

# 京ヶ峰の四季

第75号

2021年夏号



葵病棟から新病棟と京ヶ峰を望む

## 「猫に学ぶ」

一年以上続くコロナ禍。みなさんは、いかがお過ごしですか。マスクをして、好きなこともできず、常に何かにおびえるような日々かもしれませんね。

そんな中で、スポーツ選手や芸能人が、適応障害やうつ病のために「休む」というニュースがありました。明るく強そうな人が、実は辛い思いをしていたのですね。そして、「休む」という決心をしたのですね。決心をせざるを得なかったのかもしれない。

そのニュースを聞いた時、20年前のデイケアのメンバーの言葉を思い出しました。「怠けているわけじゃないことを知ってほしい」というものでした。その人は、いつもニコニコして、周りの人に声をかけて、まったく怠けているなんて感じたことはありませんでした。けれど、ご本人は元気が出ない時、自分が思い通りに頑張れなかった時のことを、そんなふうに思っていたのかもしれない。

私は、その時、その人にどんな返事をしたのか思い出せません。でも、今なら「頑張りましたね。疲れましたね。少し休みましょう。泣きたくなったら泣いてもいいですよ。我慢しなくていいですよ」と伝えたいと思います。

我が家の猫たちは、食べて、寝て、時々甘えてきますが、それは多分、遊んでほしい時かお腹が空いて餌をねだる時。挙句の果ては、夜中に走り回る始末。だけど、憎めない。かわいくてしょうがない。「今、ここに、いてくれるだけでいい」のです。

人間は、そんなわけにはいかないかもしれませんが、疲れた時には、ちょっとだけ、猫の生き方をまねしてみてもいいかもしれません。そして、人間ですから、愚痴を言ったり、涙を流してもいいかもしれません。疲れた時には、私たちソーシャルワーカーが、愚痴や弱音をお聴きします。

京ヶ峰岡田病院 PSW部長  
佐野 明子

基本理念

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

## 自粛生活について

医局 山口 静乃

この度コラムを書かせていただきます医局の山口です。さて何を書こうかと小1時間ほど、パソコンの前でにらめっこしてありますが…。今年は本当に何もなかったのです。みなさんの中でも同じ感想をもった方がいらっしゃるのではないのでしょうか?そうです。COVID-19による影響です。イベントは全て中止となり、趣味であった旅行や外食も全くとって無沙汰になってしまいました。趣味ができないというのは辛いこと。それでも家でできるものを探そうとして挑戦しては挫折したもの、続いているものなど、この1年私なりにコロナ自粛生活にあらがった(?)日々を紹介したいと思います。

### ① 運動



外出がまるっきり減って運動不足が目立つようになりました。病棟の階段の上り下りで息をきらす、今まで着られていた服がきつくなる。深刻さが増すようになり始めました。最近は家でできるストレッチなどYouTubeで検索するとすぐにできますね。やりきった後は頭がすっきりしていい気分転換になりました。一時期はやりましたが、最近は無沙汰気味。先程、軽い気持ちで乗った体重計が新記録を打ち出したのでまた再開するつもりです。

### ② 料理



外出する機会をなるべく控えるため、家で料理をすることが増えました。料理はテレビや本でもたくさん紹介されていて、電子レンジでできるもの、フライパン一つでできるもの、10分以内でできるものなど、簡単なのにおいしくできるようなレシピもあって楽しいです。今でも実際に作って良かったレシピや気になったレシピをメモに残したりして何度か挑戦しています。ほとんどがつまみや男飯のようながっつり系レシピに偏ってしまうのが反省点です。

### ③ YouTube鑑賞



運動や料理を探すにあたってYouTubeやSNSなどもよく見るようになりました。以前は全く縁のない世界だったのですが、すっかりはまっています。日々の生活をおもしろおかしく紹介したり、趣味を極めた人たちの動画をみて自分の価値観に変化が起きたり共感できたり、くすっと笑ってしまったたり。家にいても新しい世界を知ることができるというのは楽しいですね。

