

# Fresh!

## フレッシュさん

### 当院新入職者紹介

- 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

3 病棟所属/看護師  
**井口 美南海** いぐち みなみ

- 1 ラーメン
- 2 邦楽ロック全般
- 3 お笑い番組  
バラエティ番組
- 4 散歩  
バレーボールで遊ぶこと



4 病棟所属/准看護師  
**小屋松 佳穂** こやまつ かほ

- 1 エーデルワイスのクリームパイ
- 2 BUMP OF CHICKEN
- 3 プロ野球中継
- 4 YouTubeで  
いろんな動画を見ること



4 病棟所属/介護福祉士  
**福尾 宮子** ふくお みやこ

- 1 きゅうり
- 2 ー
- 3 ー
- 4 野球観戦



保育課所属/保育士  
**水口 亜由美** みずぐち あゆみ

- 1 チョコレート
- 2 GReeeeN
- 3 ドラマ
- 4 ドライフラワー  
を作る



4 病棟所属  
**大林 陽子** おおばやし ようこ

- 1 いちご
- 2 ゆず
- 3 ドラマ
- 4 ー



施設課所属  
**延谷 一行** のぶたに いっこう

- 1 麺類
- 2 ケルト音楽
- 3 TVより  
動画などを  
観ます
- 4 ゲーム



グループホームやまびこの里/介護福祉士  
**西川 直也** にしかわ なおや

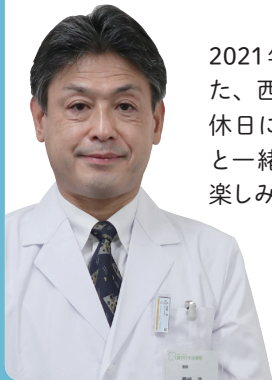
- 1 肉、魚
- 2 アニソン
- 3 アニメや  
ドラマ
- 4 映画鑑賞



### 新任医師プロフィール

**西崎 淳** にしざき じゅん

[診療分野] 精神科・心療内科  
[資格] 日本精神神経学会 専門医 指導医  
日本精神分析学会認定 精神療法医  
日本集団精神療法学会認定  
グループサイコセラピスト

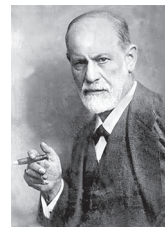


2021年4月に新入職いたしました、西崎 淳と申します。休日には子供たち（写真右上）と一緒に居ること、遊ぶことが楽しみです。

（子供時代に返って）我が子と一緒に遊びたいと思うのは歳を重ねたせいでしょうか？



精神分析の創始者のS.フロイト（写真右）は「人生において大事なことは何か」との質問に対して、「愛することと働くこと」と答えています。家族（人）を愛し、家族（人）のために働くことにこそ喜びがあると語っております。でも、人を（自分も）愛せない、働けないことに苦しんでいる人もいらっしゃいます。私達が出来ることからではありますが、一緒に答えを探していきたいと思います。



S.フロイト

# やけやまだより

2021年  
盛夏号



華やかな黄色に包まれて、夏の思い出がより鮮やかに

## 君田のひまわり畑

澄んだ空気の中に広がるひまわり畑は、転作田を利用して町中に植えられたことがきっかけです。明るく華やかな黄色のひまわり畑は、君田の町を飾り、夏一番の見どころと言われています。写真は3年前に撮影したものです。

写真・文：施設課主任 青木 潤

## 自分自身を癒してあげていますか？



**物** 事がうまくいかないと人は落ち込みやすくなったり、イライラして感情が不安定になることがあります。すると自分を責めたりすることが多くなります。これは「自分への思いやりの心」が不足している状態です。「自分への思いやりの心」が不足すると心に不調をきたしはじめます。ではどのように高めればよいのでしょうか。今回は二つの方法をお伝えします。



りの言葉を自分に向けて書きます。そうすることで自分を許し慈しむ思いやりの心を高めることができます。

**目** つ目は心のお掃除です。しんどい状況にあるとき、時間（5～15分）を決めて、怒りや悲しさなど普段なかなか言葉にすることができないドロドロとした感情を自由に書きだします。そうすることで心がすっきりします。次にそう思ってしまう自分を許す思いや

**目** つ目は静かで落ち着いた場所で、最初に自分自身の幸せを願います。次に好きな人や恩人など他者の幸せを願います。最後に生きとし生けるものが幸せでありますようにと広がっていきます。自分と他者が同じように喜んだり苦労していることが分かれば自分にも他者にも優しくできるようになり、落ち着いて穏やかな日常に近づいていくことがで

「自分への思いやりの心」を補うことで得られる3つの効用

- 1. 幸福感を高める**  
人生に対する満足感が高く、感謝の気持ちや楽観的といったポジティブな考え方ができる。
- 2. ストレスを減少させる**  
不安やストレスを減らし、精神症状を和らげる。
- 3. しなやかな心が高まる**  
困難な状況を乗り越えていくしなやかな心が高まる。

