



三州病院広報誌

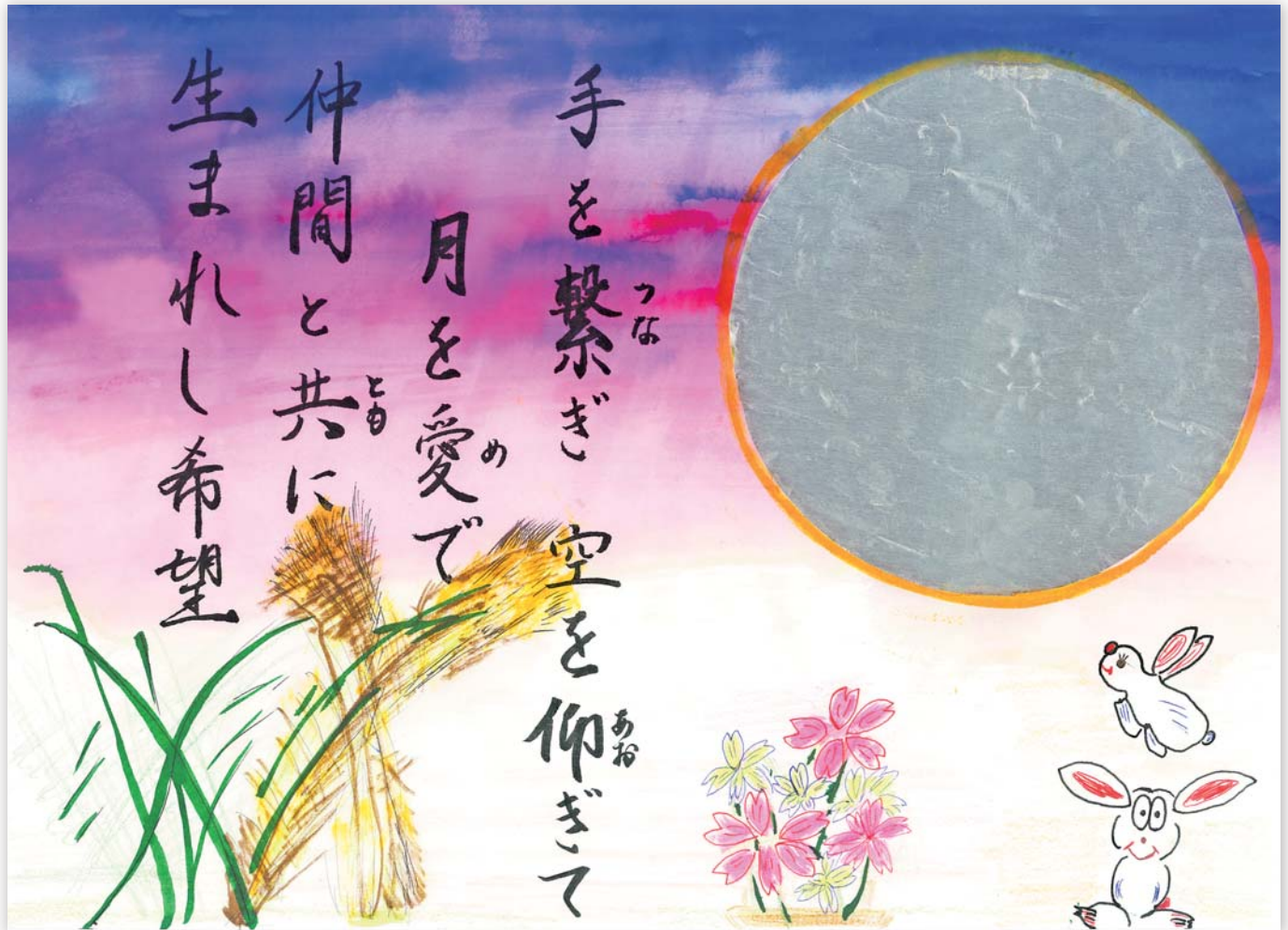
和

なごみ

秋・冬号
2015

第21号

<http://www.sansyu-hp.jp/>



患者様の作品

CONTENTS もくじ

「認定看護師」取得しました!	P1
わたしの趣味	P1
新人紹介	P2
法人パンフレット完成	P2
患者様のこえ	P2
外来リハビリテーション室活動紹介	P3
アンケート結果のご報告	P4
コラム「ダイエット」	P5
院内行事	P6

