



三州病院広報誌

和

なごみ

春・夏号
2022

第33号

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



療養病棟のベランダを泳ぐ鯉のぼり達

CONTENTS もくじ

特集～私のストレスを和らげる方法～	P1-2
私のオススメの遊び	P3
Good Job(グッジョブ)ルール	P3
委員会活動紹介	P4
外来リハビリ部活動紹介	P4
ホットニュース ～嬉しい贈り物～	P5
関連施設紹介	P6
編集後記	P7

特集

私のストレスを和らげる方法

コロナ禍で、当院の職員がどのようにストレスを和らげ、解消しているのか聞いてみました！様々な解消法が集まりましたのでご紹介します。

✕ 気の合う友人とランチに行ったり、好きな音楽を聴いています。また、家で猫を飼っていますが、仕事を終え車の音でわかるのか玄関先で待ち、私の姿を見るなりピョンと私の胸にのりかかって頬ずりをします。疲れも吹っ飛びますよ。癒し系です♡♡♡

✕ ジョギング、DVD鑑賞、音楽鑑賞、ゲーム

✕ ひたすら甘いものを食べるor好きな物を食べる

✕ 美味しい料理を食べに行く

✕ 童心に戻ってふざけて馬鹿笑いする

✕ 通勤時間に好きな歌を歌う

✕ いろんな入浴剤を使ってみる。ゆっくり入浴する

✕ 寒い季節でしたが、晴天で家の中にいるよりは、外が暖かく自然いっぱいの環境なので、昼食を家の庭で摂り「ほのぼのとした気持ちになるね～。たまには、こんなご飯もいいね～」と語りながらゆったりとできます。ちょっとしたストレス発散にもなりますよ。おすすめします。

✕ ランニングして温泉に入って、ビールを飲めばすっきり☆

✕ ひたすら食べて、ひたすら寝る

✕ 犬とたわむれる。ペットとの触れ合いや、動画視聴。

✕ 初めて「いちご」を植えてみた。2個プランターにさがってた。嬉しかった。ほんわかかな気持ちになった。収穫した♡ 毎年いちご狩りに行ってたけど、今年は行ってない。2個だけ嬉しかった♡

✕ 私のストレス発散を解消してくれるのは、2匹の猫です。いずれも病気持ちの猫ですが、今は元気です。1匹目は、3年前に息子が道端で拾ってきました。スマホの上に乗るくらいの小さな子猫でした。なかなか大きくなり病院に行くと、心臓が悪いと言われました。今は食事療法でなんとか元気に過ごしています。もう1匹は、1年前に私が

仕事から帰宅すると駐車場で待っている猫でした。出会った頃、左足にできものがあり、病院へ連れて行くと悪性腫瘍と診断され、左足切断を迫られました。迷った末、家猫にして切断することに決めました。今では元気に階段も駆け上られるほどになっています。いつも、帰宅した私を出迎えてくれる2匹は、私の宝物です。2匹とも、病気があっても一生懸命生きている姿を見ると愛おしく、本当に癒されます。私が元気をもらい、猫からも学ぶべきことがあると思っています。これからも大切に育てていきたいと思っています。



管理栄養士より

疲れを感じた時に個人的に食べる料理です

- 梅干しを使った料理やドレッシング「梅肉のはさみ揚げ」

レモンを使った料理「サーモンのオイル焼き～レモンの輪切りをのせて～」

→梅干しやレモンに含まれるクエン酸に精神的な疲労回復効果や食欲増進効果あり!!



- 豚肉料理 ビタミン B1 が疲労回復効果とアレンジがしやすいので作ります。

ニンニク 元気を付けたい時に

→豚キムチ（ニンニク入り）ニンニクはビタミン B1 吸収を助けるので、より効果的だと思います。

- 旬の野菜は栄養価が高いので家でも取り入れています。



公認心理師より

マインドフルネス

私はストレス解消法に「マインドフルネス」というものを取り入れています。

「マインドフルネス」とは、瞑想によって「今に心を向けている状態」を指します。どういう状態なのか、これだけではわかりづらいのですが、身体に注意を向けることで、極度の集中状態と深いリラックス状態を同時に成立させる事を指します。

