では、プレゼンティーズムを皮切りに、厚生労働省が提唱する「4つのケア」について紹介し、そのうちの1つである「セルフケア」を中心に説明しました。職場のメンタルヘルスに限った話ではありませんが、精神的な健康を考える上では、セルフケア、言い換えると、自分が自分のことを労わることが一番重要であると感じています。セルフケアを怠ると、私のように肝心なときに十分に成果が発揮できなくなってしまうのかもしれない…。

今回の研修会のように、病院の外で地域住民の心身の健康に資することも、当院の使命のひとつではないかと私自身は考えています。こうした機会をいただいたことに関心から感謝いたします。

リハビリテーション部
心理グループ 成田

※当法人公式SNSにも本研修会の記事を作成しますので、よろしければご覧ください。



新任者 研修

認知症の看護・介護

9月12日、新任者研修「認知症の看護・介護」が開催されました。私は、教育委員会の一員として出席し、認知症ケアの重要性をあらためて感じる機会となりました。

認知症になると、それまで当たり前にできていたことが難しくなったり、自分で決める力が弱まったりすることがあります。そのため「やりにくい」「自分でできない」「決められない」といった状況が日常の中で起こりやすくなります。そうした方々の思いや不安に寄り添う姿勢が、何よりも大切だと学びました。

代表的な認知症ケアの技法には、①バリデーション②パーソン・セントラード・ケア③ユマニチュードの3つがあります。ユマニチュードでは、「見つめる」「話しかける」「触れる」「立つこと」の4つの柱が掲げられており、当院でもこの考え方が取り入れられているそうです。

講義の中で、「新しいことを覚えるのは苦手でも、認知症の方には意思も経験もある」という講師の言葉に、私はハッとさせられました。ただ忘れてしまうのではなく、本人なりの世界があることを理解

しようとする姿勢が大切なのだと感じました。

私の祖母も認知症で、現在施設に入所しています。最近入籍したこともあり、夫の写真を見せに、久しぶりに面会へ行きました。祖母は私の名前を何とか思い出してくれました。その瞬間、胸がじんわりと温かくなりました。

面会中は、「今日は何しに来たで？」「よくこの場所が分かったじゃん」と何度も尋ねられ、私が夫の写真を見せると、「あら、いい男じゃん。よかったね」と返される——そんなやり取りを10回ほど繰り返しました。毎回新鮮な反応を見せてくれる祖母をみて、「よし、何度でも見せよう」と思えました。

講義では、「傷つけたことは記憶に残る」というお話もありました。だからこそ構えず、その方の「味方」でいることを意識して、やさしく寄り添う関わりを大切にしていきたいと思えます。

業務の中で認知症の患者さんと直接関わる機会は多くありませんが、祖父母とのかかわりを通して、今回の学びを少しづつでも活かしていけたらと思っています。

令和6年度
幸せ発表会



フルームに誰もいない、スタッフに相談してもすぐに応じづらいなどの状況もあった。そのため業務の見直しなどの対策をして、スタッフにとっても、利用者にとってもより良いリハビリテーションセンターにしていきたいと考えた。

① 定例業務の見直し

①の目標に向けて、まずはリハビリテーションセンター内のスタッフ会議で、見直しできそうな業務の洗い出しをした。その結果、複数の業務が挙げられたが、ここでは特に効果が大きかった送迎業務の見直しについて紹介したい。

営業日は毎朝夕に3〜4台の送迎車で、利用者の送迎をしていた。しかし送迎エリアが重複しているところがあるなど、効率的に回れていない場合があった。そのため、スタッフ間で綿密に打ち合わせを行い、これまで4台の送迎車で送迎していた曜

日を3台だけで回れるようにした。運転していたスタッフの手が空いたため、その分センター内での業務を行えるようになった。また、送迎コースの見直しを行い、毎日30分の短縮ができるようになった。たった30分ではあるが、年間で考えればかなりの効率化が図れた。

② 新規利用者の拡大を行う

②の目標については、毎月リハビリテーションセンターの利用者の状況をまとめた「月次レポート」を作成し、院内の関係部署にメールで報告を行うことを考えた。それにより、紹介してくれた関係部署のスタッフたちにその後の近況を報告できるとともに、関係部署のスタッフたちがより一層リハビリテーションセンターに関心を持ってくれるようになり、更なる利用者の紹介に繋がると考えた。

