



京ヶ峰の四季

第72号

2020年秋号



院内保育所 秋の一コマ

「気分転換」

今年の1月中国・武漢で発生した新型コロナウイルスは、瞬く間にほぼ全世界を席卷、パンデミックを引き起こし人々の生活環境をそれ以前とは大きく違うものに変えてしまいました。巷では、マスコミが新型コロナに関する様々な情報や多くの専門家、有識者、政治家などの言いたい放題の持論を報道することが多く、うんざりされている方も多いのではないのでしょうか。

現在、「三密環境の回避」などの感染防止対策、経済対策などは続っていますが、感染防止対策も根づいてきたことから、一時期に比べ様々な制限が緩和されつつある状況にあり、新型コロナに対する一日も早いワクチンや治療法の確立が待たれます。

現在当院においては新型コロナ侵入阻止のため、職員が一致団結し新型コロナに立ち向かい高レベルな感染防止対策を実施しており、多くの職員が緊張状態の中で業務をしているのではと推察いたします。

そんな状態が続くと、徐々にストレスが溜まってきて、精神的に不安になったり身体的にも不調が現れたりします。集中力も無くなってくるのではないのでしょうか。だからこそ、少しでも気分が明るく前向きになるような気分転換をしていきたいと思います。

ストレスの発見者ハンス・セリエ博士は、ストレス解消のために「気分転換」を重視していたそうです。一般に気分転換とは、ストレスの対象とは別のことに意識を向け心の余裕を作り、不快な気分を楽しい気分に取り替えることとされています。大事なことは、とにかく行動を起こして自分の好きなこと、やりたいこと（運動、外出、旅行、読書、買い物その他もろもろ）をすることです。煩わしいことから解放されるひとときがエネルギーをくれるのかもしれませんが。

こんな時だからこそ、上手に時間を作りかしく気分転換を行い、活力・気力を充実させて何事にも前向きに取り組んで行きたいものです。

ただ気分転換も難しいほど心身共に疲れてしまったときは、迷わず休息をとみましょう。

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 ～

今日のコラージュ

こんにちは。今回は北2病棟で月1回実施しているコラージュ療法についてご紹介いたします。

コラージュとは「貼りつけること」を意味するフランス語で、もともとは1920年代から利用されている絵画の技法です。本や雑誌、写真、布切れなどをキャンバスや紙に貼りつけてひとつのイメージを作りあげます。簡単でありながら作成の過程で不思議な癒しを経験できると、心理療法として広く使用されています。

当院では2年前に医師、作業療法士、心理師、看護師との合同の取り組みとして開始しました。面白い作品がずいぶんたまってきたので、この場をお借りして発表&コメントをいたします。



私のイチオシです。板チョコはかぶりついてなんぼですね。お行儀の悪さがキュートさを引き立てています。ちぎり方も貼りつけ方も勢いがあって作品として完璧です。バリバリむしゃむしゃ、と音まで聞こえてきそう。腹ごしらえができたなら、さあ、何をしましょうか。



甘辛ミックス。食べるからにはカロリーオフとか言わずにちゃんと感謝の気持ちをもっておいしくいただきます。マシュマロじゃなくてギモーヴって言いたくなる上品なピンク色。絶対おいしいやつ。誰かにみつからないようにこっそり食べなきゃあ。

素敵！花のある美しい景色を愛でた後は、ホテルのラウンジでしょうか？ゆったりとした時間を楽しむ。理想の休日にうっとりします。中央の山に向かって叫ぶのもアリですね。



ハサミでジヨキジヨキ、ノリでペタペタ。ちょっとくすぐったい気持ちを味わいながら、自分の世界を画用紙の上に自由に繰り広げていくのは、何回やっても楽しく、贅沢なひとときをリーズナブルに(!)過ごすことができます。今後どのようにこの活動を広げていこうか試行錯誤中ですので、ご興味のある方はぜひお声かけください。お待ちしております。

医局 真壁 夕紀子

令和2年度 外来調剤待ち時間調査のご報告

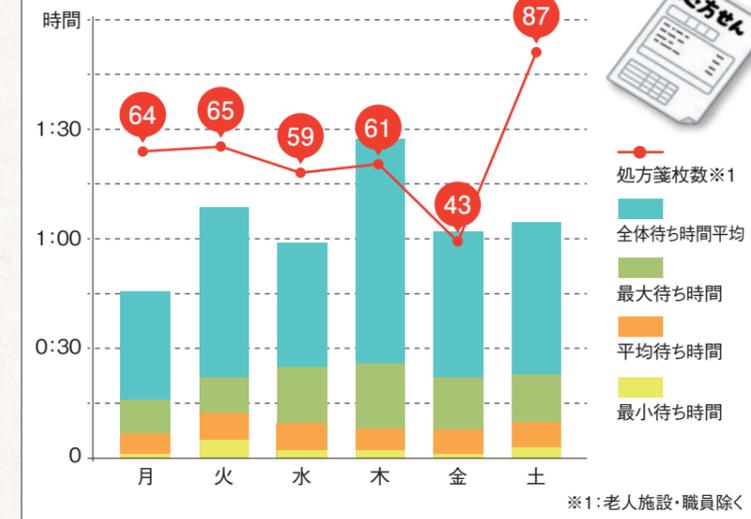
外来患者さんの利便性の向上を目指して、当院では毎年「外来調剤待ち時間調査」を実施しております。今年度は8月17日(月)～22日(土)の期間に実施いたしましたので、ご報告いたします。

