

京ヶ峰の四季

第62号

2018年春号



デイケアお花見での一コマ(幸田町、彦左公園にて)

「力を合わせて」

日本勢の大活躍のうちに平昌オリンピック、パラリンピックが閉幕しました。

その中でもスピードスケート団体追い抜き(パシュート)で日本女子チームが金メダルを獲得した事を記憶されている方も多いのではないのでしょうか。決勝のオランダ戦、個々の力量ではオランダが優位という状況にありながら、3人の息のあった滑走と先頭交代の巧みさで見事に勝利を掴みました。年間300日を超える合宿を行い、厳しい切磋琢磨の中で他に類を見ない強力なチームワークを身につけたとのこと。

栄光の裏には必ず地道な努力がありその大切さを再認識致しました。

そんな感動の中、気がつけば沢山の生命の息吹を感じる暖かな季節になり、桜の花も例年より早く満開を迎えました。

しかし世の中の動向は、穏やかな季節とは裏腹に政情・景気とも安定さを欠く状況のように感じられます。この4月の診療報酬・薬価改定は社会保障費抑制政策の中、精神科領域にとっては期待はずれの感が強い内容になりました。さらにアベノミクス効果も大手企業には手厚く、中小企業には厳しいのが現状で、景気の底上げも期待されたものとは程遠く将来への展望が見だしにくい展開となっているのでは無いでしょうか。

そのような時勢にあって、今年は当院にとって開院80周年を迎えます。記念行事や記念誌の準備、また10月には日本医療機能評価機構の認定更新が控え、更に新病棟建設検討の本格化など、新たなステージに向け大きくステップアップして行くための大切な節目の年に入りました。

それらに関して既に取り掛かっている事項、新たに取り組まなければいけない事項が山積しています。

今また、わたし達の団結力が試される時が来たのではないのでしょうか。「病院の新しい未来を自分たちの手で築いて行くんだ」という思いを胸に、平昌オリンピックの団体追い抜き(パシュート)で日本女子チームが見せた強いチームワークを持って、みんなで力を合わせて地道に取り組んでいけば必ずより良い結果が得られ、明るい未来が訪れると確信しています。

これからも「一人ひとりの患者さまの幸せのために」、変わらぬ質の高い医療を提供できる病院づくりの一翼を担えるよう努力していく所存です。

最後に本誌「京ヶ峰の四季」は今年の1月で創刊15周年を迎えられ、携わられた多くの職員の方々のご尽力に敬意を表し心よりお慶び申し上げます。

京ヶ峰岡田病院 事務局長 渡邊 亨

基本理念

一人ひとりの患者さまの幸せのために
～ For the Patients ～

デナイトケアセンター スマイル 第5回 家族懇談会のご報告

2018年3月3日(土)午後、デナイトケアセンター スマイルの家族懇談会を開催いたしました。現在のご利用状況や、ご家族からのご要望などをお聞きする貴重な機会となりました。広報誌で当日のご意見などを抜粋してご紹介いたします。

デナイト ケアセンター スマイルとは...

1991年12月に開設され、現在は、祝日除く平日に行なっています。曜日ごとに『就労準備』『料理教室』『スポーツ』『作業活動』『手工芸』『心理教育』など約25種類のプログラムがあり、現在、約200名の登録者が、各々の目的や目標を持って参加をされています。

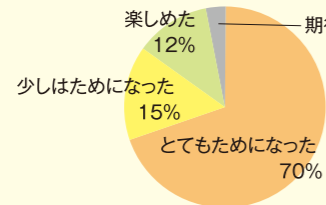


家族懇談会とは...

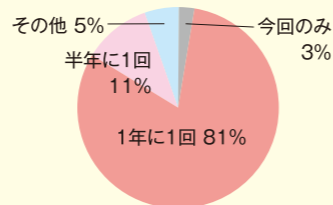
家族懇談会は、メンバーが利用している『スマイル』をご家族に見てもらい、どのような活動を行なっているのか知っていただくために始めました。第5回目の今回は、2018年3月3日(土)午後開催し、38名(35家族)が参加されました。前半はデナイトケアの活動紹介を説明し、その後、実際に見学をしてもらいました。後半は首藤医師より「精神科リハビリテーション ～基本となる考え方～」をテーマに分かりやすく講話を行ないました。その後の質疑応答では「新薬の使用について」「薬の副作用で肥満や糖尿病にならないようにする対応」「本人、家族、主治医との面談が定期的に行ってほしい」などの質問や要望がありました。