効果としては、リハビリテーションセンター内で利用者状況を話し合う良いきっかけになった。また、他の関係部署からもリアクションがあり、より良い連携に繋がった。

まとめ

今回の目標を通して、複数の良い効果があった。

◆業務効率化により、スタッフがスタッフフルームにいる時間が増えたため、利用者からの相談にすぐに応じやすくなった。

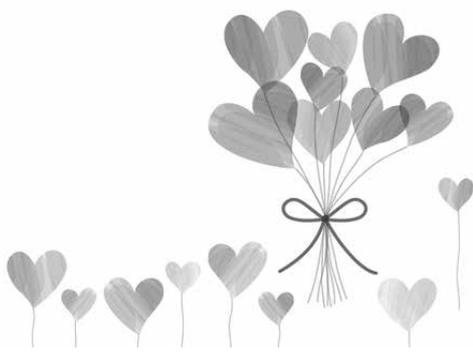
◆今までもより早く送迎から戻って来られるようになったため、その分の時間を別の業務に充てられるようになった。

◆他の関係部署の職員にもリハビリテーションセンターの近況を知ってもらえることができ、連携を深めるとともに、より活動に関心を持ってもらえるようになった。

- ①リハセンの定例業務の見直しを行いスタッフが新規利用者拡大に向けて動ける時間を捻出しよう。
- ②病院全体でリハセンの状況を把握して新規利用者を拡大していく動きを作ろう。

理由

スタッフの退職があり、限られた人員で、通常業務を行っている。そのため業務を遂行することだけに時間を取られてしまい、新規利用者の獲得など、ほかの新たな取り組みをするのが大変になってきた。また、利用者が相談に訪ねてきてもスタッ





理学療法では、毎月初めに前月の振り返りと当月の計画・目標の確認を行っています。ある患者様は、「孫にアンパンマン工場の貯金箱を作ってプレゼントをしたい!」と計画を立て、順調に作品を作り上げています。私も完成が楽しみです♪ 無事にお孫さんにプレゼント出来る事を願っています😊



OT・PT だより

おやつバイキング

リスタート病棟では、企画として「おやつバイキング」を定期的に行っています。おやつの種類はまんじゅう、洋菓子、プリンなどを数種類用意します。スタッフや患者様同士の話の中であがったおやつも取り入れるようにしています。皆様にどれが食べたいのか自分で選んでもらっています。たくさんあると選ぶのに迷ったり、他の患者様と相談しながら決めていたり、大きさを選んだりしています。食べた後は「とてもおいしかった」「もつとないの、これだったら50個くらい食べれちゃう」など嬉しそうに話をされていました。これからも楽しもうの一つとして提供していければと思います。

リハビリテーションセンターだより

リハビリセンターにスターバックスコーヒーのバリスタさんが来ました!

リハビリセンターでおこなっているプログラムの『企画型研修会』に、スターバックスコーヒーのバリスタさんが講師としてお越しくださいました。コーヒーの概要やお店のことについて、クイズを交えてわかりやすくお話しをいただきました。学びを深めた後はおいしいコーヒーをみんなで味わい、参加した方からは「とてもおいしかった!」「お店に行くことや注文が難しそうだったけど親しみを感じられてよかった」といった感想がありました。これからも新しいことを学び、生活が豊かになるような企画を考えたいと思います。



プログラム紹介

入院されている方にご案内しているプログラム

身近にある社会資源とリハビリセンター見学（心理社会的治療支援P）

〔活動曜日〕

月1回（開催日は病棟に掲示されている予定表をご覧ください）

〔活動内容〕

こちらは、入院患者様を対象とした心理教育プログラムです。退院後の暮らしに活用できるさまざまなサービスとともに、外来におけるリハビリテーションをご紹介しております。このセッションは、作業療法士とリハビリテーションセンタースタッフが共同運営しております。内容の後半では、リハビリセンターの概要を説明し、施設見学をご案内しております。参加される方は毎月異なりますが、おもにアスピール病棟に入院中の方で、少人数（2〜3名）です。お尋ねになりたいことをお気軽にご質問いただけますので、退院後の地域生活において、精神科リハビリの活用を検討されている方にはぜひおすすめしたいプログラムです。

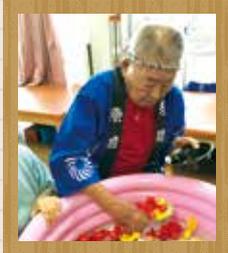
興味のある方、見学や利用をお考えの方は、スタッフまで気軽にご相談ください。 ☎055-282-2151

