

# 松風

しょうふう

Shouhu

2016. 春号  
(No.218) 万成病院院外広報誌

## CONTENTS もくじ

- p2. 地域交流カフェ
- p3. 新人研修  
健康レシピ
- p4. Let's リハビリテーション  
歯科
- p5. ネットワーク  
「岡山リハビリテーションホーム」
- p6. ネットワーク  
「ひまわり」
- p7. ネットワーク  
「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

# 2016年4月、地域交流カフェ「こだま」が 本格始動します!!

万成病院では、谷万成町内会と協力し、『医療や介護の専門職とゆるやかに出会い、ひとりひとりが健康で、支えあえる地域づくりを目指す』ことを目的に、「地域交流カフェ」を開設することにしました。

地域の皆さまにいつまでも親しまれるようにと名前を募集しましたところ、村田珠代さまから「こだま」と命名していただきました。

「呼べばこたえる仲間づくり」をイメージして名づけてくださったとのこと。

地域交流にぴったりの名前をつけてくださいました。

ありがとうございました！



「こだま」と命名してくださった  
村田珠代さまと小林院長

4月の本格実施を前に、昨年の11月7日と今年2月20日にプレオープンしました。



安田華枝  
先生による  
「ミニ講座」

「健康チェック」では、血圧・骨密度・肺機能検査を実施しました。

また、万成病院の安田華枝先生による「物忘れと認知症」のミニ講座の開催や作業療法士による「健康体操」を行いました。みなさん、真剣に聞き入っておられました。



「健康チェック」に長い列ができました。



「カフェ」で、楽しくおしゃべり



作業療法士による「健康体操」

## 「地域交流カフェ」のめざすもの

### ①心の健康、認知症への意識を高める。

これまで地域住民が主体となって実践している活動(公民館活動、地域サロン)と連携し、認知症に特化した取組ではなく、認知症も他の慢性疾患と同様に、予防と早期発見が大事であるという意識がもてるような場の提供をめざします。

### ②専門職とのゆるやかな出会いの場の提供

「物忘れがあり、ちょっと心配」「認知症かもしれない」という時期の人にとって、病院を受診することをためらいがちになる傾向があります。家族も、受診させることに労力を使うことになりかねません。暮らしの場を変えず、認知症になったから認知症高齢者枠での相談ではなく、日常のなかで住民、医療・福祉・介護専門職が顔見知りとなり、よい関係が築けるような体制づくりをめざします。

### ③地域ニーズをひきだし、住民で必要な資源をつくりだす一歩

「すべての住民が地域包括ケアシステムにかかわって、相互に支え合うこと(互助)」が求められる時代でもあるため、その基盤づくりの一助となれるような活動を支援します。

## 次回開催

5月21日(土) 13時～15時

テーマ「健康チェック・健康相談・カフェ」

お問合せ：地域交流カフェ事務局 TEL：086-252-2261(代) 万成病院内  
担当：森安・菅原



## 平成28年度 新人研修



春本番、16名の新規職員を迎えて新年度がスタートしました。今年も新規職員と、昨年度中途採用職員を対象に5日間の日程で新人研修が行われました。

新人研修は院長先生の講義「万成病院のめざすもの」から始まります。精神科病院を取り巻く時代の流れや、万成病院のモットーである《ひろがれ笑顔》についてなど、院長先生の体験談等を交えた話がありました。

その他の講義も万成病院の基礎をしっかりと感じることができるプログラムになっており、受講者からは、「目標を定めて成長していきたい」などの感想が聞かれました。

5日間の日程を終えて、万成病院で働く自分の姿が見えてきたことでしょう。新人研修で学んだことを活かしながら、日々の業務に慣れていっていただきたいと思います。



就業規則についての説明



職場訪問



からだに  
おいしい!!

健康  
レシピ

### 『鮭のロールキャベツトマトソース』

**キャベツの効果**…キャベツには、胃炎や潰瘍の回復に効果があるといわれているビタミンUを含んでいます。このビタミンは別名キャベジンともいわれています。また、ビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富で葉の緑色の部分にはカロテンも多く含まれています。食物繊維も多く含まれているので腸の働きを活発にする効果もあるといわれています。



調理時間：約30分  
1人分のエネルギー：約361kcal

#### 【材料(4人分)】……………

キャベツ 6枚、生鮭 2切、オクラ 6本、人参 60g、コンソメ 2個、塩・コショウ 少々、ウインナー 8本、ブロッコリー 8房、トマト缶 400g、玉ねぎ 小1個、オリーブオイル 大匙 2杯、にんにく 1かけ、コンソメ 2個、塩 少々、乾燥バジル 少々

#### 【作り方】

- ①キャベツは茹でて芯の部分をそぎ、巻きやすくする。
- ②鮭は、皮をとり薄くスライスする。人参はスティック状に切り茹でる。ブロッコリーも茹でる。オクラはへたをとる。キャベツで鮭と人参、オクラを巻く。
- ③ロールキャベツとウインナーを、7割浸る程度の水とコンソメ、塩コショウで煮る。
- ④みじん切りにした玉ねぎ、にんにくをオリーブオイルでよく炒め、トマト、コンソメ、塩、バジルを加えてトマトソースを作る。