現在では、治療に取り入れられたり、日常をより良くする為のものとしても活用されています。

「今」から注意がそれると、不安や怒りが生まれる

不安やイライラ、うらやましさ、怒り等、私たちの心には様々なものが生まれます。人間は1日に20万近くの思いを抱くと言われていて、そして1日の思いの98%は過去の思い出だとも言われているそうです。ほとんどの瞬間、私たちの心は「今」から離れています。自分が読んだSNSの内容を思い出していたり、明日の仕事の事を考えていたりします。過去に受け取った情報を材料に、何かを考えたり、未来を思うと不安や怒りが起こるそうです。

発想力や問題解決能力もアップ

「マインドフルネス」では瞑想を使って、心を「今」にとどめる練習をします。脳にも変化があり、痛みや不安が和らぐと言われています。また、発想力や問題解決能力もアップする事がわかった為、ビジネスの世界でも「マインドフルネス」が取り入れられています。

日常生活でのマインドフルネス

「マインドフルネス」は色々なやり方があります。私は、昼休みに数分だけ目をつぶって呼吸に集中する方法をよく取り入れています。毎日仕事に追われていて、昼休みも午後からの仕事の事を考えてしまいがちですが、「マインドフルネス」をする事で少しでもスッキリして疲れや慌ただしさが和らぎます。



私のオススメの遊び

皆さんはキャンプときいてどの季節を思い浮かべますか？

夏をイメージする方も多いかもしれませんが私は冬にするキャンプが好きです。

「寒い中キャンプなんて...」と思われるかもしれませんが冬の夜は空気が澄んでいて、星座の名前はよくわかりませんが星がたくさん見えるので星の多さに感動してます。

そして、好きな飲み物とおつまみを食べながらいつもは聴かないラジオを聴いたり、ひたすらたき火の火を見てぼーっと過ごしたり又、寒い中のテント設営は慣れるまで大変でしたが今では何分で設営できるかタイムトライアルを試みたりと自分なりの楽しみ方を見つけました。

夏のキャンプも楽しいと思いますが冬のキャンプもおすすめです。



男子病棟 看護師 小池



匿名希望

①所属 外来看護師 ②病院に勤めて何年 24年目

広報誌「和」第25号のアンケートで、「長年、三州病院に勤めているスタッフの近況について知りたい」とのご意見をいただき、『Good Jobルール』と題し、今回で7回目の連載となりました。スタッフの私生活や仕事に対する思いや姿勢など皆様にお伝えできればと思います。

今更、お披露目できるようなことは何もありませんが、お付き合いください。

30年以上も前になります。看護学生の頃、フィールドワークで高知市の「認知症の方を抱えるご家族」の実態調査に関わりました。ご家族、特に女性が担う介護の御苦労や孤立をうかがい知ることができました。そして今日、年月の恩恵を受けて、仕事を続けながら、親の介護を担うことができています。認知症の母の毎日を、老犬と父とともに実家で見守ることが叶っています。

セルフケア（自分自身の世話をする）という看護の視点が、患者様のみならず、身内の介護でもとても役立っているのを実感します。出来ていることは、自分で行ってもらい、今の心のありようを知り、相手のペースに合わせる、等々。娘である以上に看護師であり、生活環境、療養、本人への畏敬を先優先に関わることができているようです。時々、優先するべきことや状況判断で迷うこともありますが、セルフケアの視点で対象を全体的に理解することで対応できています。

ケアマネージャーさん、訪問診療の先生や看護師さん、デイサービスの方々、環境調整を担う業者さんとの細やかな連携が図れているということはなんとありがたい事でしょう！今後も様々な状況を検討し、解決できるという見通しがつき、私自身の心の安寧にもつながっています。あらためてチーム医療、連携の大切さを違う立場で再認識できました。

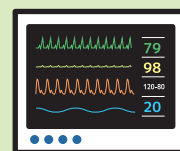
精神看護の臨床や地域で患者さんから様々なことを沢山学ばせて頂きました。また、病院という職場で働いてきて色々な経験もさせていただきました。まだまだ未熟ですが、目下の戒めは、「緊急な場面では落ち着いて急いで」、「自分がされたくない事は人様にはしない」というところです。

