

やけやまだより

2019年

新緑号



樹齢 700 年以上の巨大な一本桜

岡山県真庭市の山里にある一本桜で、醍醐桜(だいござくら)と名付けられています。のどかな山里の原風景の中で、ただ一本だけ空に向かう姿は圧倒的な存在感です。

伝説によれば、元弘2年(1332年)後醍醐天皇が隠岐配流の際、この桜を見て賞賛し、この名がついたと言われています。根本周囲9.2m、枝張り東西南北20m、樹高18m、種類はアズマヒガン(ヒガンザクラの一種)で、樹齢は700年とも、地元の説では1,000年とも言われています。

文・写真：細川 哲也先生

三神正昭医師「認知症について」の演題で講演

1月23日、認知症について地域住民の方に広く知っていただくために、呉市昭和地域包括支援センター主催で、当院の三神正昭医師が講演を行いました。当日は74名の方が来られ、関心の高さが伺われました。

講演後には、当院職員によるコグニサイズ(国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防をめざした運動プログラム)を行い、来場された方も楽しそうに体を動かされていました。

アンケート調査で、来場者は70・80歳代の方が80%と圧倒的に多く、今後希望する講演テーマも「認知症の予防」や「認知症の症状・治療」と、認知症に関する事が多く見受けられました。アンケートの自由記述欄には「身近に病院(精神科)があって心強く感じます」「認知症のことがよく分かりました」等の声をいただきました。一方、当院に認知症の方が入院し

ていることを知らない方もおられ、もっと幅広く当院のことを知っていただくために、PRしていかなくてはならないと強く感じました。今後もコグニサイズ等を通して積極的に地域に貢献し、地域の方と密着した関係を築いていきたいと思えます。



来場者の反応が良く、三神医師も思わず話に熱が入りました。



音楽に合わせて体操！ ワン・ツー ワン・ツー ♪

看護研究発表会で全国大会へ

日本精神科看護協会主催の看護研究発表会が開催され、広島県支部中部地区発表会（9月20日）、広島県支部大会（11月28日）と2度の研究論文発表を行った結果、6月に長崎県で開催される「第44回日本精神科看護学術集会」への出場が決まりました。

論文は「精神科療養病棟における自己表出が苦手な患者の退院支援」です。当院、4病棟の師長を中心に全員が常日頃から行っている、グループミーティングでの内容を集約し、作成しました。

全国での発表は緊張するでしょうが、論文を



披露するだけで終わることのないよう、日々の業務に生かしていこうと思います。〔4病棟〕

第29回呉地区病院事務長会ボウリング大会出場

2月21日、呉地区11病院が参加したボウリング大会が、呉マリンボウルで開催されました。

当院からは草田師長(2病棟)、久本師長(4病棟)、作業療法科の比嘉科長・知花主任・百田・吉田の精鋭? 6名が出場し熱戦を繰り広げました。

当院が、この大会に参加するのは8年ぶり、前回は、オートハンディキャップに恵まれた優勝でした。

隣のレーンでは、マイボールにマイシューズ持参の猛者が、ストライクを連発し圧倒されながらも、何とか最後まで投げ切り結果を待ちました。

ブービー賞から発表があり、ここ狙い?の当院は呼ばれず、続いて3位・2位・優勝と呼ばれる中、予想通り名前を呼ばれることなく終了。結局、当院の順位は分からずじまい。まあ、4位ということにしておきましょう。

年2回、大会(2月:ボウリング、9月:ソフトボール)が行われる対抗戦ですが、日頃から運動不足の我々にはソフトボールはなかなか難しい面もありますが、他院とのコミュニケーション作りのため、ボウリング大会には結果を気にせず今後も出場したいと思います。



