

ともに生きる… Live with すずか

地域の皆さんのお役に立ちたい情報誌

第3回院内凧揚げ大会

2月17日(水)に第3回院内凧揚げ大会を開催いたしました。大会当日は晴天に恵まれ、少し風が弱かったのですが暖かい中、当院グラウンドにて無事開催することができました。

今年の開催内容

午前は病棟ごとにグループを作り、キットの凧を制作し、午後はバンド演奏とよさこいでスタートし、各病棟で制作してきたさまざまな形や大きさの手作り凧と、グループで制作した凧を、患者さんや職員により揚げました。今年よりデイケアのメンバーさんにも参加していただき、大きい凧や連凧が揚がると周りからは歓声が起きました。また、近隣の保育園に参加をお願いし、凧揚げや合唱、ダンスなどを披露していただきました。園児



最優秀賞
(病棟の部) 東3階病棟
(グループの部) デイケア



凧のプチ知識

凧が日本に伝来したのは平安時代、中国からと云われています。中国では春秋時代、宮廷に仕える武將、魯班が大きな凧を作り、それに乗って敵陣を偵察したとか、漢の武將、韓信も城攻めに凧に人を乗せ、空から敵を驚かせた話が伝えられています。また、日本の神風特攻機による被害に悩んだ米国は、左右に操れる凧を開発し、是を標的に機銃射撃訓練をして効果を上げたそうです。

日本の凧は、江戸時代の全盛期には約四百種の凧があり、単なる遊びだけではなく、子育てのお祝い、家内安全、商売繁盛、疫病退散、厄除け、魔除け、五穀豊穡等縁起物として、民間信仰と深く結びついているようです。

たちが元気に走りまわったり、踊ったりする姿を見て大変楽しませていただきました。模擬店の方は凧揚げにちなんだ揚げたこ焼きや、フランクフルト、うどん、ジュースなどを用意しました。審査の待ち時間に用意したぜんざいには長蛇の列ができました。最後に職員によるバンド演奏があり、大いに盛り上がりました。



心の健康セミナー 誌面版

心の健康セミナー誌面版は皆さまに精神科病院や病気をテーマに沿って毎号連載し解説していくコーナーです。

毎号
連載!

テーマ

認知症

院長 西浦 眞琴

進行する高齢者社会のなかで、誰もが安心して生きることのできる社会の実現のためには、高齢者の方の「心の健康づくり」「体の健康づくり」は大切な課題です。

認知症は、「私になりはしないか」「身内になったらどうしよう」と、誰もが心配し苦しんでいる心と体の病気です。

体の面では、脳内の神経組織の減少などで、記憶力や判断力の低下が起こります。これにより「社会生活に支障をきたす」「すぐ忘れる」「人や道が分からない」「季節や昼夜が分からない」などの症状が出ます。

また、心の面では、「気分ややる気の沈み」「腹立ち」「不眠」「物を盗られるとの思い込み」などによる抑うつ気分や妄想、興奮の症状がよく見

れます。

認知症の見つけ方は、身近な人が注意すればかなり早期から可能ですし、早めに神経科、内科、精神科のお医者さんに診てもらえば、予後はかなり違います。

また、治療法としては、まずお薬です。認知症の中で近年トップとなったアルツハイマー病も、初期にはよく効く薬もありますし、興奮や抑うつ、不眠にもよく効く薬は多くあります。

次に身近な方の接し方で、随分予後が変わります。お年寄りの人格を尊重し、頭ごなしに批判しないこと、たとえば全て忘れてしまっても、「人と触れ合う楽しさを大切にすること」子供返りしてしまっても、「それでよいと温かく支持すること」等々の接し方の工夫で認知症の進行を遅くすることができます。ご本人にも身近な方にも大きな成果だと思えます。

院内散策

憩いの
POINT

今回紹介するのは・・・

東3階から見える「海」です。

ここからは 毎朝 日の出が見えたり 小さいですが セントレア空港が見えたりするんです。

窓にあるカウンターに座り このきれいな景色を見ながら

ランチなんて 最高ですよ。

病院の中でも ゆ〜っくり

いいですよ〜。

ちょっと
聞いて!!

訪問看護の現場から

前回、第20号「訪問看護の現場から」の続きです。訪問看護師と利用者さんのその後です。



訪問看護師: Aさん、こんにちは。その後、睡眠はどうですか?

男性: あのお・・・寝つきは良くなったんですが、夜中の3時くらいに目が覚めてしまうんです。そこからまた眠れればいいんですが、眠れなくて・・・。

訪問看護師: そうですか、まずは寝つきが良くなったことは良かったですねえ。でも、3時に目が覚めてしまうのは辛いですよええ。前回の診察で上手く寝つけないことを先生に相談できたんですね。

男性: 寝つきが悪くて、嫌なことばかり考えてしまうってことは、先生には言えませんが・・・。耳鳴りのことは・・・。

訪問看護師: そうですか、耳鳴りのことは上手く先生に伝えられなかったんですね。なかなか言いにくいことでもんねえ。でも、寝つきが悪くて夜になると嫌なことばかり頭に浮かんでくることは、ちゃんと伝えることができたんですね。Aさんにとってすごいことだと思います。

男性: はい。前の診察のときより具体的に話すことができたと思います。それでお薬を変えてもらって、寝つきは良くなりました。でも、耳鳴りのことはどうやっていいのかわからなくて・・・。先生に変わって伝えるんじやないかって・・・。

訪問看護師: 提案なんですけど、今度の受診の

ときに私も一緒に診察に付き添いましょうか? 男性: ホントですか。そうしてくれると助かります、お願いします。

訪問看護師: わかりました。では、今度の診察に付き添いますね。なるべくならご自分の困りごとを自分の言葉で伝えてください。私は少しだけAさんのことを補足させていただきますね。では、診察に備えて予行演習にもなりますし、すこし具体的に話してもらえますか?

