

松風

しょうふう

Shouhu

2016. 新春号
(No.217) 万成病院院外広報誌

CONTENTS もくじ

- p2. 院長あいさつ
クリスマス会
- p3. 健康レシピ
- p4. Let's リハビリテーション
第10回 ドリームカップ
- p5. ねっとわーく
「岡山リハビリテーションホーム」
- p6. ねっとわーく
「ひまわり」
- p7. ねっとわーく
「社会福祉法人 松風会 ケアハウス サンライフ・カドタ」
- p8. インフォメーション

【理 念】

私達は、地域の皆さまの保健、医療、福祉の向上に貢献します。
私達は患者さまに公正な医療を提供します。
私達は患者さまに説明し、同意による医療を行ないます。
私達は患者さまのプライバシーを尊重します。
私達はより良い医療のために職員の教育、研修の充実、環境の向上に努めます。

【基本方針】

教育研修の充実、地域との連携を強化し、
患者さまが安全で安心できる温かい医療サービスを提供します。



特定医療法人

万成病院

「地域スポーツ支援」と「断らない病院」



医療法人 万成病院

院長 小林 建太郎

新年明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。本年もよろしくお願いします。

当院は昨年より「万成地域スポーツ功労賞」を創設しました。スポーツを通じた元気な岡山づくりに少しでも貢献したいと作りました。単に

成績だけで判断せずに地域やチームへの貢献度、特に卒を超えてがんばっている縁の下の力持ちを選考していきたいと考えています。

精神障がい者のスポーツ振興を目的にスタートしたソフトバレー大会も昨年で10年目を迎えることができました。入院中の余暇の充実ではなく、私たちのめざしたドリームカップは純粹の競技スポーツであり、同じ大会での当事者チームと地域一般チームの真剣勝負でした。当事者の競技レベルの向上は著しく、どのチームが優勝してもおかしくない大会に育っています。

ただ楽しい話ばかりではありません。医療・介護を取り巻く状況はさらに厳しいものを感じます。我国の医療は今までにない時代に突入しています。多くの病院で病床稼働率は低下して病院運営を直撃しています。

人口減少社会は病院にも大きな影響を及ぼします。若者の減少は医療・介護に携わる人員の減少に直結し、高齢者の貧困問題は受診抑制を加速させ大きな格差が生じています。

昨年12月の診察会議で幹部スタッフに2つのお願いをしました。「スタッフ全員の意識改革」と「断らない病院」への転換です。

当院はこのところ退院患者の再入院防止に力を注いできました。そのこと自体は正しいのですが、入院に際して時間をかけてしまい、周囲の関係者から「断る病院」との認識を持たれていることがわかってきました。

今は大きな変革期です。スタッフ全員が危機感を共有して変わっていかねばなりません。「断らない病院」へ、万成病院の底力を見せるのは、今でしょう。

クリスマス会

12月19日(土)に恒例のクリスマス会が開催されました。午前中は病棟訪問と患者さま向けの喫茶、午後は外来患者さまや地域の方、ご家族さま向けの喫茶と演芸会が行われました。

病棟訪問では昨年同様、看護部長

の扮したサンタとトナカイなどが、賑やかなクリスマスソングとともに現れ、プレゼントを持って各病棟を訪問しました。待ちに待ったサンタの登場で、握手を求める患者さまもたくさんいらっしゃいました。

喫茶ではケーキセット、ぜんざいセットのメニューが並び、皆さん「美

味しい！」と大変好評でした。

午後の演芸会では、サンタに扮した院長先生がオープニング

を飾り、3つの演目で盛り上がりしました。職員有志によるパフォーマンスでは、ヒゲダンスの軽快な音楽に合わせて、マシュマロキャッチと、コップの中の牛乳が消えるマジックを披露し、どちらも体を張った出し物となり、会場から拍手や笑い声が多く聞かれました。その後は、ボランティアとして、バルーンアートのパフォーマンスと総社吹奏楽団によ



サンタクロース(院長先生)





る演奏が行
われました。
バルーン
アートでは、
あっという
間に色とり
どりの動物

や花が出来上がり、プレゼントされ
ると嬉しそうな表情で眺めたり、一
緒に作るコーナーでは割れはしない
かとドキドキしながらも、出来上が

ると笑顔が溢れていました。エント
ランスの方でも披露していただき、
華やかに盛り上げていただきました。

また、3年連続で来てくださった
総社吹奏楽団による演奏は、毎回迫
力があり、「ジングルベル」「天城越
え」「宇宙戦艦ヤマト」など患者さま
やご家族さまと一緒に手拍子をして
鑑賞され、楽しく過ごしていただく
ことができました。ボランティアで
来てくださった方には、本当に感謝

の気持ちでいっぱいです。会場が一
体となり、2015年を笑顔で締めく
くる事が出来たクリスマス会となり
ました。



職員の出し物



総社吹奏楽団

からだに
おいしい!!

