

やけやまだより

2019年

盛夏号



文・写真：細川 哲也先生

平家の哀話を秘める「かずら橋」

徳島県三好市の西祖谷地区の平家一族の哀話を秘める、秘境“祖谷”にある「かずら橋」。

平家の落人が追っ手から逃れるため、いつでも切り落とせるようシラクチカズラで編んだとも言われる吊り橋です。長さ45m・幅2m・水面上14m。

昔は深山溪谷地帯の唯一の交通施設でした。3年毎に架替えが行われ、国指定の重要有形民俗文化財となっています。渡ってみるとスリル満点で、足元から谷底がはっきりと見え、一步踏み出すたびに頼りなさそうにゆらゆらと揺れます。女性の怯声がるでアトラクションに乗っているかのように響き渡っていました。

長崎で行われた精神科看護学術集会で論文発表

4病棟看護師 榎尾 阿友美

2019年6月21日～23日、日本精神科看護協会主催の「第44回日本精神科看護学術集会」が長崎県で開催され、当院は示説発表として参加しました。

論文は「精神療養病棟における自己表出が苦手な患者の退院支援～グループミーティングの効果」です。



発表中の榎尾 看護師

精神療養病棟における自己表出が苦手な患者に対して、グループミーティングを用いた退院支援の効果を明らかにし、グループの力で3名の患者を当院の共同住居へ退院させることができました。

全国の精神科看護師が集まる学術集会では、さまざまな看護実践報告がありました。また、全国の病院や施設の方々との意見交換の場もあり、看護の業務や教育について多くのことを学ぶことができ、有意義な研修となりました。

今後は、全国から集まった精神科看護師の看護実践からヒントを得て、精神科看護のさらなる発展を目指すため、日々の看護業務に取り組んでいきたいと思っています。



熱心に聞き入る参加者

コグニサイズ タクティール®ケア

当院の取り組み～指導者の派遣などを実施

コグニサイズとは・・・国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動のことで、運動をしながら頭で計算やしりとりを同時に取り組む体操です。

タクティール®ケアとは・・・タクティール®とはラテン語の「タクティリス」に由来する言葉で、「触れる」という意味があります。その意味が示すように、手を使って10分間程度、相手の背中や手足を「押す」のではなく、柔らかく包み込むように「触れる」のがタクティール®ケアです。

このケアは、私たち自身の手の持つ力を再認識させてくれます。



当院のやまカフェでコグニサイズを実施



やまカフェでタクティール®ケアも

今後について・・・

コグニサイズに興味がある、取り入れてみたいという地域のみなさまに対して、コグニサイズ指導者を派遣し、体操のお手伝いを行っています。

また、タクティール®ケアにつきましては今後、活動内容を含め検討してまいります。



毎月第3土曜開催のやまカフェ

4病棟発 健全で健康な人生を送るために「やまごや」開催



療養病棟の4病棟で、健康維持に関心を持っていただくために、患者さま自身による健康診断や、相談日として患者さまの思いを聞きながらコーヒーを飲んだり・・・と、コミュニケーションを取れる場として「やまごや」と名付け、毎月1回開催しています。

療養病棟の4病棟で、健康維持に関心を持っていただくために、患者さま自身による健康診断や、相談日として患者さまの思いを聞きながらコーヒーを飲んだり・・・と、コミュニケーションを取れる場として「やまごや」と名付け、毎月1回開催しています。



職員旅行第1班 松江で遊覧船に乗って観光

5月19日(日)に職員旅行第1班として、職員30名余りとその子どもさんの総勢約50人が松江に行きました。

11時過ぎに松江に到着すると、まず堀川遊覧船に乗って、松江城の周りのお濠を水上から観光。この日は天気にも恵まれて暑いくらいでしたが、船では涼しい風が吹いて快適でした。



遊覧船からも松江城を遠望

約30分の周遊の後、地ビールレストランで昼食。ここにはおみやげ売り場も併設されていて、みんなお菓子や地ビールなど、あれこれ迷いながら買い込みました。

午後は松江城を自由散策。城の中は創建当時のままで、急な階段を上って天守閣に上がると、四方ぐるりと素晴らしい眺めでした。

職員旅行第2班は9月に、山口県角島に行きます。



国宝の松江城をバックに記念撮影

ドライブ 龍王山公園でお弁当を食べてのんびり

精神科デイケアでは6月11日、黒瀬町龍王山公園へドライブに行きました。今回で3回目になります。利用者さまで運搬・折詰等の作業を分担・協力して、昼食のお弁当を作りました。