*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



夏祭りを開催しました(#^_^#) 今年の夏祭りでは、炭坑節を踊ったり、金魚すくいや綿あめ作りを楽しんだりしました(^.^) スタッフ手作りの金魚すくいでは、皆さん「意外と難しい！」と言いながらも、夢中になって金魚をすくっていました☆綿あめは綿あめメーカーを使って利用者さんと一緒に作りました♪「久しぶりに食べた!」「甘くて美味しい!」と、あっという間に食べ終えてしまうほど好評で、今年も笑顔あふれる楽しい夏祭りを開催することができました! (*^▽^*)

2F 認知症 専門棟



認知症専門棟の「園芸の会」ではポテトサラダをいただきました(*^_^*) あまりの美味しさに集中して食べている方や「あなたも食べればいいじゃん」と話しながら召し上がる方もおり、食べるたびに嬉しそうに微笑まれ、周囲も和やかな雰囲気になっていました(^o^)

一般棟の『調理グループ』では、夏を連想させる食べ物No.1のスイカ（漢字では西瓜と書きます）をいただきました(#^_^#) 食べる前からこの笑顔でしたが、食べた後も「やっぱり夏はこれだね!」「昔は塩をかけて食べたもんだよ!」などと話に花を咲かせ、楽しいひとときを過ごされていました(*^▽^*)

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、あなたを思い、あなたと結ぶ～

本の紹介コーナー

今回は、Wさんにおすすめの本を聞きました！

本の題名：地球の歩き方

(作者：地球の歩き方／出版社：学研グループ)

●読んだきっかけは？

一時期SNSで話題になっていて読んでみようと思った。

●おすすめのポイントは？

読んでみてまず思ったことは、こんなに細かく書いてあるのか！ということでした。観光地の写真一枚だけの表紙からどこにでもある旅行のガイドブックだと思っていましたが全く違っていました。観光地までの最短ルートから、お店のレベルに合わせたチップの割合、国際電話の番号なんかも載っています。現地の人しか知らないお得な情報から緊急で困った時に必要になることなど旅行をするときに使える情報がぎっしり詰まっています。

「地球の歩き方」は世界の国々だけでなく全国版もあります。最近では人気漫画や投資信託、某オカルト雑誌など幅広いテーマを取り扱っているようです。知らない分野を読んでみると新しい世界を知ることができて面白いかもしれないですね。

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

私には趣味というものがハッキリとはないので、強いていうのなら運動です。運動は元々好きですが、社会人になり、する頻度が少なくなりました。そして私がしている運動は硬式テニスです。硬式テニスは小学2年生の頃から行っていて、高校3年生まで続けてきました。これだけやっていたためやらない期間が長くなると、とても不思議な気持ちになります。そして今では月に数回行っている程度ですが、やはりおもうように体が動かなくて少し悲しい気持ちになります。ですが、精一杯体を動かかし力一杯打ち込んで自分なりに最高の球が打てた時はすごく気持ち



が良いんです。ストレス解消も出ていい運動にもなるので、これからも続けていこうと思っています。もう一つ趣味というかは微妙ですが、最近2ヶ月に1回くらいは県外旅行に行っています。直近では茨城県、兵庫県に行きました。茨城県では牛久大仏、兵庫県では姫路城を観に行きました。小さい頃は興味が無かったものが、今ではこういったものにとっても興味が出てきて、すっかり見いってしまいました。大人になると、興味が意外に変わるものだなあなんて、思いながら旅行して来ました。これからは、観光も趣味にしてみようかなと思っています。

A

万華鏡

皆さん、原戸籍というものをご存知でしょうか？

以前、父を亡くし色々な手続きで役所を訪れた際にその存在を知りました。原戸籍は本籍や筆頭者、戸籍に入っていた人の出生・婚姻・死亡などの記録や現行の戸籍では省略されている除籍になった人の情報や古い記録が記載されているものです。

私は今まで、なぜ自分の実家がその場所にあるのかとか、農家をしていることとか深く考えたこと

はありませんでした。また、そういったことを教えてもらった事があつたかもしれませんが、ほとんど覚えていません。

今回、実際に取得して内容を見たのですが、時代の古いものは異体字、崩し字で書かれており、読み取ることが難しく、ChatGPTを使用しつつ、家族や親族と一緒に読みながら何とか内容を知ることができました。その中で印象に残ったのが、その住所の戸籍の最初に書いてあつた人物の生年月日の元号が「文久」だつたことです。当然、今の自分がいるという事は先祖がいるわけなのですが、そういつた江戸時代末期に生まれ、変化の大きい時代を生きた先祖がどんな思いで生きたのか、また今を生きる私たちを見たら、先祖は