きます。大変な状況の今だからこそ「自分への思いやりの心」不足がおきないように、ありのままの自分を優しく受け入れ癒してあげませんか。

※引用・参考文献  
看護展望 2021-5 谷原弘之「上手な自分の癒し方」



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

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





## 第46回 精神科看護学術集会 in Web で発表を行いました。

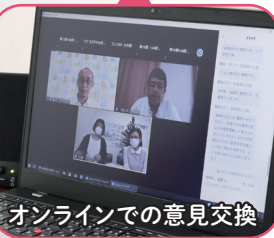
大阪で開催予定だった学会がオンライン開催となりました。私は事例報告として、「私の心づもりシート」という質問紙を使用し、意思決定支援の重要性、多職種間の連携、家族への関わりや安楽なケアの提供に繋がったプロセスを発表しました。事前に発表のナレーションを録音し、Web上で視聴できるようになっており、当日は意見交換をしました。

レンスも導入し今後のケアの統一を充実させていく大切さを学ぶ良い機会となりました。

Web開催は初めての経験であり少し緊張しました。まとめてすべての演題を視聴できるメリットは感じましたが、ひとつ不満だったのは、演者が若い方だと肌がきれいなたまご肌に戻ります。年齢や肌に自信のない方は前日に顔パックされておくことをお勧めします(笑)

集中した意見として、終末期ケアにはカンファレンスが重要であり、そのタイミングはいつなのか、スタッフの思いはどうか、デスク

2病棟看護師 部谷 みどり  
木坂 千菜美



オンラインでの意見交換



## 患者さまが快適に排泄ができるように…

コンチネンスとは…排泄がうまくコントロールされている状態を表すことばです。「排泄」は生活の基盤の一つであり、その人の尊厳に大きく関わります。コンチネンスケア委員会は、月に1回、患者さまが快適に排泄ができるように検討しています。

今回はオムツ交換の技術向上のため、「オムツのあて方」の勉強会を行いました。当院で使用しているオムツの業者さんと共に、(コロナ禍のため)オンラインで参加をしていただきました。

〈コンチネンスケア委員会 看護師〉

## 栄養科 だより

### 食中毒予防の③大原則

食中毒が発生しやすい高温多湿な季節となり、食中毒警報が発令中です。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。



## TOPICS

[呉やけやまトピックス]

### 3病棟 新緑茶会を行いました



3病棟のデイルームに集まり、リフレッシュしていただくよう、患者さまにも飾り付けを楽しんでいただきました。

### 認知症デイケア 母の日に色紙づくり



認知症デイケアで母の日に利用者の皆さまで色紙づくりをしました。女性の利用者さまはもちろん、男性の利用者さまは奥さまに渡していただくプレゼント用に作りました。

### 近隣の神山・翠松自治会の方々が緊急一時避難所の下見に来られました



避難スペースの確認

当院は、近隣の神山・翠松自治会より、災害時の避難所の施設提供の依頼があった場合は、緊急一時避難所として当院施設の一部を提供しています。これから台風や大雨など災害の危険性がある季節になっていきます。先日、自治会の方々が、当院避難所の施設確認のために下見に来られました。



## すでに認知症は身近な病気です

Vol.4

ていこう きょひ  
抵抗・拒否



デイルームの椅子に座っておられる患者さまに「診察に行きましょう。」と声をかけました。すると患者さまは「え、何で？ 今まで診察なんか受けたことないのに。主治医？ 会った事もないよ。」と険しい表情。理由を聞いても無言で首を横に振るばかり。患者さまは定期的に診察を受けておられ、主治医の先生と何度も話をされています。私は「突然声をかけてごめんくださいね。」と声をかけてその場を離れました。私はこのような時、診察に行くよう無理強いはいしません。

今回のテーマは「抵抗・拒否」です。これは、認知症による二次的な症状の1つです。認知症の患者さまが

認知症治療病棟に入院すると、薬物療法と非薬物療法(生活機能回復訓練や認知症リハビリテーション等)を受けながら規則正しい入院生活を送っていただけます。生活リズムが整えられることで、徐々に二次的な症状が落ち着いていきます。さらに入院中は、食事、オムツ交換、入浴など時間が細かく決められています。これらのことは患者さまにとって必要な事です。しかし、実施する場合、無理強いすると患者さまのストレスが増大し、二次的な症状が悪化する事があります。認知症の患者さまに声をかけ「抵抗・拒否」が見られた場合は、「声かけのタイミングが良くなかったかな。」「もう少し時間をかけて声をかけてみようかな。」

「拒否される理由が他にあるかもしれない。」と考えてみましょう。同じ対応は繰り返さず、伝え方を変えてみたり、声をかける人を変えてみましょう。

ちなみに診察を拒否された患者さまは、少し時間をおき、主治医と看護師が患者さまの所に向いて診察をしました。診察中の患者さまの笑顔がとても印象的でした。

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



## グループホーム やまびこの里



### 畑の苗植え

6月上旬、雨後の晴れ間を狙って畑に苗を植え付けました。昨年プランターを利用してミニトマトなどを作りましたが、今年は待望の土の畑です。家で畑作業を経験されている方も多く、トマト、ナス、キュウリ、ゴーヤをテキパキとうえつけ、水やりをされました。収穫の日が今から楽しみです。



### 消防避難訓練

消防署の方に来ていただき、1階2階合同で行いました。訓練ではありますが、実際に非常ベルが鳴ると皆さまドキドキしながら真剣な面持ちで参加されていました。いざという時に慌てずに行動できるように繰り返し訓練することが大切です!