火災予防週間に合わせて消防避難訓練実施

春の火災予防週間に合わせて、3月13日に消防避難訓練を行いました。

1階から出火したと想定し、2階の通報装置から消防署へ通報し、病棟では職員が誘導しながら患者さまと共に避難、出火場所では職員が初期消火に当たる一という内容でした。

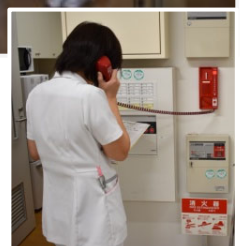
避難の後、消防隊員の指導の下に消火器の実地訓練も行いました。



①消防隊員が見守る中、水消火器の訓練を実施。

②担架を4人がかりで持ち、上の階から避難する職員。担架には患者さま役の職員が乗っています。

③通報装置で消防署と交信する職員。



行事紹介



④⑥託児所では普段やさしい先生が鬼に。泣いて怖がる子どもたち(2月1日)。



①②作業療法の節分会。患者さまが鬼退治(2月4日)。



⑤①認知症病棟の初釜茶会。職員がお茶を立てました(2月13日)。



⑤②認知症デイケアでは節分会で、利用者の皆さんが、ちらし寿司を作りました。美味しそう(2月4日)。



『やまの青空図書館』オープン

当院では、地域の方との「和」を大切にしたいと考えており、4月より当院の芝生広場で、「やまの青空図書館」をOPENしました。芝生の上で座って読むのもOK、寝ころびながら読むのもOK、わいわいお話しされてもOK、もちろん当院の相談員へ何でも相談OKです。

【開設日時】

- 晴天の**土曜日 9:30~16:30** (雨・雪・強風の日は中止)
- 期間：4月~7月/9月~12月
(祝日・GW・お盆・年末年始は休み)
- お問い合わせ：地域移行連携室 ☎ (0823) 33-0511

※ 本の貸出もしております。貸出期間は3ヵ月。読み終えられた本の寄贈もお待ちしております！



⑤⑥認知症病棟にお目見えしたひな飾り。ひな祭り会では患者さまにゲームを楽しんでいただきました(3月6日)。



当院のフレッシュさん 新入職者紹介

へや
部谷 みどり (2病棟)



<好きな食べ物> りんご
<好きな音楽> Jポップ
<よく見るTV番組> お笑い
<マイブーム> スクワットマジック

「お世話になります」

にしかわ くにこ
西川 邦子 (4病棟)



<好きな食べ物> 寿司
<好きな音楽> 清水翔太
<よく見るTV番組> 『いだてん』
<マイブーム> デニッシュパン

「よろしくお願いします」

医食同源 新生活のストレスが引き起こす神経性胃炎

4月になって新年度を迎え、新しい環境での生活がスタートし、期待と不安が相半ばする方も多いと思います。

新生活が始まると、胃が痛い・重いといった症状を訴える人も多いかと思えます。食べ過ぎ・飲み過ぎといった直接的なものに心当たりがない場合は、ストレスが原因の神経性胃炎の場合があります。

人はストレスを受けると、自律神経のバランスを崩し、自律神経失調症を起こし、それにより胃の痛みなどが起こります。胃液の分泌が多くなり、胃の蠕動運動が活発になり、腹痛や下痢になる場合もあります。

こういった時の食事内容は、胃に刺激の少ない消化のよい食事を心がけることが大切です。

消化の良いものとは、消化されない食物繊維が少なく、胃内滞留時間の短いものを言います。

調理で柔らかく煮たり、蒸したりすることも大切です。

そして胃液の分泌を亢進させてしまうアルコールやカフェイン、酢の物、柑橘類などの刺激性食品を避けることです。

粘膜の材料となるタンパク質・ビタミンや、粘膜を保護する牛乳やヨーグルトなどの乳製品は積極的に摂ると良いとされています。

また、欠食したり食事回数が多くなり過ぎても、胃液濃度が濃くなったり、胃液分泌量が多くなったりするので、規則正しく食事を摂り、よく噛んで胃腸の負担を軽くすることも大切です。

＜栄養科・森 麻紀子＞

グループホーム開設(2020年4月予定)

この度、呉やけやま病院では新しくグループホームを開設することとなりました。来年3月完成を目指し10月頃から工事を開始する予定です。18名(2ユニット)の入居者を予定しており、設備も快適に過ごしていただけるよう、受け入れに向け準備を進めております。

建物は2階建てを予定しており、お庭なども

あり、心安らぐ施設となっております。

4月開設(予定)に向け、地域の皆様に親しみやすいネーミングを考え、運用してまいります。



▲完成イメージ

認知症サポートプレイス やまカフェ

毎月第3土曜日 14時～16時頃 参加費 200円

＜これからのスケジュール＞

- 4/20 看護師による「認知症の人の気持ちが落ち着くマッサージ講座～タクティールケアの実践を通して 全2回の後篇」
- 5/18 作業療法士による講演を予定
- 6/15 外来看護師による講演を予定



医療法人健応会
呉やけやま病院

〒737-0924 広島県呉市焼山南1丁目8番23号
電話 (0823) 33-0511 (代) FAX (0823) 34-1366
ホームページでも当院の情報を発信しています。
呉やけやま病院で検索してください。



医療法人健応会マスコットキャラクター
ヘルスサポートくん