通勤の車窓から梅、山桜、緑の木々に覆われたトンネル、紅葉に癒されています。

委員会活動紹介

【医療機器管理委員会】

当院には、心電計・生体監視モニター・超音波ネブライザー等のいろいろな医療機器があります。そのため、委員会では病院内の医療機器の安全管理や取扱等の活動を実地しています。また、医療機器に携わるスタッフに対して研修を行い安全管理の認識、操作方法の知識や技能の向上をめざしています。機器使用時は、患者様の負担軽減を考えて看護を行っています。



外来リハビリ部活動紹介



外来リハビリ部の活動紹介です!!

本来なら2月開催予定の「ふれあい交流会」に出品予定として作っていた、「りんご飴っぽい耳かき」、「鯉のぼりやひな祭りのマグネット&コマ犬とうさぎのコサージュ」、「三州神社のお守りキノコ」と、みんなで作った作品たち。

感染症の急拡大のため、今回は出展お披露目出来ずに終わってしまい残念極まりないですが、広報誌で沢山の方に見てもらえたら、嬉しいです。

現在も、毎年年末に予定されている「こころで描く絵画展」へ、作品を出すため、季節のイラストや立体作品などを制作しております。

今年は、どんな作品が仕上がってくるのか?

ワクワクですね!! 機会があったら、ダイケア内にも作品を覗きに来てみてください。



ホットニュース ~嬉しい贈り物~



鹿児島市犬迫小学校のみなさんから当院に桜島大根を頂きました！
 犬迫町に小学生と地元の方が交流できる「学び場」が誕生し、その畑で収穫された桜島大根です。子どもたちが地域コミュニティ協議会の方々と共に荒れ地を整備し、汗を流して育てた立派な大根!!本当にありがとうございました。子ども達や地域の方々から、パワーと優しさを頂いて、大変感激しました。

犬迫小3~6年生が育てた桜島大根です



令和3年9月11日 種まき



順調に育っていましたが...



大変!!葉っぱが黄色に



復活!



追肥やお世話をがんばって



地域の皆様のご協力に感謝!



3回間引きをして...



2月2日収穫の様子

こんなに大きな桜島大根が
 収穫できました!



水かけにお世話も!

みんなで力をあわせて育てた桜島大根です。おいしく食べてください! 鹿児島市立犬迫小学校3~6年生一同

三洲病院のみな様へ
 きびしい寒さですが、お健やかに
 お過ごしのことと存じます。
 私たちは総合的な学習の時間に
 地いきの活性化と交流のために
 桜島大根を作りました。そして、
 地いきの人たちにプレゼントする
 ことに決まりました。
 一昨年からコロナでおうかがいできな
 かったので代わりに桜島大根を味わって
 いたらいらうれています。
 これからもどうぞお元気でお過ごし
 ください。
 犬迫小児童より



関連施設紹介

医療法人共助会
三州脇田丘病院



住所 鹿児島市宇宿7丁目26番1号
電話 099-264-0667

診療科目 精神科・内科・心療内科
開設 昭和27年

施設基準

- ・病床数162床
- 精神療養病棟(60床) 精神病棟(60床)
- 精神科急性期治療病棟(42床)