今回、新しい趣味や自分の意外な面がみられたのは自粛生活で唯一良かったことかもしれません。そして今回のコラムのネタになったこともまた良かったです。みなさん健康にはくれぐれも気をつけてください。



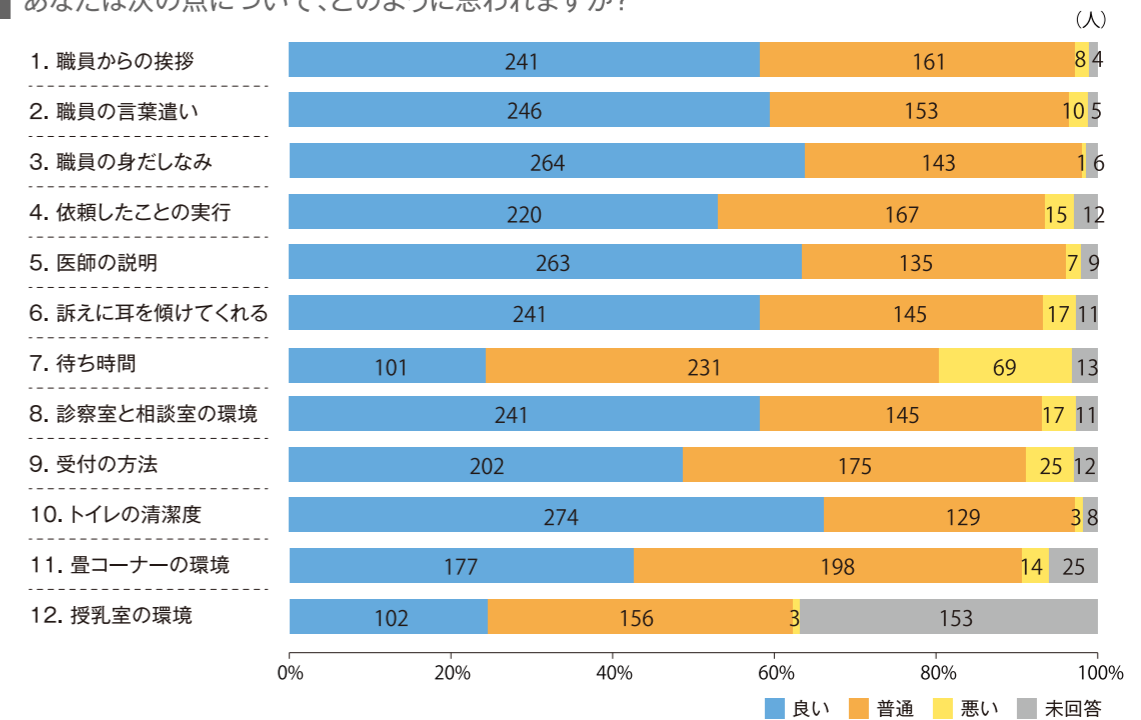
## 2020年度 外来患者さま満足度調査の結果報告

毎年、患者さまに満足度調査にご協力いただいています。職員の接遇や医師の説明、待合室の環境等についてのご意見を伺っています。簡単にはありませんが、調査結果の一部を掲載させていただきます。

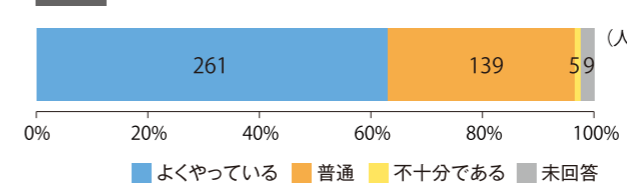
【調査概要】 調査時期:2020年8月24日(月)~29日(土)  
調査対象者:外来通院患者さま  
有効回答数:414名  
回答者属性:男性52%、女性46%、無回答2%



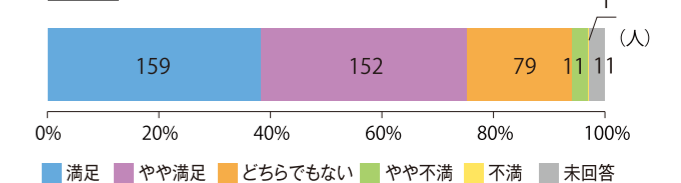
問い あなたは次の点について、どのように思われますか?