今回の表紙は…

患者様「香(ペンネーム)」様の作品です。

『下を向きネガティブに生きている私。

少しでも皆と手を取り合って希望を持ち生きていきたい』というこれからの前向きな思いで書かれた作品です。

「認定看護師」取得しました！

皆さんこんにちは。私はH27年度、「日本精神医学会認定看護師」を取得しました。

認定看護師を取得しようと思ったきっかけは、上司からの勧めもありましたが、自分の視野の狭さと知識不足を実感し看護管理に自信がなかったからです。通信教育を2年、スクーリングへも数回東京まで足を運びました。各都道府県から同じ立場の受講者が多

数参加しており、人脈も広がりました。また、これまでの看護の振り返りやチーム医療、地域連携、看護管理等、多くの新しい知識を得る貴重な機会となり、自信もつきました。

これから認定看護師の資格を活かし、これまで以上に質の高い看護を提供するため、日々研鑽を続け、当院の看護方針にもありますように「常に患者様、家族の立場に立ち、愛情のある看護」を念頭に、より良い医療を提供できるよう頑張りたいと思います。どうぞこれからも宜しくお願い致します。

男子病棟師長 松元



☆わたしの趣味☆

私の趣味は、テニスです。中学生の頃は3年間ソフトテニス部でしたが(当時、日焼け止め禁止で、シミが悩みです…)社会人になってから硬式テニスを始めました。硬式テニス歴はもうすぐ6年になります。ソフトテニスと大きく違うところは、ラケットの重さとボールです。初めて硬式テニスをした時には、相手のコートに打ち返すことが難しく、ホームランばかり打っていました。また、バックハンドも違うため、打てるようになるには時間がかかりました。今でも、ボレーの際には時々ソフトテニスの打ち方になってしまいます。(手続き記憶って、本当にすごい!!と思います!)毎週木曜日にテニスで気分転換していますが、本当に楽しいです。狙ったコースに打つ事が出来たら、心の中で『ヨシ!!』と叫んでいます。(肝心の運動効果ですが、動く分お腹が空いて…ダイエットにはならない…その体でテニスしているの?と言われたこともあります(笑)ストレス発散にはなっています。)

最近では、錦織くん効果でテニス人口が増え、コートが取れなくなっているのも現状ですが、これから先、腰が曲がってもずっとテニスをして、いつの日か軽井沢でテニスをするのが私の夢です!!

作業療法士 徳重



新人紹介

社会人1年生いちっしや〜い!



外来リハビリテーション室助手 赤出

4月に入職しました外来リハビリテーション室所属の赤出です。昨年の夏には、精神保健福祉士実習において、三州病院で様々な事を学ばせて頂きました。その際、お世話になった方々には大変感謝しております。現在は、精神保健福祉士の資格取得に向けて勉強を続けながら、デイケアでメンバーの方々と一緒に日々楽しく過ごさせていただいております。

デイケアにいる事が多いので、病棟の皆様と会う機会は少ないと思いますが、たくさんの方とお話できることを楽しみにしています。まだまだ若輩者ではありますが、よろしくお願い致します。

☆法人パンフレット完成☆

特定医療法人共助会（三州病院・三州脇田丘病院・鹿児島メンタルヘルス研究所ハート♥ピース）、社会福祉法人くすの木会（特別養護老人ホームくすの木グリーンハイツ・地域活動支援センターサポートやすらぎ）の合同パンフレットが出来ました！

