

- ① 好きな食べ物
- ② 好きな音楽
- ③ よく見るTV
- ④ マイブーム

2病棟所属/看護師
内田 直樹 うちだ なおき

- ① 豆を使った料理
和菓子、洋菓子
- ② 再会(LISA×Uru)、米津さんの歌
- ③ マツコ関連(知らない世界、夜ふかし)
- ④ 無印良品を使った整理整頓



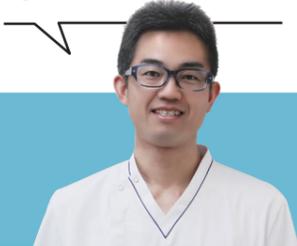
3病棟所属/看護補助
福井 大地 ふくい だいち

- ① カレー
- ② J-POP
- ③ -
- ④ U-NEXT



3病棟所属/准看護師
藤井 祐二 ふじい ゆうじ

- ① ドライフルーツ・豆類
- ② -
- ③ そこまで言って委員会
NHK 大河ドラマ
- ④ RCC ラジオ



栄養科所属/管理栄養士
高 景子 たか けいこ

- ① 果物
- ② 運転中ラジオを聞いているので
幅広く音楽は好きです
- ③ 家ではBGMのようにつけているので
いろんな番組が好きです
- ④ 育児(言動がおもしろい)



医療法人健応会 グループホーム
やまびこの里

グループホームやまびこの里は、おかげさまで**開設1周年**を迎えました



一般的な足湯の効果

- 足先を温めることによって血液の循環がよくなり身体全体が温まる
- 足の疲れやむくみが取れ、リラックス効果がある
- 血行が良くなり、新陳代謝や免疫力が高まる



寒い季節に足湯でほっこり♪

1月にスタッフの提案で足湯を楽しんでいただきました。本来は「ゆず」を浮かべたかったのですが、残念ながらゆずを入手できず、ゆずの香りの入浴剤を入れたお湯に浸かり、足先から芯までポカポカ!「気持ちいい!」と皆さま大変喜ばれていました。



1階・2階合同カレー作り

1階のワックスがけのため、朝から全員2階へ上がり、夕方まで合同で過ごしました。1階と2階で普段はなかなか接することのない入居者さまも、久々に会い、おしゃべりも弾んでおられました。せっかく全員が集まることができたので、昼食はみんなで「カレー作り!」「具はゴロゴロ大きい方が好き」「小さい方が早く火が通るよ」など、いろんな声が飛び交い賑やかな調理になりました。お味もバッチリでおかわりの声もたくさん出るほどでした。しっかり笑って、しっかり食べて、とても楽しい一日となりました。



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8-23

TEL 0823-33-0511 (代表)

FAX 0823-34-1366



公式ウェブサイト



Instagram

Instagramで
当院の情報を
発信しています!



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

やけやまだより

2021年
新緑号



千本の桜に抱かれた岡山随一の桜の名所

津山城 (つやまじょう)

津山城は「日本100名城」「日本さくら名所100選」に選ばれている岡山県津山市のシンボルです。本能寺の変で討死した森蘭丸の弟、森忠政が1616年に築城しました。明治の廃城令によってすべて取り壊されましたが、2005年に築城400周年を記念して備中櫓(びっちゅうやぐら)が残っていた石垣の上に復元されました。また、岡山県内でも1、2を争う桜の名所として知られ、約1,000本の桜が咲き誇る景観は見事です。呉からは少し遠いですが、4月上旬から中旬にかけて近場の温泉と合わせて行かれてみてはいかがでしょうか。石垣に巣くう大きな蛇が迎えてくれるかもしれません。

写真・文：細川 哲也先生

健康づくりのための睡眠指針 ~睡眠12箇条~

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。

あなたの睡眠は心地よいものですか?

新型コロナウイルス感染症の対策が始まり2度目の春を迎えました。コロナ禍を生きていくなか、ストレスで不眠になっていませんか?睡眠の質や時間が不足すると心や体に不調をきたします。そこで、今回厚生労働省より出されている『睡眠12箇条』をご紹介します。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。快適な眠りには適度な運動や規則正しい食生活が重要です。しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促し、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。一方で就寝直前の運動や夜の

摂取は、入眠を妨げることから注意が必要です。就寝前の飲酒や喫煙も、かえって睡眠の質を悪くするため控えた方がよいでしょう。また、睡眠に問題が生じた時は、眠れない苦しみを抱えずに、専門家に相談することが大切です。

ストレスがたまりやすい今だからこそ、自らの睡眠を見直して、体と心の健康づくりを目指してみませんか?



※厚生労働省健康局編
健康づくりのための睡眠指針2014をもとに作成

発表内容

- 2 病棟**
患者さまの急変対応から学んだこと
- 3 病棟**
認知症治療病棟の看護師として考えたこと
～認知症の患者さまの事例を通して～
- 4 病棟**
患者さんと家族の絆をつなぐ架け橋となる
- 外来・訪問看護**
パチンコ依存で、金銭管理がルーズな方への生活支援について
- 精神科デイ・ケア**
成功体験から、出来なかったスキルが般化しスキルとなった事例
- 認知症デイ・ケア**
食べない？認知症患者への食へのアプローチ

第2回 看護を語る会 を開催しました



今回の看護を語る会は、集合研修としての語り合いではなく、各部署にて紙面上で看護を語り、知識を共有することで、自分自身の看護を振り返る取り組みを行ないました。

各部署代表による事例を通しての学びをまとめてもらい、看護を語り合うことで積み重ねてきた看護体験には意味のあることに気づき、やりがいを見出す機会にもなります。仲間がどんな経験をし何を大切に看護を行っているのか、また他の部署の取り組みを知ること、振り返りや気づきが得られたのではないかと思います。