健康
レシピ

『冬の野菜丼』

小松菜の効果…小松菜はβカロテンやビタミンCを豊富に含んでいます。βカロテンは体内でビタミンAに変換され皮膚や粘膜を保護する作用があるといわれています。また、抗酸化作用により、老化やがん、風邪などの予防効果もあるとされ、ビタミンCの相乗効果で免疫力もあがり美容効果も期待できると言われています。カルシウムで歯や骨の健康維持、鉄分で貧血予防、カリウムで血圧の上昇抑制などいろいろな成分が豊富に含まれる野菜です。



調理時間：約60分
1人分のエネルギー：約572kcal

【材料(4人分)】……………

小松菜 80g、玉ねぎ 80g、ごぼう 40g、人参 40g、
れんこん 40g、合挽ミンチ 80g、米 3 合、温泉卵 4 個、
グリーンリーフ 8 枚、ウスターソース 大さじ 1 と 1/2、
醤油 小さじ 2、カレー粉 小さじ 1、にんにく 少々

【作り方】

- ①米を水で研ぎ、炊飯器の3合の目盛まで水を入れ炊飯する。
- ②ごぼうは、包丁の背で皮をこそぎ5mm角に切り水にさらし灰汁をとる。ほかの野菜もすべて5mm角に切る。
- ③合挽ミンチを炒める。そこに小松菜以外の野菜と水を4カップ加え柔らかくなるまで煮る。
- ④調味料と小松菜を入れ水気がなくなるまで煮る。
- ⑤炊きあがったご飯に具と温泉卵を盛り付ける。

Let's リハビリテーション

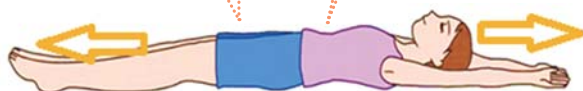
血行改善で冷え対策

まだまだ寒い日が続いていますが、この時期手足の冷えには悩まされますね。冷え対策には様々なものがありますが、今回は目が覚めた時ベッドから起きる前に試していただきたい運動をご紹介します。

両手足を伸ばす運動

①仰向けに寝て、大きく息を吸い込んで上下に引っ張り合うように両手足を伸ばします。

②伸びきったところで息を吐きながら力を抜きます。



腰を捻る運動

①仰向けに寝て、両腕を肩と並行に伸ばしてベッドにつけます。

②捻るように腰を曲げ、足を逆側の足のほうへ倒します。

③ゆっくり足を戻し、反対の足も同じように行います。



手足の冷えは気温の低下に伴って筋が収縮し、血行が悪くなることで生じます。どちらの運動も2～3回繰り返すことで血行が改善し、冷えの対策にもなります。また気分もスッキリとするので、試してみたいはいかがでしょうか。

第10回 ドリームカップ開催

11月15日(日)に万成病院主催のソフトバレー大会「第10回 ドリームカップ」が当院のMホールで開催されました。

今年は「ドリームスターズ」、「岡山県選抜」、「ドリフターズ」、「ゆかいな仲間たち」、「凸凹ディアーズ」、「チームはれ水」、「万成病院ファントムズ」の7チームで熱戦が繰り広げられました。

また、愛媛選抜の方4名も参加していただき、大会をおおいに盛り上げてくださいました。

記念すべき10回大会は「ゆかいな仲間たち」がファントムズをフルセットの接戦の末破り見事優勝しました。「ゆかいな仲間たち」の皆さんおめでとうございます。

当日は選手の皆さま、また、応援やボランティアのご協力をいただきまして、ありがとうございました。



試合結果

優勝

ゆかいな仲間たち

2位

万成病院ファントムズ

3位

ドリフターズ



岡山リハビリテーションホーム



紅葉見物

平成27年10月14日(水)・21日(水)
28日(水)の3回に分け、施設外行事として、
日応寺スポーツ広場に行ってきました。

今年は暖かい気候が続いたこともあって、紅葉はあまり楽しめませんでしたが、秋にしては暑いくらいの気候に心地良く公園を散策できました。なかでも飛行機の離着陸は圧巻で「こんなに近くで飛行機をみたのは初めてじゃ！」等と、とても興奮気味に皆さん話されていました。