今回のパンフレットは今までの法人のあゆみや、理事長・各代表者の思いを紡ぎ、これから私たちが目指していきたい未来を語っています。

外来待合室に設置しておりますので、ぜひ手に取ってご覧ください。



当院では院内に意見箱を設置し患者様・ご家族が気軽に意見を伝えられる病院づくりに努めています。

意見箱に入れられた意見・相談・苦情等とそれに対する各部署の対応を紹介します。

意見内容	デイケア棟デイルームの洗面台右、お手ふき紙ケースが破損しています。いつ壊れるのかヒヤヒヤです。なるべく早急に修理、支援をお願いします。
回答	ご意見ありがとうございます。デイケア棟のペーパーホルダーの破損状況を確認しました。業者に手配しており、届き次第新しい物に交換したいと思います。また、今後は定期的にラウンドを行なっていきますが、お気づきの点等ありましたら教えてください。 (事務長)



外来リハビリテーション室

外来の方々に、デイケアと、訪問看護を利用いただいています。

2012年秋冬号で、紹介させていただいた時とは2名代わりまた1名増えて、現在は8名のスタッフで構成されています。平均年齢も大分低くなりました。癒し系スタッフとしてウサギのクロちゃんも頑張っています。

デイケアでの活動は、毎月メンバーと共に考え決めています。SSTや心理教育・解決セッションなどのコミュニケーション力の向上プログラム、ソフトボールやグラウンドゴルフなどのスポーツプログラム、クイズ大会、ゲームなどの娯楽プログラム、その他にはリラクゼーション、コラージュ、アロマ、ビューティーアップ、ボランティア、料理などの幅広い活動があります。また、毎月1回遠足に行きます。

今回から、「和」でデイケアでの活動を紹介することになりました！デイケアに興味を持たれた方はぜひ見学にいらしてくださいね。

H27年 年間行事

- 1月 初詣(霧島神宮)
- 2月 ふれあい交流会(サザンホール)
- 3月 お花見(吉野公園)
- 4月 吹上海浜公園
- 5月 鹿児島市スポーツ大会(アリーナ)
- 6月 水族館
- 7月 そうめん流し
- 9月 1泊八重山キャンプ

活動
Pick Up

遠足



6月は水族館に行きました。イルカのショーでは、スタッフの1名がメンバーから推されて手を挙げたところ選ばれ、イルカと触れ合う事が出来ました。みなさんに喜んでいただきとても楽しい時間が持てました。

料理

和気あいあいと皆で工夫しながら料理しています。男女問わず、スタッフよりも手際の良いメンバーがいてリードして下さいます。今年、皆で作った料理はこちらです！

- 1月 ぜんざい
- 2月 恵方巻き・鍋会
- 3月 唐揚げ
- 4月 桜餅
- 5月 餃子
- 6月 冷やし中華
- 7月 クレープ
- 8月 白熊
- 9月 バーベキュー(キャンプにて)
- 10月 月見団子



2月 恵方巻き



4月 桜餅

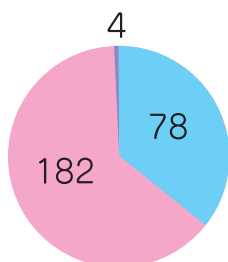
アンケート結果のご報告

前回の「和」20号では今後のより充実した広報誌作りのため、多くの皆様にアンケートへのご協力をいただきました。誠にありがとうございました。皆様からいただきましたアンケート、ご意見・ご感想の結果報告をさせていただきます。



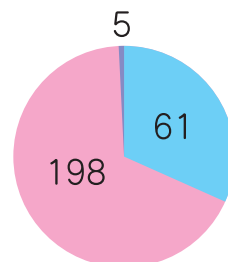
アンケート回答者

男性	78
女性	182
無記入	4
合計	264



「和」を見たことはあるか

初めて	61
初めてではない	198
無記入	5
合計	264



記事の中でよかったもの、興味をもったもの(複数回答可)