# Let's リハビリテーション

## 散歩って、 認知症の予防にもなるんです

朝晩の冷え込みも少し和らぎ、外出しやすい時期となりました。少し近所を歩く、というだけでも気持ちのいいものですが、この散歩にも認知症を予防する効果があるのをご存じでしょうか。今回はそのいくつかの効果をご紹介します。



### ○適度な運動で、血行改善

歩くことで血液が循環し、頭がシャキッとします。また体力の低下を防ぐことにもなります。

### ○適度なストレスと注意力

車や自転車に気を付けたり、転ばないようにすることは、脳に適度な刺激を与えます。

### ○人とのコミュニケーション

近所の人と話したり、声を出すことは口や耳など複数の器官を使うことにもなります。

いずれも、継続されることでより効果的になります。さらに距離や速さを変えることで、より本格的なトレーニングにもなりますね。もちろん認知症の予防というだけでなく、体力の増進にもつながるので、まずは気軽に散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。

# 歯科



## 胃食道逆流症について

歯科 言語聴覚士 神田ゆう子

歓送迎会やお花見…、宴会が多くなる季節到来です。でも「胸焼け」「ゲップ」「胸のつかえ感・異物感」といった症状で楽しめない方もいらっしゃるのではないでしょうか？今回は「胃食道逆流症」についてお話しします。この病気は胃液が胃から食道へ逆流し、胸焼けなどの症状が起こります。明らかな原因はまだわかっていませんが、下部食道括約筋の機能低下、胃酸過多、食道の知覚過敏が考えられています。治療は主に薬物療法と日頃の生活習慣を見直すことが大切です。特に「食生活の改善」は①食べ過ぎ・飲みすぎに注意する ②食べてすぐに横にならない（食後2～3時間は横になるのを避ける）③逆流を起こしやすい食べ物を控える（脂肪分の多い食べ物、炭酸飲料やアルコール、刺激物など）ことがポイントです。みなさん、胃食道逆流症には気を付けましょう！



イラスト：かんだゆうこ





## 岡山リハビリテーションホーム

### 新年会&誕生日会

平成28年1月24日(日) 5階6階7階、それぞれのフロアにて、新年会を行いました。

はじめに1月の誕生日の方を紹介し、皆さんで新年にちなんだ歌を唄い、お祝いしました。

新年会では皆さんの悪魔祓いや疫病退治を行うため正月には欠かせない獅子舞が各階を回り、健康を祈念しました。

最後に1月に誕生日を迎えた方々が集まり記念撮影を行いました。



### バイキング

リハホームでは昼食時、定期的に「バイキング」を行っています。この日を楽しみにされている方は多く、十数品のおかずを自分で選びながら、次々とお皿に取っていかれます。中にはお皿に、のりきらないくらい取っておなか一杯食べられる方も少なくありません。

人気のメニューは天ぷらや煮物といった和食ですが、洋食のハンバーグやエビフライも人気があり、毎回必ず完食されています。

栄養課でもメニューがマンネリ化しないよう、皆さんが喜ばれる新メニューを工夫していきますので、また色々なご意見をお聞かせください。



### 今後の 行事予定

\*4月 万成病院敷地内にて「花見」を行う予定です。

\*5月 「ショッピング」や「吉備津彦神社」等への施設外活動を予定しています。

\*6月 ボランティアの方をお招きし、歌やハーモニカ演奏を披露していただきます。



# 多機能型事業所 ひまわり

## 地域との架け橋 「ひまわりカフェ」開催中!

多機能型事業所ひまわりでは、「ひまわりカフェ」を開催しています。地域の皆さまからのご要望もあり、私たちの福祉事業所が地域の皆さまのふれあいの拠点であり、ホッと安らぐ居場所でありたいと昨年より隔月で開催しています。

毎回、谷山町内会長、平松民生委員、谷民生委員、地域の皆さま約15人が参加しておられます。トークゲストをお招きしたり、華道やコーラスを楽しんでいます。珈琲を片手に、いつも笑いが絶えず、「ここへ来ると笑顔になれる」「元気になれる」と大好評です。

1月は、地域の華道講師である赤澤先生にお正月飾りをご指導頂き、作品に込めた新年への夢を語り合いました。ひまわりカフェはどなたでも参加可能です。どうぞお気軽にお越し下さいませ。



開催：隔月の第4水曜日 AM10時～

(スケジュール次第で変更の可能性もあります)

場所：多機能型事業所ひまわり 就労事業ひまわり

参加料：100円 (お茶代金)

連絡先：086-252-9890 番 担当：田淵・高原

多機能型  
事業所  
ひまわり  
今後の  
予定

- ・4月27日(水曜)：「街づくり会議」IN就労事業ひまわり
- ・5月25日(水曜)：「ひまわりカフェ」IN就労事業ひまわり
- ・6月16日(木曜)：岡山市主催ESDカフェ田淵施設長講演 環境学習センターアスエコ  
「心のバリアフリーをめざした街づくり～『こころの病気を学ぶ授業』と『ひまわりカフェ』の試み」

