



三州病院広報誌

和

なごみ

春・夏号
2023

第35号

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



作業療法活動の生け花

CONTENTS もくじ

院内活動報告～ピアサポーター訓練生体験発表～	P1~2
デイケア活動報告	P2
講演報告	P3
委員会活動紹介(労働衛生委員会)	P4
薬剤室紹介	P4
Good Job(グッジョブ)ルール	P5
私のオススメの〇〇	P5
シリーズ！犬迫探訪 -犬迫地域コミュニティ協議会-	P6
編集後記	P7

院内活動報告

～ピアサポーター 訓練生体験発表～

令和5年2月24日に、ピアサポーター訓練生体験発表をオンラインで開催しました。ピアサポートとは「同じような立場や経験をしている仲間が寄り添って支え合うこと」です。当日は、相談支援事業所かけはしの訓練生3名から体験発表があり、当院入院中の患者様が参加しました。訓練生の実体験やその時の思い、利用してきたサービスの情報等、実際に当事者の生の声を聞くことによって、地域に仲間がいるという安心感を得られたり、今後の生活への刺激などを得ることができたようです。

参加者の感想

どん底まで落ちた方がいらっ
しゃったと聞いて、自分も頑張っ
て病気と向き合いながらグルー
プホームに入居できたらいいな
と考えました。自分もできるん
じゃないかとファイトがわきま
した。

『不安があるのは当たり前』
というのを聞いて、その気持ち
を持っていていいんだと、ほっ
としました。

3人の方の発表を聞いて、自
分も前向きに希望を持って生き
ていこうと、とても励みになり
ました。こういうチャンスを頂
いて有難く思っています。今後
私も作業所やデイケア等、あと
私生活も充実した日々が送れた
らと考えます。ありがとうございました。これからも宜しくお
願いします。



今回の発表を聞いて、参加者の皆さんから「自分も退院したい」「頑張ろう」という声が多く聞かれました。今回お話をくださった訓練生の皆様、相談支援事業所かけはしの皆様、貴重な機会を頂き、ありがとうございました。



ピアとは・・・「仲間」「対等」という意味

ピアには色々な形があります。

インフォーマルなピア

私たちの普段の生活の中で、身近なところでも自然にピアの関係は存在しています。

友人に悩みを聞いてもらうのも、そのひとつです。

フォーマルなピア

当事者グループ、家族会など、意図的に作られたものです。同じような経験をしている方が集まり、安心できる場で経験や悩みを語り合えます。

仕事(職業)でのピア

自身の経験を活かしながら、同じ経験のある方とピアサポーターとして支え合うことです。

ご自身にとって心地よいと思えるつながり(人や場)を増やしていけるといいですね。

それぞれのつながりの中で、安心して経験や思いを共有できる場は、生きづらさを抱えている時に、気持ちを軽くしてくれたり、そっと背中を押してくれることがあるかもしれません。当院でも、そのようなつながりや情報を提供できるよう、今後も取り組んでいきたいと思えます。

デイケア活動報告

デイケアで当事者研究に取り組み始めて6年以上が経った今日この頃・・・なんと!この度、東京大学の研究にアンケート・インタビューに答える形で協力させていただいております!

これまでべてるの家と交流を持ち、当事者研究を実践してきたことで、べてるの家の向谷地さんから協力のお声かけをいただいた次第です。メンバーさんのこれまでの活動を評価していただき、このような機会を得られた事を嬉しく思います。

テーマは「当事者研究による日常経験の変化に関する研究」。当事者研究を実践することによる日常経験の変化のプロセスを解明することで、当事者研究をより効果的に行うために大切な要因を明らかにし、今後の対策に活かすことが研究の目的との事。

「当事者研究の研究なんてすごいね!」とはインタビューを受けてくれたメンバーさんの一言。確かに、なかなか深いテーマです。

インタビュー中、集大成と言わんばかりにこれまでの経験を振り返りながら、良かった事も悪かった事もいきいきと話してくださるメンバーさんの姿に感動するばかりです。今回の東京大学の研究に協力させていただく事で、それぞれの経験や研究の成果が、関心を持つ人たちが当事者研究に触れるきっかけになると思うと、当事者研究冥利に尽きると言うものですね。

これからも当事者研究の広がり期待しつつ、メンバーさんたちとの研究を楽しみたいと思えます!