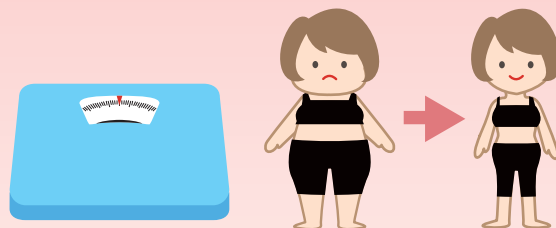
記事内容	総数	ご意見・ご感想
薬剤室	33	介護施設での誤薬を防ぐために薬剤室での管理方法について参考になった
行動制限・サービス向上委員会	32	接遇、身体拘束面を広報誌を通じてオープンにすることで利用者家族から安心感がうまれると思う
患者さまのこえ	38	具体的に患者様が意見を下さっているのが興味深い。設置していても何も無いのが現状
三州川柳	116	短い言葉の中にも前向きな入院生活の様子などが読まれていてほほえましい作品が数多くあった
わたしの趣味	95	患者様だけでなく、スタッフの作品やプライベートな一面を知ることが出来るので楽しく読めた
表紙の案内	45	患者様の病気ではない部分、多面的な魅力を感じた
コラム：心と体	106	誰もが経験するストレスについて取り上げられ、それに対する対処法も短く書かれていた為、役立つと思った
院内行事	59	患者様が病院内でどのような活動をしているのか知れる

その他ご意見・ご感想

- 貴院の医療に対する取り組みや温かさを感じた。多種多様な院内行事に興味がある。事前に日時が分かっていたらぜひ参加したいと思った。
 - この広報誌は誰を対象とされているのか。一般の方向けなのか院内向けなのかハッキリしないところがあるかなと感じた。
 - 精神疾患の方々に対しての接し方(ケアの方法)でのアドバイスを頂けたらありがたい。
- …他にも多くのご意見・ご感想をいただきました。結果を参考にし、これからも皆様に喜ばれる広報誌作りに励んでまいります。今後ともよろしくお願い致します。

広報委員会一同

ダイエット



いきなりですが、皆さんはダイエットされた事がありますか？私の人生はダイエットなしには語れません。私の高校時代はリンゴダイエットが流行ったため、母親に頼んで弁当はリンゴだけにしてもらったり(3日で挫折)、数年前は、ど根性ダイエットのビリーズブートキャンプ。教授に騙され？買わされたサプリメントを含め(これが医者やる事か？と自問自答しつつも)数々のダイエット法を試しては挫折し、それでも気になる通販番組で腹筋マシンを買おうか悩んでしまう。ああ、でもなんでアイツはあんなに食べて太らないんだろう。皆さんも、そのように思った事はありませんか？今までのダイエット人生を振り返ってみて、ちょっとだけ個人的な見解を語らせてもらおうかと思います。

いままでもよく「〇〇だけダイエット」と言われたり、「〇〇が効くらしいよ」と言われればそればかり試したり……。結果、痩せたはいいが結局リバウンドしてしまったり。人によっては痩せすぎて身体を壊してしまったりします。どうも、極端にやり過ぎてしまうんですね。それには、早く結果を出したいという気持ちがあるからでしょう。「夏までに!」とついつい思ってしまう。夏まで3ヶ月。始めたジョギングが効を奏し2カ月で10kg減量に成功したものの、だいたい人間の気力も3カ月過ぎれば……。結果、1年前と全く変わらないか、それ以上に増えている。どうしよう……。とあって、去年から毎日体重だけ計測する事にしました。50g単位で測れる体重計で毎朝計測しグラフにしてみました。ダイエット期間を1年間にして、努力や根性は続かないと思ったので運動はしないで食べすぎないように。そう考えたら、多少気楽に続けられ、食べ過ぎないようにサラダを多くし、お米を振り過ぎていた分減らしました。徐々に身体は慣れてきて9月で1年となりました。子供1人分程の減量ができたので、結果は出ているようです。考えてみれば、糖質制限だの、脂肪を減らすなど、よくTVでも言われていますが、三大栄養素のどれかを制限すれば生きてはいけません。そのバランスを適正に保ちつつ全体重量を見直せば、明らかに食べすぎである事がわかりました。あたりまえですが、多少の運動は体に良い事が証明されているのでお勧めしますが、いきなり根性を入れてやるのはお勧めしません。続かないですから。今回分かったのは、食生活を見直せば痩せられるということでした。体重測定は徐々にグラフが減っていくことに快感を覚え、良い「動機」づけになりました。