スイーツ喫茶

平成27年11月15日(日)にリハホーム各階にて「スイーツ喫茶」を行いました。
事前にスイーツを2種類と飲み物を皆さんに選んでもらいました。

喫茶やカフェの雰囲気を感じていただきたく、机の配置を変更し、テーブルクロスをかけ、職員はかわいいエプロンをつけ楽しんでいただきました。

皆さんいつもと違う雰囲気を感じ、途中にはサプライズでギターの流しが登場し、歌で盛り上げるなど、楽しいひとときを過ごされていました。



クリスマス会

平成27年12月20日(日)に毎年恒例となっておりますリハホームの「クリスマス会」を行いました。

今年も50名を超える多くのご家族にご参加いただき、盛大に行うことができました。

ボランティアにマジシャンの中西昭浩さんをお招きし、本格的なマジックを披露していただきました。

利用者の皆さんは普段殆んど見る事のないマジックを真剣に食い入るように見られていました。次に職員による出し物「旗揚げゲーム」、こちらはご利用者、ご家族にも檀上に上がっていただき職員とともにゲームを楽しんでいただきました。最後に作業療法士による2人羽織で職員による出し物を締めくくりました。

会の終わりにはサンタクロースの藪野施設長よりクリスマスプレゼントを代表者の方にお渡しし、今年のクリスマス会は終了しました。

クリスマス会の後は恒例の「家族会」と「食事会」を行い、家族会では意見交換や施設長による「高齢者施設における感染症」についての講演も聞いていただきました。





多機能型事業所 ひまわり

「第8回 こころの病気を学ぶ授業」 開催しました!

毎年、恒例で実施しているメンタルヘルス教育普及を目指した「第8回こころの病気を学ぶ授業」を本年度も10月下旬から『統合失調症』をテーマに6回連続授業で展開し、最終日の11月20日(金曜日)に当院エム・ホールで公開型授業を開催いたしました。

この「こころの病気を学ぶ授業」を受けて下さった生徒さんは、8年間で約2千四百人となります。教員自らが授業を実施し、当事者が参画する連続授業は、全国にも例がなく、県内外の精神医療関係者から注目を頂いています。

最終回の当事者交流授業は、NPOマインドこころ、スピーカーズビューロー岡山、ぴあサポータークローバー、当ひまわり事業所で実行委員会を結成し、当事者の詩の朗読会、音楽ライブ、体験発表のステージを披露致しました。生徒さんたちの心の中に芽生えた心のバリアフリーの感性がこれからどんな風に花開くのか?楽しみです。

生徒さんの感想

- ・精神病患者さんに対する差別や偏見は、絶対にいけないと深く思った。
- ・差別・偏見は未知を受け入れられないことから起こるのだと思う。未知への恐怖を受け入れることへの抵抗が世の差別、偏見の始まりだと思う。
- ・誰にでも起こり得る病気。「あの人は病気だから」と避けるのではなく、「病気だからこそ」と寄り添うことが大事なんだと思いました。
- ・想像するのは難しく、相手の立場に立って行動するのは更に難しいけれど、わかろうという気持ちを持って学んでいかなければならないと思います。私たちにもそれぞれに悩みや苦しみがあるけれど、お互いに理解しあって、お互いにできることを大切にしたいと思います。



寺川武志 詩の朗読会



心の病気を学ぶ授業 みんなでポーズ!



第8回こころの病気を学ぶ授業 みんなで合唱

多機能型
事業所
ひまわり
今後の
予定

- ・2016年1月20日(水曜日) : ひまわりカフェ IN 就労事業所ひまわり
- ・2016年1月28日(木曜日) : 第35回 日本社会精神医学会口演発表 田淵施設長
- ・2016年1月29日(金曜日) : 高梁市自立支援協議会主催講演会「本当に豊かな人生」
高梁市総合文化会館 講演 田淵施設長

多機能型事業所ひまわり

〒700-0071 岡山市北区谷万成 1-6-1
連絡先 TEL&FAX (086) 252-9890

グループホームひまわり・しらゆり

〒700-0071 岡山市北区谷万成 1-8-35
連絡先 TEL&FAX (086) 251-3566

現在、自立訓練宿泊型事業所ひまわりと就労継続通所事業所ひまわりでは、
利用者を募集中です! 見学等ご相談は、上記までお願いいたします。

社会福祉法人 松風会

ケアハウス サンライフ・カドタ

敬老会

** デイサービス **

敬老会では職員が「うらしま太郎」の紙芝居劇を行いました。大型紙芝居や亀の甲羅などの小道具は職員の手作りです。よく知られている童話なので皆様は笑いながら大きな拍手をして下さいました。