- ・精神科デイケア・デイナイトケア (リワークプログラム)
- ・アルコール依存症治療プログラム
- ・こども発達外来

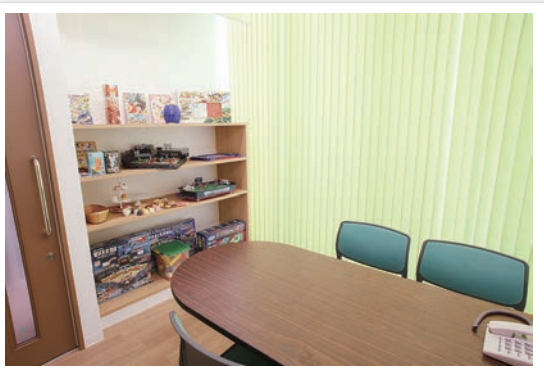
ピックアップ

こども発達外来 完全予約診療

●対象

小学1年生から中学3年生まで

「登校しようとする」と体調が悪くなる
「自分の気持ちにブレーキがかからない」
「友達とのトラブルが多い」などで悩み、
困っているお子さんを対象としています。



●診察日

初診日：月曜日

再診日：金曜日



●受診する際に必要なもの

母子手帳、学校での成績表など

理念 基本行動指針

患者様を博愛の精神で受け入れ、
分け隔てなく、寛容の心で接します。

1. 患者様の人権に配慮し、
最善の医療とより高き入院生活環境を
提供します。
2. 精神科リハビリを促進し
早期退院に努め、
多くの方が地域で生活できるように努力し、
その家族を含めて支援します。
3. 常に医療について研鑽を怠らず、
医療人としての誇りと働き甲斐を持てる
環境の創造に努めます。
4. 関係機関と連携し、医療を通じて
地域への貢献に努め、地域と共に歩む
病院作りを目指します。

患者様の権利について

患者様が安心して、
より良い医療を受けられるように、
患者様の権利を尊重します。

1. 個人としてその人格を尊重される権利
2. 医師から十分な説明を受け、治療を受ける権利
3. 通信・面会の権利
4. 公平で差別をされない医療を受ける権利
5. 処遇等の不服を申し立てる権利
6. 医療上及び個人の秘密を守られる権利

編集後記

ロシアとウクライナの戦争が始まり、世界の動向に目が離せません。
又、次から次に新しい株に変化するコロナウイルスにも不安が広がる昨
今です。

当院においても、外部への取材が出来ず、院内の委員会活動も制限のある
中、工夫を凝らし第33号『和』を発行することができました。ご協力頂
いた皆様に感謝いたします。

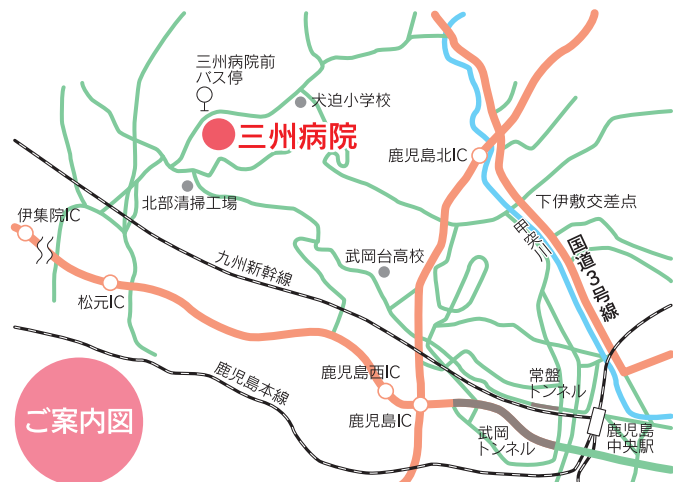
今後も楽しみにして頂ける広報誌を目指して参りますので宜しくお願
い致します。(広報委員会)

ホームページアドレス <http://www.sansyu-hp.jp/>
☆ホームページでも広報誌をご覧いただけます。

交通のご案内 鹿児島交通バス



鹿児島(金生町)のりばから犬迫經由伊集院線にご乗車いただき、
三州病院前バス停でご降車ください。



医療法人 共助会

三州病院

〒891-1205

鹿児島市犬迫町7783番地1

TEL/099(238)0075

FAX/099(238)0079

診療科目 精神科・内科・心療内科

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



↑QRコードより
モバイルサイトへ

診療時間 午前 9:00～12:00 (受付8:30～11:00) 午後 13:30～17:00 (受付13:30～16:00)

休診日 土曜日午後・日曜日・祝日

施設概要 病床数 198床
病棟 精神病棟 95床
精神療養病棟 55床
認知症治療病棟 48床

業務内容 ●精神療法 ●精神科作業療法
●精神科 デイケア・デイナイトケア・ショートケア
●精神科訪問看護 ●もの忘れ外来
●おとなの発達外来 他