どう思うのかとても考えさせられました。

私は家業の農家を継ぐ道は選ばず、今は実家から離れた場所に住んでおり、たぶんこの先も今ある実家の場所に戻る事はありません。だからこそ、原戸籍から得られた情報がありがたかつたし、何か心が温まつたし、これからも大切にしていかなければいけないことだと思えました。また今回分かったことをどうやって残すのかということも同時に考えていかなくてはいけないと思います（迎れるうちに）。

最後になりますが、ぜひ、皆さんも機会があつたら家族のルーツを一度振り返ってみてください。何か思いがけない発見があるかもしれません。

S

こちら編集室

10月。秋になり日中も活動しやすい時期になりました。秋と言えば食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋…。楽しみがたくさんありますね。なかでも世間を賑わせる行事として、ハロウィンが思い浮かびます。日本でもおなじみになったハロウィンですが、もとはケルト人（昔のアイerland）の宗教的習慣で、収穫のお祝いと死者の霊を迎えるための日と言われています。日本では1980年代から主に商業目的で取り入れられるようになりました。日本のハロウィンではお菓子配りや仮装することが多いですが世界ではどうでしょうか。

本家アイルランドでは、ハロウィンの夜にバーンブラックというパンを食べる習慣があります。バーンブラックの中には指輪が入っていて、当たると最初に結婚できるという言い伝えがあるそうです。

世界中でも奇抜なのはメキシコです。メキシコでは10月31日を「死者の日」と言い、カラフルなガイコツグッツをかざり、赤やオレンジの花で彩られた祭壇で祖先が帰ってくるのを迎えます。内容は日本のお盆と同じですが、いろいろ豊かににぎやかに迎えるのがメキシコ流です。ハロウィンは世界中の様々な地域で見られています。一つの文化が世界中に広がり、各地の文化と混ざりながら発展していくのは、興味深い現象ですね。

今月の予定 10月

- 8日 認知症サポーター養成講座
- 9日 防災訓練
- 17日 ケアする病院ネットワーク会議
 峡西病院見学会
- 24日 新入職員研修



「おあしす」に関するアンケートにご協力をお願いします

いつも「おあしす」をご愛読いただきありがとうございます。より良い広報誌を目指していくために、アンケートにご協力をお願いします。

.....

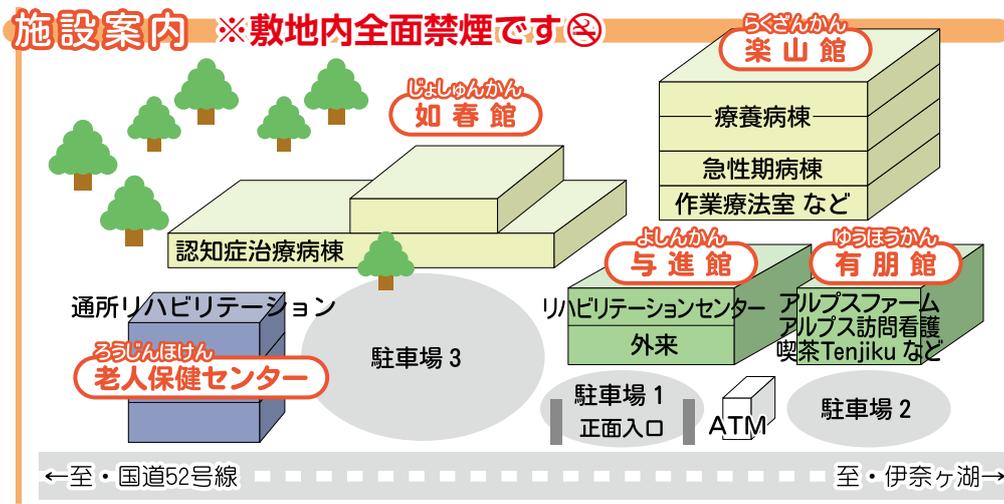
■ 下記QRコードからアンケートへの回答をお願いします。

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。

宇宙学人類の幸蟬の声	今福 和人
柚子風呂につかりていじり演歌歌手	カナメ
新米は並ぶけど手が出ない	KEIJI, S
秋深し隣は魚焼いている	保坂五十鈴
良く歩き運動をしてひびきなる	H・H
秋刀魚焼き真夏の記憶をたくり寄せ	林 光翼
りすがいてかじって食べる胡桃かな	渡辺 あき
いろいろな人がいるからね	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) 鯉沢営業所行き (西野経由) 鯉沢営業所行き 小笠原下仲町バス停徒歩5分