講演報告

当院では出前講座をおこなっております

令和4年10月に郡山公民館で開催された「市民わくわく講座 八重大学」で、当院の山下臨床心理士が講演をさせていただきました。

今回は「いきいき脳のために～思い出を語る～」というテーマで、前半は認知症についてお話させて頂き、思い出を語る効果についてお伝えしました。

後半は、参加者の皆さんでグループごとに、季節の思い出について語り合いました。次第に話が弾み、世代を超えてそれぞれの思い出を共有する和やかな時間となりました。昔のことを思い出すことによって脳が刺激されて元気が出たり、心が落ち着く効果があるようです。

実際に体験された参加者の方から「久しぶりに笑うことができ楽しかった」「懐かしい気持ちになって良かった」「もっと話したかった」という声が聞かれました。



令和4年12月に中央保健センターで開催された、シニア世代の「こころ」と「からだ」の健康講座で、当院の吉崎院長が講演をさせていただきました。

『コロナ禍で あなたの心は元気ですか』というテーマで講話があり、60～80歳代の市民の皆様が出席されました。講演では、心が元気になる方法について話がありました。気分の落ち込みや身体のだるさには「脳疲労」が影響している場合があり、心の免疫を高めるために「睡眠・食事・運動・人との交流」が大切であることを確認しながら、有効なケアの方法についても学ぶことができましたので、一部ご紹介させていただきます。



心が疲れたら体から整える

タクティールケア・・・皮膚は「露出した脳」と言われています。皮膚と脳は同じ外胚葉から誕生し、繋がっています。皮膚に触れることで気持ちが落ち着き、生体反応もよくなります。自分の身体に感謝の気持ちを持って、自分で触れることも良い方法です。

バタフライ・ハグ・・・両腕を胸の前でクロスさせ、左右の手で胸にトントンとします。心が落ち着き、不安が軽減します。

呼吸法・・・・・・・・・・腹式呼吸で副交感神経を優位にすると良いです。

暗記・・・・・・・・・・集中することが大切です。例えば、音読などを継続することもひとつの方法。「これをすれば今日が終わる(始まる)」という儀式化することで脳は喜び、気持ちが落ち着きます。

委員会活動紹介 【労働衛生委員会】

私たち労働衛生委員会は、当院職員が健康で、安心して安全に働けるようサポートする委員会です。原田事務長を議長として、産業医の杉山Dr、各病棟の職員4名の計6名で構成されています。

健康診断やストレスチェックの実務を行ったり、熱中症対策を行ったりしています。ストレスチェックの事後措置では、ストレスの高かった部署にどのような対応ができるか考え、職員がより働きやすくなるようお手伝いをしています。

例えば健康診断1つを取っても、色々なご意見があります。

全員が納得することは難しいですが、1つ1つ取り上げていくことで少しでも職員のみなさまが働きやすくなることを願っていますし、職員が働きやすくなることは患者様の為にもなると思いつながり活動しています。



薬剤室 紹介

当院の薬局は、現在約600種類の薬を採用しています。この薬を医師の処方箋に基づき患者様へ安心して服薬できるようお届けする事をモットーに3名の薬剤師と1名の薬剤助手で業務を行っています。

最近の出来事として、新聞などで薬剤の供給不足がよく取り上げられています。当院も例外ではなく流通が悪くなっています。患者様のお薬の調剤や治療に必要な医薬品を安定供給できるよう毎日奮闘しています。

又、コロナの流行にともないワクチンなどの温度管理がより正確にできるように、システムを改善し冷蔵庫も新しく購入して停電時にも対応ができるようになりました。

今年、1月より新入職員も加わり今後、病棟業務にも力を入れてたくさんの患者様とかかわっていただければと思っています。

薬剤室責任者：品川

最後に、職員について紹介します。

前山雄介と申します。基本的に声が小さく顔色も良くないため、本人は調子が良いと思っている日でも「体調大丈夫？」と聞かれる事があります。実際には至って健康で頑張っておりますので、今後とも宜しくお願いします。



薬剤師：前山雄介

令和5年1月より入職致しました。患者様やスタッフの皆様にも少しでも早く顔と名前を覚えていただけよう精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。



薬剤師：馬場貴子

間接的ではありますが、患者様の健康を支えるお手伝いができる事をうれしく日々がんばっております。最近では、おうち時間も長くなりお取り寄せグルメにはまっている私ですが、これからもよろしくお願い致します。



薬剤助手：有川直子



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9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。

野口

①所属 男子病棟 ②病院に勤めて何年 9年目

私は現在の仕事に就く前は、全く違う仕事をしていましたが自分の中で、どうしても介護の仕事をしたくて、入職しました。

しかし、いざ仕事を始めると、とても難しく一から覚えることが多くこの仕事を続けていけるかとても不安で心配でしたが、先輩方に恵まれ手取り足取り教えていただきながらこの仕事を続けてきました。