青空の下では、お弁当も一層美味しく、ワイワイと食べてピクニックの時間を楽しみました。

食後はバドミントン・ボール遊び・ウ

オーキング・大の字になって昼寝・・・と、「のんびりできるこの空間が楽しい」「また皆で来たい」と利用者さまから声が上がっていました。



父の日イベント ちらし寿司を作り、ビール？で乾杯

6月13日やまデイにて「父の日会」を行いました。父の日というと、大きな声では言えませんが母の日と比べて影の薄いイベントなの



で、どういう事をやろうかと考えましたが、とにかく楽しく笑顔で帰って頂こうと考えました。

昼食時に食べて頂くちらし寿司作り、お持ち帰り頂くためのカード作り。そしてゲームをして楽しんでいただきました。

昼食時にはビール(もちろんノンアルコールですが・・・)で乾杯もしました。



豪雨災害から1年～ 災害後のメンタルケアについて

去年発生した豪雨災害から、もうすぐ1年が経とうとしています。災害を経験した後に、感情が揺さぶられてうまくコントロールできなかったり、テレビ等で災害の映像を見て不安やショックを覚えたりすることは、人間のごく自然な反応です。

そのような精神的にショックな出来事を体験した時、私たちには様々なストレス反応が生じます。それが長引かないようにするためにできることとして、「1人で抱えず、信頼できる人・共通の思いを持っている人に思いを話すこと」「無理に“大丈夫なふり”をしないこと」「心が

不安定になるような刺激(衝撃的な映像等)を避け、気持ちが落ち着く環境作りを心掛けること」「極力大きな変化は起こさず、普段から慣れた活動をする事」「1度に1つのことだけをする事」「気になる症状がある場合は、遠慮せず専門家に相談すること」等があります。無理や無茶はしないように心掛け、しっかり休息を取ることでも大事です。自分をいたわり、できるだけ自分に優しくしてあげてください。そうすることが、困難を乗り越えるために必要な基礎体力となるといわれています。

臨床心理士・面本 麻里

当院のフレッシュさん 新入職者紹介



所属:2病棟
好きな食べ物:麺類
好きな音楽:
:ニルヴァーナ
よく見るTV番組:
:日本百名山

瑞木 泰之
ずいき やすゆき
マイブーム
:登山

「宜しく願います」



所属:2病棟
好きな食べ物:寿司
好きな音楽:何でも
よく見るTV番組:
:アメトーク

石丸 康弘
いしまる やすひろ
マイブーム
:車をいじる

「みなさん、よろしく願います」



所属:2病棟
好きな食べ物:肉
好きな音楽:ミスチル
よく見るTV番組:なし

高崎 浩徳
たかさき ひろのり

「がんばります」

医食同源

食中毒にご注意を！



徐々に暑くなり、夏も近づいてきました。夏場は食中毒の多い時期です。この時期に多い食中毒は、細菌性のものです。食中毒は、生活環境の向上とは関係なく、過去50年ほど発生数は変化していません。

食中毒は、予防のポイントを確実にすることで十分に予防できます。次の6つが主な食中毒予防のポイントとされています。

- ① 食品購入・・・新鮮なもの、期限を確認して購入。
- ② 保存・・・持ち帰ったらすぐ冷蔵庫・冷凍庫へ。

- ③ 下準備・・・手洗い、清潔な調理器具を使う。
- ④ 調理・・・手洗い、十分な加熱をすること。
- ⑤ 食事・・・手洗い、常温に長く放置しない。調理後2時間以内に喫食する。
- ⑥ 残り物・・・清潔な容器で、適切な温度で保存。十分な再加熱をする。

もし、食中毒になり、嘔吐・下痢がある場合は脱水症状にならないよう、水分補給と適切な塩分・糖分の補給に気を付け、早めに病院へ行くようにして下さい。

食中毒は、知っていれば防げることもあります。日頃から食中毒を起こさないよう、被害を最小限に食い止めるよう、心がけることが大切です。

<栄養科・森 麻紀子>

緊急一時避難所に 自治会と当院が協定

当院では、昨年7月の豪雨災害に伴い、近隣自治会（神山・翠松団地）の要請に対応するため、災害が発生した際の緊急一時避難所として西館の一部スペースを提供します。

トイレ・浴室を完備し、安心してご利用いただける事と思います。こうした活動により、少しでも地域貢献の一助となれば幸いです。

(6月28日の中国新聞朝刊でも紹介されました。)



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

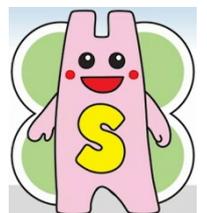
<これからのスケジュール>

- 7/20 病棟看護師による「熱中症について」の講演を予定
- 8/17 外来看護師による「おむつと排泄の話～尿失禁を防ぐ体操」
- 9/21 管理栄養士による「認知症予防に効果のある食材」



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