■今年度調査結果

日付(令和2年)	処方箋枚数 ※1	平均待ち時間	最大待ち時間	最小待ち時間	全体待ち時間 平均	平均投薬日数	合計調剤数
8月17日(月)	64	0:06	0:16	0:01	0:45	33.5	379
8月18日(火)	65	0:12	0:22	0:05	1:08	31.8	令和2年度平均 待ち時間
8月19日(水)	59	0:09	0:25	0:02	0:58	27.5	0:09
8月20日(木)	61	0:08	0:26	0:02	1:27	32.1	全体待ち時間
8月21日(金)	43	0:07	0:22	0:01	1:02	28.5	1:04
8月22日(土)	87	0:09	0:23	0:03	1:04	31.8	

※参考資料:令和元年度平均 待ち時間0:07、全体待ち時間1:06 ※1:老人施設・職員除く

■令和2年度調査結果



■令和2年度 考察

本年度の外来投薬待ち時間は平均9分でした。新型コロナウイルスの影響で投薬日数が増加している中、これまでの工夫により過去と同程度の結果となっています(最大待ち時間が昨年より増加しているのは、投薬日数が増加している為)。尚、平均待ち時間が12分となった日は、投薬日数増加、粉碎、問い合わせ、人員の少ない時間帯が重なった為、調剤が全体的に遅くなってしまいました。今後は時間短縮だけではなく、調剤過誤のないよう確実な調剤を心掛け、患者さまに信頼される薬局を目指していきたいと思っております。

新病棟ニュース

「コロナニモマケズ、熱中症ニモマケズ」

9月中旬現在、建物自体はほぼ完成し、外付けの非常階段の工事に入っています。今後は外壁の塗装と内装に重点を置き、作業を進めていきます。取材に応じてくれた方は、暑い中の作業ですが全員マスクを着用し、新型コロナウイルス&熱中症と闘いつつ頑張っています、とおっしゃっていました。





行事報告



七夕納涼会 ●7月7日(火)

七夕納涼会が京ヶ峰ホールで開催されました。雨天にも関わらず230名の患者さま、職員が笹飾りに願い事を書き、かき氷をいただきました。会場ではマスク姿の織姫さまが皆さんをお迎えしました。



デイケア

かき氷の会 ●8月12日(水)

栄養部で注文してもらった氷を使用してのかき氷と、併せてバニラアイス自作にチャレンジしました。ペットボトルを切った中に材料を入れ、缶の周りにたくさんの塩と氷を入れ、ひたすらみんなで転がしてアイスクリームを作りました。かき氷は5種類のシロップから好きな味を選び、自作アイスと一緒にいただきました。「市販のアイスより美味しかった」「毎回こんな活動があったらいいな」等と大好評でした。



デイケア

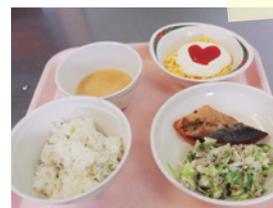
夏を感じようの会 ●8月14日(金)

今年は色々なイベントやお祭りが中止になり、デイケアでも各種行事が行えない状況です。そんな中、みんなで少しでも夏を感じ、楽しい時間を過ごせればとの思いで企画しました。ビーチボールを用いた「すいか割り」、「風船釣り」などをチーム対抗で競いました。本物の美味しいスイカは包丁で切り分け、優勝チームから選んで食べました。「またやりたい」「たくさん笑った」「楽しかった」との声が上がりました。



室内ゲーム大会 ●8月20日(木)

室内ゲーム大会をソーシャルセンターで実施しました。新型コロナウイルス対応で各病棟やデイケアなど、個別に入場し、7種類のゲームを楽しみました。(写真は箱積み「お重の塔」です)



希望食のおしながき

●7月29日(水) 葵1病棟
菜飯(菜粥) / 南蛮焼き / ゆかり和え / とろろ / ショートケーキ風デザート(葵1階のみ) またはフルーツポンチ

●9月2日(水) 北1病棟
カツカレー / 福神漬け / サラダ / ヨーグルト和え / コーヒー牛乳

おすすめコーナー

テイクアウトのすゝめ

感染対策で外出できない日々が続いています。皆さんはどのように過ごしていますか？私はお気に入りの飲食店のテイクアウトやお取り寄せをしています。コロナが終息して「さあ、楽しもう！」と思ったときに、自分の好きなお店が閉店してしまっ

たら悲しいから。美味しいものを楽しみつつ、お店の応援もできるなんて一石二鳥な気がしませんか。皆さんのおすすめのお店はどこですか？大好きなものを応援して、元気いっぱい食べてコロナ禍を乗り越えましょう！

看護部 葵3病棟 柳生

※次号は看護部 西病棟の新家さんが担当します。よろしくお願ひします。



編集後記

「しばらくは 離れて暮らす コとロとナ つぎ逢ふときは 君といふ字に」という短歌がネットで紹介されていました。気兼ねなく集まる日が待ち遠しいこの頃です。

広報委員 吉岡