** ケアハウス **

9月13日(日)に入居者様のご家族との交流を図り5年ぶりに「流しそうめん」を行いました。大葉やさつま芋などの天ぷら、デザート白玉ぜんざい。どの品もととてもおいしかった、と好評でした。また、「ケアハウスの一年」と題したスライドも見ていただきました。



園芸クラブ

柔らかい緑のはっぱのほうれん草を収穫しました。



11月の俳句会より「新蕎麦を和して楽しむオリーブ路」

ボランティア

9月16日(水)、岡大附中2年生「いやしプロジェクト」の26名が来られました。トーンチャイムの演奏、「3匹の子ぶた」のペープサート、女子によるダンス、吹奏楽のアンサンブルなどを披露。最後は利用者様も加わり全員で「もみじ」「ふるさと」を合唱しました。利用者様は終始笑顔で過ごされました。



9月30日(水)に「華之会」の6名の方が「夫婦舟」「みだれ髪」「一剣」等9曲の新舞踊を披露して下さいました。



10月12日(月)、皆様は「もみじ」「浜辺の歌」「赤とんぼ」などの童謡をバイオリンの演奏で楽しめました。

軽自動車受贈

10月8日(木)、松風会は自動車総連より軽自動車をいただきました。訪問介護員が毎日大切に使用させていただきます。



目録を手渡された嶺崎理事長

防災



消火訓練



玄関に水嚢を積む職員

10月13日(火)、近隣のベネッセホームくららと合同で水害を想定した避難訓練を行いました。

INFORMATION

●谷万成 地域交流カフェ プレオープン——●

11月7日(土) 谷万成の公会堂において、地域交流カフェをプレオープンしました。

当日は予想を上回る42名の参加がありました。今回は病院スタッフによる健康チェックコーナーを設け、その後カフェを楽しんで頂きました。地域交流カフェは始まったばかりでまだ名前がなく、来場いただいた方から応募を募り、次回発表をさせて頂きたいと思ひます。

次回は来年2月20日(土)に開催する予定です。

多くの皆様のご来場をお待ちしています。



●YOU 遊 和楽器クラブ ふれあいコンサート

11月28日(土) 京山中学校の皆様による“YOU遊和楽器クラブふれあいコンサート”が当院のOTホールで行われました。

祭花・世界に1つだけの花・上を向いて歩こうなどの曲を和楽器で優雅に演奏されました。



●大地震を想定した防災訓練を実施——●

12月22日(火) 南海トラフの地震を想定した防災訓練を自衛消防隊を編成して行いました。訓練では各職員が真剣な表情で取り組みました。



外来について

平成28年1月1日より

受付時間
午前 8:40～11:30
午後 13:00～16:00

※急患の場合は、この限りではありません。
※日曜・祝日は休診

診療時間
午前 9:00～12:00
午後 13:00～17:00

※午前の診療内容・終了時間により午後の診療開始時間が遅れる場合があります。
※外来受診に関しては一部除いて予約制ではございませんので、受付時間内に窓口へお越しください。

外来診療医

※平成28年1月1日より変更

		月	火	水	木	金	土
午前	第1診療室	森	大森	高橋	小林	清水	阿部
	第2診療室		数野(予約制) 9:00～10:30				
午後	第1診療室	高橋	大森	高坂	小林	清水	久山
	第2診療室		久山	森	高坂		阿部
	認知症 専門外来		安田 (予約制)				
歯科		小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹
		伊東	伊東	曾我	畑中	藤田 前川・田尻	伊東

アクセス



中鉄バス／谷万成停留所より徒歩1分 JR吉備線／三門駅より徒歩10分

TEL: 086-252-2261 FAX: 086-254-0800
〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-5
特定医療法人万成病院(岡山県指定精神病院)

【患者憲章(患者さまの人権について)】

患者さまの権利を掲げ、全職員の責任を自覚する。

患者さまは、人格を尊重された思いやりのある医療を受ける権利があります。

患者さまは、自分の治療に関する全ての情報を知る権利があります。

患者さまは、自分の病状をわかりやすく教えてもらう権利があります。

患者さまは、治療を拒否する権利があり、その結果を知る権利があります。

患者さまは、病院の医療サービスを可能な限り要求する権利があります。

患者さまは、医療費についての説明を受ける権利があります。

患者さまは、プライバシーを守られる権利があります。

患者さまは、セカンドオピニオンを受ける権利があります。