問い 当院の「新型コロナウイルス感染対策」について



問い 当院の総合評価はいかがですか



今回の調査結果を見ると、職員の接遇には概ね高い評価をいただけており、総合評価でも70%近い患者さまにご満足(満足・やや満足)いただけているとの結果となりました。一方で、待ち時間への評価が低いことも明らかになりました。また、今回は新型コロナウイルス感染症の問題もあり、上記の様な質問も盛り込みました。今後も患者さまのご意見を伺いながら、さらにご満足いただける病院を目指し、感染対策も実施していきたいと考えています。

# 行事報告

## 第16回 京ヶ峰倶楽部展 オンライン開催のご案内

今年で第16回目となる「京ヶ峰倶楽部展」につきまして、本年も当院ホームページに作品を掲載する形で開催させていただきます(美術館での展示は行いません)ので、謹んでお知らせ申し上げます。

新型コロナウイルスの流行は未だ終息を見ず、誠に残念ではございますが、各位におかれましてはご理解のほど何卒宜しくお願い申し上げます。なお、今回のテーマは『彩り』です。ホームページ上での作品公開は、7月中旬以降を予定しております。お楽しみに!



## 第18回 京ヶ峰岡田病院地域懇談会

2021年5月25日(火)開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言が発令されたため、昨年引き続き資料を郵送する形式での開催になりました。当院の概要や地域支援の状況などをグラフ化した資料を行政機関や相談支援事業所、障害福祉サービス事業所、家族会など53の機関に郵送し書面開催とさせていただきます。

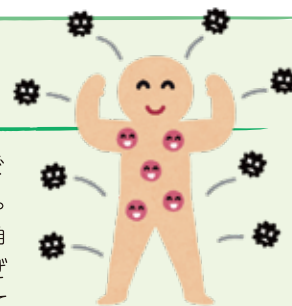


### おすすめコーナー

## 笑顔のふしぎ

フランスのある哲学者が記した『幸福論』という本に「幸福だから笑うのではない。笑うから幸福なのだ。」という言葉があります。実はこの言葉は科学的にも証明されているようです。心から楽しいと思っていなくても口角を上げて笑顔を作ること、脳が「楽しい」と勘違いして、癒しホルモンのセロトニンや多幸感をもたらす神経伝達物質のエンドルフィンの分泌量が上昇!!さらには腸内細菌のバランスが整い、免疫力アップにもつながるといふことですよ!!

私たちの仕事は、疲れを感じてもすぐに休めないことばかりですよね…。そんな時こそ試して欲しいのが、口角を上げること。騙されたと思ってぜひ試してみてください♪マスクを外して大笑いできる日が待ち遠しいですが、それまでは、マスクの中で口角上げがお勧めです(^O^)/



PSW部 山本 祐子

※次号は中央2病棟の上田さんが担当します。よろしくをお願いします。

## 院内喫茶「キララ」

### おすすめメニュー

暑い季節になりましたね!

院内喫茶「キララ」では夏季限定メニューをご提供中です! 新メニューにとんかつセット、からあげセットも登場しました★ 軽食メニューも充実しております。

テイクアウトできるメニューもあるので、ぜひご利用くださいませ。 喫茶店内では診察・お薬の順番も確認できますので、待ち時間にもどうぞ♪患者さま以外の方にもご利用いただけます。

[営業時間] 9:00~17:00  
(オーダーストップ 食事16:00、その他16:45)  
[定休日] 日曜、祝日、年末年始、その他  
※新型コロナウイルス対策をして営業しております。



マンゴー たっぶり



■ マンゴーパフェ 500円

夏季限定

店長 オススメ!!



■ とんかつセット 700円

暑い時期に ぴったり



■ ぶっかけうどん 500円 (そば・きしめんもあります)

《編集後記》 君は大丈夫。頑張りすぎてないですか? ありのままの君でいいんですよ。

広報委員 植田