今回、医学的な事など語らず書いてみましたが、ダイエットは「食習慣の見直し(といっても、いきなりストレスになる程にせず、何かを少々減らす程度から始める)」「動機づけ」「ストレスの軽減」に尽きると思います。先述の通り運動習慣のない方は、まず食習慣とストレスの軽減を行ってから、数カ月後に軽い運動を行った方が良いでしょう(運動がストレスになるのなら、しない方が上手くいくと思います)。完全に個人的なコラムでしたが、少しでも参考になればと思います。

医師 日笠山智彦

院内行事 楽しい行事がいっぱい!

平成27年度実施工事(5月~10月)

様々な行事の中から

Pick Up

6月のど自慢大会

今年も各病棟から歌声自慢の患者様を選出され、優勝者は認知症病棟の患者様でした。普段は車イスを使用し言葉も少ない方ですが、この日は歩かれてステージへ上がり、歌を一生懸命歌われる姿には感動を覚えました。是非、また上手な歌声を聴かせていただきたいものです。

患者様に負けないように各病棟職員も余興を頑張りました。ステージを一層盛り上げてくれたのは作業療法士の実習に来られていた学生さん! 素敵な衣装とパフォーマンスで堂々とした姿を見せてくださり、将来が頼もしく感じました。



認知症病棟家族交流会

6月27日(土)6組のご家族にご参加いただき、認知症病棟の家族交流会が開催されました。

今回のテーマは「認知症の方への接し方」でした。下前病棟師長、山下臨床心理士により認知症の疾患別の特徴、症状について説明があり、認知症の方それぞれが、どのような症状を持っているか理解して接することの大切さについて伝えられました。「財布を盗られた!」と言うアルツハイマー型認知症の方への接し方と、洋服が上手く着られないという血管性認知症の方への接し方について職員によるデモンストレーションが披露され参加者みんなで接し方を考えました。最後に認知症の症状を理解して上手に接することも大切ですが、対応する家族の気持ちを大切に『まずは、自分・家族が元気でいて下さいね。』とのメッセージをお伝えしました。



犬迫小交流活動

昨年に引き続き、認知症病棟に犬迫小学校2年生の皆さんが来られ、歌や鍵盤ハーモニカの音楽発表や、ダンスの披露をして頂きました。会場は手拍子に包まれ、笑顔の溢れる時間が流れました。また、小学生の皆さんから肩たたきやメッセージカードのプレゼントもいただき、患者様も顔がほころんでいらっしゃいました。今後もこのような交流を続けていきたいと思うひと時でした。



7月 地域交流活動

犬迫校区のレクリエーションに参加してきました。本来は、グラウンドゴルフ大会の予定でしたが、生憎の雨...、小学校体育館にてフロアカーリング大会となりました。200名程の地域住民の方が参加され、子どもから90代の方まで、皆で楽しめる大会となりました。当院からは「チーム三州」として患者様がチームを結成、フロアカーリングは初めてで残念ながら1回戦敗退となりましたが、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。



12月 クリスマス会

1月 正月ゲーム



- 毎月、誕生会も開催しています。様々な行事にボランティア大歓迎!
- 他にも各病棟、デイケアでも様々なレクリエーションを企画しています。