アンケート結果

「家族懇談会に参加されての素直な感想」



「今後の開催頻度の希望」



「デナイトケア等をご本人が利用するにあたり、良かった面はありますか。」

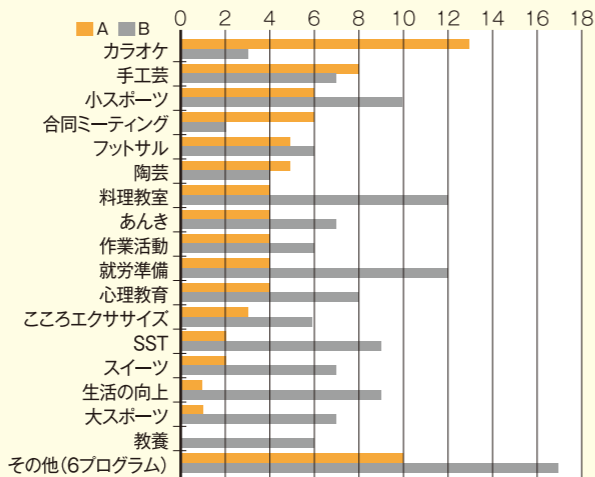
- 本人が自分らしく安心できる所。そして病気を理解し合える。人とのつながりができた。
- 規則正しい生活ができ、家族以外の人と接することができる。年間行事をとっても楽しみにしている。
- 利用日(週2回)に出かけるという自覚とリズムが保たれている。
- 楽しく通っています。友人ができ、つき合いが広がったと思います。
- 家に引き込まらずに通えているのが良い。
- 家族として、家に居られてもどう対応して良いか困るので救われます。
- 楽しみ、やりがいが見つかった。家から出る。社会と繋がる事ができる。交流の輪が広がる。
- 就労ができて良かった。



「当院デナイトケア等のプログラムについてお聞かせください。」

問A ご本人が参加をしていて、効果が高いと感じる(話題の多い)プログラムに○をつけてください。(複数回答)

問B 今後、ご本人へ参加をしてもらいたいプログラムに○をつけてください。(複数回答)



今後もメンバーやご家族の声に耳向け、アンケートなどのご意見を参考にして、開催をしていく予定です。

院内研究発表会 報告

2月15日(木)に院内研究会を開催し、日頃の研究成果を各部署より発表いたしましたので、広報誌にてご報告いたします。

	部署・発表者	演題
第一部	1 中病棟 松山しのぶ	病識のない患者との関わりを通して ～急性期病棟看護師の対応の振り返り～
	2 葵2病棟 壁谷 千恵美	レビー小体型認知症の看護から学び得られたこと ～道は開けた!自信を持って関わろう～
	3 北1病棟 松原 康彦	隔離患者の行動制限最小化に向けて ～業務改善を通じた開放観察への取り組み～
第二部	1 西病棟 石崎 エリ	やってみよう!患者参画型カンファレンス ～患者を交えたカンファレンスから見えてきたもの～
	2 リハビリテーション部 宇野 寛子	舞台発表を前提としたグループセッション ～レ・ミゼラブルから「民衆の歌」プロジェクト～
	3 PSW部 貫名 佳樹	PSWの業務内容とその変遷 ～そこから見える病院に求められること～
	4 訪問看護室 佐伯 知加子	日常生活困難な統合失調症患者の 医療・福祉援助におけるチームアプローチ ～チームアプローチで その人らしい生活の建て直しができるか～



総括

各部署の長い期間に及ぶ研究の成果に耳を傾け、よい学びの場になったのではと感じています。日々忙しい日常業務の中から細やかなことに目を向け、よりよい治療を目指した研究発表や、改めて業務を振り返り、多岐にわたる業

務内容を分かりやすく発表する部署もあり、部署間の理解を深める意味でも有意義な内容だと感じました。

医療研修委員

栄養士から 季節の おすすめ



すっかり暖かくなりました♪ 花々は美しく咲き、木々もいっせいに芽吹いています。お買い物に行くとき旬の食材がたくさん並び春の到来に心おどります。食べることが大好きな私は、この時期の新じゃがを毎年楽しみにしています。みずみずしく、ふわっと土の香りがして特別な気がしますね。

新じゃがは春先から初夏にかけて店頭に並びます。収穫してから貯蔵せずに出荷されるのが新じゃが、一旦貯蔵してから徐々に出荷されるのが普通のじゃがいもで一年を通じて手に入ります。

じゃがいもの栄養で代表的なものはビタミンC。その量100g当たり35mgでみかんと同じくらい含まれており、でんぷんに覆われているため壊れにくく、損失しにくいのが特徴です。貯蔵するとビタミンCの含有量は減ってくるため新じゃがのほうが多く摂取できるようです。また、ナトリウムを体外に排泄してくれるカリウムも多く含まれていますので、高血圧やむくみの予防にもなります。他には食物繊維やビタミンB群なども豊富な栄養価の高い食材です。

炭水化物が多く太りやすいイメージがありますが、意外とローカロリー。ご飯100g当たり168kcalに対し、じゃがいもは76kcalと約半分、炭水化物のほとんどが多糖類であるでんぷんのため、腹持ちもよくダイエットにもうまく使えそうですね。

水分が多いのでホクホク感は普通のじゃがいもに劣りますが、皮が薄くやわらかいので洗ってそのまま料理に使えます。皮には栄養がギュッと詰まっていますので、余すところなくいただきたいものです。新じゃがを見かけたら早速手に入れて、じゃがバターや皮つきのフライドポテト、小ぶりなものを丸ごと煮物にするなどさまざまなお料理で楽しんでみませんか?