〈副看護部長 村中 淳子〉



事例検討報告シート



看護研究発表会で全国大会へ

広島県支部教育委員会により、看護研究論文の査読が行われ、当院の論文「自己表現に乏しい精神疾患患者の終末期がん看護～質問紙を活用した思いに寄り添ったケアがもたらしたこと～」

が推薦されました。論文は6月に開催される「第46回日本精神科看護学会 in Web」でオンライン発表します。論文を披露するだけで終わることのないように、日々の業務に活かしていきたいと思っています。

〈2病棟 看護師〉

栄養科 だより

免疫低下を防ぎましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大により、普段よりも健康面に意識が向いている方も多くおられるかと思いますが、食事に関してはどうでしょうか。食事を通じて特定のウイルスに対する免疫を特別に増強することは残念ながらできませんが、日ごろの食事がおそろそかになると免疫が機能しにくくなり、ウイルスに対する抵抗力が低下してしまいます。普段の食生活を思い出し、以下のポイントをチェックしてみましょう。

食生活チェック

- 米飯、パンなど主食ばかりに偏った食事になっていませんか？
- 肉・魚などたんぱく質もとれていますか？
- 野菜は不足していませんか？
- 便秘や下痢をしていませんか？
- 食事を抜いたりしていませんか？



自宅でも手軽にできる食事の組み合わせをご紹介します！



このように手をかけなくても組み合わせ次第でバランスのよい食事をとることは可能です。しかし、とり過ぎ・食べ過ぎも肥満・生活習慣病につながるため体重管理も大切です。

まずは必要な栄養が過不足なくとれているか、普段の食事を見直し、規則正しい食事で**ウイルスに負けない体作り**を目指しましょう。



すでに認知症は身近な病気です



今回のテーマは「見当識」です。認知症の人の見当識の障害は比較的早い段階からみられる認知症の症状の1つです。認知症の人が「ん？今日は何月何日だったかな？」「あれ？ここはどこかな？」と悩んでおられるのがこれに当たります。見当識の障害が起きると二次的に生じるとされる不安や興奮、イライラなどの症状が出現する事があります。これらの症状の悪化は、在宅療養を困難にします。

認知症治療病棟では、毎朝「今日が何月何日か」「季節としてどの様な日か」を巨大なカレンダーを使用し、皆で確認します（リアリティオリエ

ンテーション）。日付や時間、季節等を再認識する事が生活機能回復訓練^{※1}の参加意欲を高める事に繋がります。生活機能回復訓練に参加する意欲が増し、訓練に集中する事ができれば、生活リズムが整い、不安感が減少し、興奮やイライラといった二次的な症状が改善します。

あわせて、普段の認知症の患者さまに対する関わり方や対応も大切です。その様な不安を持った患者さまに声をかけ、コミュニケーションを取り、不安の減少に努めなければいけません。認知症治療病棟のスタッフは、認知症の患者さまが困った時「ここに

※1 生活機能回復訓練：認知症の人の生活能力の活性化・潜在能力の発掘を図り、認知症の改善と進行抑制、身体機能の維持・向上等を目指す訓練。大きく食事・排泄・入浴等の生活動作の訓練等の個人活動とレクリエーションや院外活動等の集団活動に分けられる。

Vol.3 けんとうしき **見当識**

時間、場所、周囲の人・状況などについて正しく認識する機能。見当識。
(スーパー大辞林 3.0 より)

いる白い服の人たち（病棟スタッフ）に聞けば安心感が得られる」という感覚を持ってもらえるよう日々関わっています。認知症の患者さまが安心感を持てる環境や居場所・頼れる場所を作り、提供する事が大切です。

ここではどこなんだろう？「今何月何日なんだろう？」「季節は…？」という見当識の障害からくる不安や興奮、イライラには「安心感の提供」が重要です。

これからも一緒に認知症について考えていきましょう。

3病棟（認知症治療病棟）
看護師長 新内 裕



TOPICS [呉やけやまトビックス]

認知症デイ・ケア 精神科デイ・ケア 2病棟 3病棟 4病棟 節分鬼退治

コロナウイルス感染予防対策で各部署別々に節分行事を行いました。鬼にむかって皆さま力強く投げつけており、ストレスや厄、災難をお祓いできました。



看護師、精神科デイ・ケアのユニフォームが新しくなりました



2月中旬より看護師の制服が新しくなりました。動きやすさや機能性を重視して選びました。

認知症デイ・ケア ひなまつり

ひな壇におじゃみ投げゲームで盛り上がり、昔を懐かしむと共に気分転換になりました。



精神科デイ・ケア 大きなダルマ落とし

おおきなダルマ落としを利用者さまと作り、点数を競うゲーム大会でストレス発散になりました。



精神保健福祉士をめざして 広島国際大学の学生さんが実習に来られていました



精神障害者の保健および福祉に関する専門的知識と技術をもつ“精神保健福祉士”をめざして広島国際大学の学生さんが当院に実習に来られていました。将来、高齢化が進み福祉の活躍する場が増えると保健師の叔母から勧められたのがきっかけと話す田邊さん。実際に実習を体験して、業務の多さにびっくりした様子でした。今回の当院での実習をよい経験として、将来、患者さま・ご家族に寄り添うことのできるワーカーになっていただけるようスタッフ一同願っております。

広島国際大学 医療福祉学部
田邊 礼実さん