男性: はい、わかりました。えーっと・・・ (具体的な耳鳴りの話をしてくれました。)

訪問看護ステーションあるく スタッフから

当ステーションでは、ご自宅を訪問して地域で安心して生活していただけるように、不安や困りごとの相談相手となり、服薬管理や病状観察を行っています。この利用者さんは、前回の受診で寝つきが悪いことを主治医に伝えることができました。そのことで処方薬を変更してもらい寝つきが良くなったようです。しかし「耳鳴りのようなもの」は上手く主治医に伝えることができませんでした。今回は診察に同席することとしました。あくまでも利用者さんが主体性を持って治療に取り組んでもらえるように、私たち訪問看護は支えていきたいと思っています。



スマイリー・バトンリレー

地域支援室

地域支援室のメンバー

昨

年の6月、地域医療センターにできた新しい部署です。看護師、作業療法士、精神保健福祉士で構成されています。入院中から、ご本人やご家族と相談することから始め、退院後は『その人らしく暮らせる』ように、生活上の不安や悩みを一緒に考え、解決できるよう訪問を中心とした支援を行います。また、「訪問看護ステーションあるく」との連携で24時間365日電話相談や緊急訪問体制をとり、ご本人やご家族だけではなく地域の方々にも安心を届ける役割を目指しています。



春野菜サラダ



◆春の野菜 そら豆

そら豆は、さやから出して空気に触れると一気に鮮度が落ちるので、なるべくさやに入ったものを求め、調理する直前にさやから出すとよいでしょう。店頭に出回る期間が短いため、茹でて冷凍保存しておくのもオススメです。

疲労回復に役立つビタミンB1の他、カリウム、鉄などのミネラル類も豊富です。皮ごと食べれば食物繊維もしっかり取れますよ。

材料4人分

じゃがいも……………2個
そら豆……………8ふさ
アスパラガス……………8本
人参……………1/2本
りんご……………1/8個
ハム……………4枚
マヨネーズ……………大さじ6
塩・こしょう……………適宜
粒マスタード……………お好みで
ミニトマト……………お好みで



1 そら豆はさやから豆を取り出しておく。アスパラガスは根元の固いところは折って捨てる。鍋に湯をわかし塩を加える。アスパラガスをさつと茹でて取り出し、そのままの湯にそら豆を入れ茹でる(2分程度でよい)。それぞれ自然に冷まし、アスパラガスは4等分に切っておく。

2じゃがいもは皮をむき1cm角に、人参はいちょう切りにする。鍋にかぶるくらいの水とともに両方入れ、煮立ったら弱火で柔らかくなるまで茹でる。

3りんご、ハムも食べやすい大きさに切る。

4①②のあら熱がとれたら③、マヨネーズを加え混ぜる。(お好みで粒マスタードをどうぞ) 塩こしょうで味をととのえ、ミニトマトを添える。

そら豆選びの Point

- ◆さやの緑が濃く、ハリとツヤがあるもの
- ◆外からみて豆の形がそろっているもの

デイナイトケアセンター

デイナイトケアセンターでは、治療を行いながら地域で生活を送っている人が、スポーツや創作活動、SSTなど、さまざまなプログラム活動に参加されています。



デイケア通所の目的は、人に慣れること、日常生活リズムを作ること、就労や自立した生活を目指すことなど、人それぞれに目的を持って通所していただいています。「入院医療中心から地域へ」と時代の流れが大きく変わっていく中、当センターでは、「治療の場と地域生活をつないでゆく、橋渡しの役割をしていく」ことが大切だと考えています。そのため、医療と福祉の開かれた関係が作れるよう、スタッフ一同がんばっています。

vol
21

いがおえ工房

春ですね～。つくし採りにでも行きますか!!
って院長!つくしになってる～



きりとり

ニックネーム: ~~~~~

本誌へのメッセージ: ~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

ほっとニュース

● 院内「中庭神社」で初詣。

初詣に行くことが難しい
入院患者さんのために、
病棟の一角に職員が手
作りで「中庭神社」を作
りました。絵馬に願い事
を書いて、ひとりひとり
お参りをして、お正月気
分を味わいました。
お参りをした患者さん
には、きっと「中庭神社」
のご利益があることで
しょう。



● 外来診療担当医表

		月	火	水	木	金
午前	初診	中澤	金原	宇佐見	河合	林
	再診	高山	中澤	林	西浦	
午後	再診	中瀬		川喜田	中瀬	
					川喜田	
午後	再診	河合	西浦		高山	
			宇野			
			野村			

担当医は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
**5月1日より川喜田医師の再診は火曜日と木曜日の午前
に変更になります。**

理念 ささえあい、ともに生きる

基本方針

- 患者さまや地域の皆さまに、信頼され選ばれる病院づくりを行います。
- 患者さまが地域で快適な生活が送れるよう、積極的にサポートします。
 - 患者さまの人権を尊重し、きめ細かく配慮します。
 - 患者さま一人一人の治療プランに添った医療を行い、一日も早い家庭・社会復帰を目指します。
- 地域におけるメンタルヘルスに積極的に取り組みます。
 - 医療の質向上に向けて日々研鑽を積みみます。

編集後記

今号は「第3回凧揚げ大会」などをお伝えしました。さて、広報委員のスタッフは「Live with すずか」の名のとおり、皆さんと一緒に創っていきたくと考えております。本誌へのご感想やご要望・ご意見がございましたらお気軽にご連絡ください。

TEL・059-382-1401 (代表) FAX・059-382-1402
Eメール・info@skh.miekosei.or.jp