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

■多機能型事業所ひまわり 岡山市北区谷万成 1-6-1 代表番号 (086)252-9890 番





# 社会福祉法人 松風会

## ケアハウス サンライフ・カドタ

### 松風会ホームページ開設 .....

3月1日に松風会のホームページを開設しました。松風会は本年、設立20周年を迎えます。地域福祉に貢献するため、平成9年にケアハウスなど4事業を開始。事業内容は今も変わりませんが、介護保険法の施行をはじめ、福祉をとりまく状況は大きく変わりました。高齢者人口の増加だけでなく、ニーズの多様化、制度の複雑化など、今も激しく変化し続けています。社会福祉法人には経営の透明化が求められるようになり、積極的な情報の公開・発信が必要とされるようになりました。この度のホームページ開設により、法人情報の公開だけでなく、社会福祉法人の取り組みに関する情報提供、求人やボランティア募集に関する情報など、松風会を広く知っていただくツールとなるよう、工夫と努力を重ねていきたいと思えます。ホームページに関するご意見やご要望、施設やサービスに関するご質問など、お気軽に活用していただければ幸いです。

URL <http://syofuukai.jp/>  
E-mail [syofuukai@mx35.tiki.ne.jp](mailto:syofuukai@mx35.tiki.ne.jp)

### 研究発表会 .....

岡山市老人福祉施設協議会、経費・ケアハウス部の推薦を受け、2月17日(水)に岡山コンベンションセンターで開かれた「岡山県老人福祉施設職員研究発表会」で村上生活相談員が「水害を想定した避難訓練の取組み～他施設連携による水害避難訓練～」を発表しました。

自然災害対策は現在の日本の課題の一つです。カドタ周辺は祇園用水が流れている上、旭川が氾濫した時は約2mの洪水が予想されています。この現状を鑑みて、近隣で日頃より交流のある木造平屋建ての「グループホームくらら門田屋敷」の入居者様がカドタに避難して来られるという水害避難訓練を平成27年10月13日(火)に行いました。

この避難訓練までの経緯や訓練内容、今後の課題等について発表をしました。そして、この研究発表は、8月に行われる平成28年度中国地区老人福祉施設研修大会での発表に推薦されました。



### 12月 .....



関西高校恒例の  
クリスマスコンサート

2月の俳句会より  
「古里を  
思い出すたび  
山ぶき花」



### 1月 .....



今年も「かどた神社」で初詣

### 節分会 .....



鬼退治ゲーム

### 新年会 .....

さるの  
バランス  
ゲーム



### ひな祭り会 .....

手作り  
七段飾り  
おひなさま



# INFORMATION

## ●褥瘡セミナー

3月4日(金) 当院にリハビリ屋OWARIASAHI(生活介護研究所所属)の理学療法士加藤慶先生を講師としてお招きし、『拘縮とポジショニングについて』のセミナーが開催されました。当日は60名を超える参加があり、①拘縮はなぜ起きるのか、②拘縮を予防するためには、③拘縮が起ってしまったら、④ポジショニングとは、⑤チームでポジショニングに取り組むにはといった内容でした。意識的に、ゆっくりと丁寧に対応する、相手の痛みを知って対応する、相手に自分を認識してもらうことの重要性が伝わる講演でした。



# 外来について

**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4月1日より変更

|    |             | 月    | 火                     | 水    | 木    | 金    | 土                 |
|----|-------------|------|-----------------------|------|------|------|-------------------|
| 午前 | 第1診察室       | 森    | 大森                    | 高橋   | 小林   | 清水   | 阿部                |
|    | 第2診察室       |      | 数野(予約制)<br>9:00～10:30 |      |      |      |                   |
| 午後 | 第1診察室       | 高橋   | 大森                    | 高坂   | 小林   | 清水   | 久山                |
|    | 第2診察室       |      | 久山                    | 森    | 高坂   |      | 阿部                |
|    | 認知症<br>専門外来 |      | 安田<br>(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   | 塩田   | 伊東<br>第2・第4<br>田尻 |

## 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)

## 第14回地域公開セミナー 『認知症サポーター養成講座』

～明日のわたしのためだから…  
認知症サポーターになりませんか～

岡山市北区北地域包括支援センター  
講師：認知症支援員 倉石 一枝先生  
講師：万成病院 看護課長 石丸 信一先生



時 間：平成28年5月28日(土)  
14:00～15:30(受付13:30～)  
場 所：万成病院 第1会議室  
参加費：無 料

お問合せ(担当) 黒田、藤川

TEL 086-252-2261  
FAX 086-254-0800  
http://mannari.or.jp  
E-mail mannari@mannari.or.jp

特定医療法人  
**万成病院**

〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-5  
TEL 086-252-2261 FAX 086-254-0800  
http://mannari.or.jp

## 【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。