その中で患者さんに私を覚えてもらえるように、自分の中でルールを決め、「元気よく、大きな声で笑顔で挨拶!!そして笑顔で患者さんと会話をする!!」を大切にしてきました。継続していく事で私を覚えていただき、患者さんとの会話で色々学び、患者さんの観察を行うことで変化にも気づけるようになりました。これからも、少しでも患者さんのお役に立てるようこの仕事を頑張っていきたいと思います。



私のオススメの○○

～ 私のお気に入りの場所～

私のお気に入りの場所は、89歳の祖父と86歳の祖母が暮らす家です。母のサポートの中、夫婦2人で生活しています。この家で、振り子時計の音を耳に、ゆったりとした時の流れに身を委ねていると、漂ってくる牛糞の臭いもどこか心地よく感じます。祖父は若い頃から、本職の傍ら農業や畜産に勤しみ、定年退職後は弓道や菊作りを始め、常に挑戦を続けてきました。祖母はそんな祖父の手伝いをしつつ、誰よりも早起きをして、家事をこなしてきました。一歩いっぼ進んできた祖父母ですが、年を重ねて体が思うようにいかず、病院通いも増えました。コロナウイルスの影響も大きく、人と会うことが出来ない、大好きな外出も出来ない状況が続いています。田畑を手放し、趣味のほとんどを辞めました。諦めなければならぬ出来事が続き、私は祖父母が気落ちしてしまうのではないかと心配でした。しかし祖父は「毎日朝がくるのが楽しみだ」と話し、祖母は「一日があつという間でね。」と笑います。祖父母と話していると、どんな逆境も考え方ひとつだと気付かされます。何かを手放すということは、何かを始める以上に勇気がいることだと思います。手放す生活は「諦め」ではなく、



これもまた、老いへの「挑戦」なのでしょう。常に周囲へ敬意を払い、見落としてしまいそうな小さな幸せにも心を躍らせ、日々感謝する… 2人は豊かに生きるこの本質を教え続けてくれます。そのような生き様を見せてくれる祖父母は孫にとって、とても尊い存在です。今日も祖父は、自宅の庭に作った、お手製の小さな展望台から、夕日に向かって「おてんとさん、今日も一日ありがとう」と語りかけます。

医療福祉相談室 石神

シリーズ！犬迫探訪☆

第9回

私たちの地域である“鹿児島市犬迫町”をもっとたくさんの方々に知ってほしい!ということで、犬迫町にある施設やお店などの紹介をしていきたいと思います。

『犬迫地域コミュニティ協議会』

久しぶりの犬迫探訪です。

今回は「犬迫地域コミュニティ協議会」をご紹介します。

犬迫地域コミュニティ協議会では、「緑豊か 心豊か 福祉の町 犬迫」というスローガンのもと、地域発展の為、活力ある住み良いまちづくりを目指し活動しています。平成27年に発足し、犬迫地域の住民や色々な組織、団体が協力して運営されています。これまで、子どもから高齢者まで一緒に活動する事業や、安心安全な生活につながる事業など、多くの活動を行ってきました。

中でも、犬迫小学校との交流では、小学生と地域住民が交流できる「学び場」として荒地を整備して畑を作り、学校と地域が一体となって取り組んでいます。

昨年度は、犬迫小学校創立130周年記念ソング「犬迫十色（いざこといろ）」の楽曲と映像を制作されています。犬迫町の魅力がたくさん詰まった映像です。犬迫地域コミュニティ協議会ホームページに掲載されておりますので、是非ご覧ください。



犬迫小学校
向かいの
校区公民館の中に
あります



学び場の風景



お話を伺った今和泉会長

また、その他にも様々な取り組みが行われています。

* いぬざこマルシェ

なのはな・ひまわり・こすもすが咲く時期に季節を楽しめるイベントです。年3回開催中。



* 犬迫サイクルイベント

犬迫の知られざるスポットを自転車で巡っていただくイベントです。秋に開催しています。

* 犬迫スペシャルハンターズ

地域の農作物被害に対応するため、消防団の有志で結成。鳥獣被害の解決を目指しています。



INUZAKO
SPECIAL
HUNTERS
EST. 2021



お問い合わせ先

犬迫地域コミュニティ協議会

電話 099-238-0333

ホームページ <https://www.inuzako.top/>



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い入院生活環境を
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

まだ、私たちの生活にもコロナの影響はありますが、そのような中、様々な方のご協力を頂きながら、「和・なごみ35号」が完成しました。楽しんでいただける広報誌ができたのではないかと思います。ご一読いただくと嬉しいです。今後も宜しくお願い致します。(広報委員会：別府)

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がご覧いただけます。



交通ご案内 鹿児島交通バス



鹿児島(金生町)のりばから犬迫経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。



ご案内図



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 精神科棟 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 テイクア・テイナイトケア・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