行事報告



1月17日
(水)

「開院80周年記念 新春コンサート」

200名余りが京ヶ峰ホールに集まり、100選の曲の中から『幸せなら手をたたこう』をはじめ、皆さんおなじみの曲をホットアンサンブルの演奏に合わせて楽しみました。写真はスイートハートの皆さんです。

2月26日
(月)



「デイケアカラオケ」

病院近くのカラオケボックスへ行き、10部屋に分かれて、思い思いに歌いました。

3月9日
(金)



「第6回オーシャンズカップ (精神障害者フットサル愛知県大会)」

岡崎市中央総合体育館で開催されました。昨年は1勝のみでしたが、今年は2勝して順位を上げました。

3月19日
(月)



「三河地区精神障害者ふれあい スポーツ交流会」

4施設6チームが集まって岡崎市体育館で開催されました。種目はビーチボールバレーです。当院は3連覇を狙って出場しました。オリープチームが決勝までいき、デュースで2位になり、ポバイチームも同じように3位決定戦でデュースで敗れて悔しい思いをしました。

3月27日
(火)



「デイケア お花見」

朝から弁当を詰めて、歩いて彦左公園に出かけました。満開の桜の下、春を感じる暖かい一日になりました。



3月14日
(水)

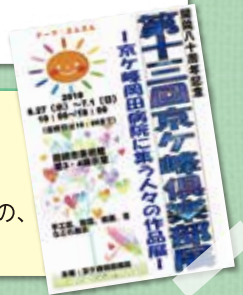
「開院80周年記念 室内ゲーム大会」

約180名の方が職員の考えた楽しいゲームに参加しました。午前スタンプカードを持って「魚釣り」「弁当箱積み」「ひたすらおみくじ」等を回り、午後は「ダンシングヒーローで椅子取りゲーム」「億万長者すごろく」「UNO」にエントリーした人たちが病棟やデイケアの所属を超えて対戦しました。

開院80周年記念
第13回京ヶ峰倶楽部展

作品募集のお知らせ

6月に開催予定の第13回京ヶ峰倶楽部展に出展する作品を募集しております。今回のテーマは「さんさん」。絵画、書道、写真、手工芸、陶芸など、テーマに合ったもの、そうでないものも大歓迎。出展ご希望の方は、当院リハビリ部へご連絡ください。



おすすめコーナー

なぜ時間は長く感じたり、短く感じたりするのですか？

年明けしてもう4ヶ月です。あっという間に月日が過ぎていきます。ここで時間について考えたいと思います。

楽しい時間はあっという間、退屈な時間は長く感じるのはなぜでしょうか？心理学的には感じる時間は様々な要因で、時間経過に対する注意、身体的代謝、体験される出来事の数、感情の状態などが影響するそうです。

楽しい時間はあっという間、退屈な時間はなかなか過ぎない。この感覚の主な要因は、時間経過に対して向けられる注意に気持ちが向けられている時で、物事を楽しめていない時に起こる現象だそうです。この時間経過に対する注意の要因を操作することは難しいことで、この要因を気にし過ぎると楽しいことに集中できなく、楽しみが損なわれてしまうことになってしまいます。感じられる時間の長さに影響を及ぼす要因には身体的な代謝も影響があるそうです。代謝が激しい時には長く、代謝が落ちている時には短く感じるそうです。身体的代謝が激しい時には、時間がより長く

経ったように感じ、逆に、身体的代謝が落ちていると時間がいつもより短く感じられるという研究が発表されています。

このことから、例えば運動など身体的代謝を上げることに、軽い運動は効果的だそうです。運動を楽しみながら代謝を盛んにすれば、その運動に注意を集中していたとしても、楽しい時間を長く感じることができるかもしれません。

私自身、仕事や家事で毎日忙しく動き回って、運動をする機会が減っています。これから季節も暖かくなり、子どもたちと遊びをふまえて、運動して楽しい時間をより長く感じられるように楽しみたいなぁ、と思う今日この頃です。



東病棟 星谷

※次号は、訪問看護室の中野さんが担当します。

編集
後記

今年の桜を愛知、奈良、東京で見ました。一番早く散っていたのは東京で、愛知はその時に満開、奈良が比較的遅く、品種によって開花時期が違っていただけを感慨深く見ていました。今年の桜は皆さんにどんなメッセージを送ってくれましたか？

広報委員 宇野

