

Shouhu 松風

しょうふう

2019. 秋号
(No.232) 万成病院院外広報誌

CONTENTS もくじ

- p2. 脳卒中の予防と治療
- p3. 地域公開セミナー開催のお知らせ
健康レシピ
- p4. Let's Rehabilitation
2019 フォトアートコンテスト
接遇セミナー
- p5. ねっとわーく
「岡山西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。



ひろがれ! 笑顔
2019 フォトアートコンテストの作品より



特定医療法人
万成病院



神経内科専門医
江口 香織

「脳卒中の予防と治療」

高齢化に伴って、脳卒中の発症は増加傾向にあります。脳卒中はいったん発症すると、後遺症を残すことが多く、まずは発症予防、そして起きてしまった場合は早期治療とリハビリによる機能回復が重要となります。

脳卒中の原因として、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病が挙げられています。また、不整脈が原因で脳卒中が起きることもあります。健診でこれらが指摘された場合は、二次検診を受診されることをお勧めします。

定期的に健診を受けていたとしても、脳卒中を発症することはあります。もし、突然、手足が動かなくなる、しびれる、呂律が回らない、言葉が出ない、といった症状が見られたら、

直ちに救急車を呼んでください。脳卒中の約三分の二を占める脳梗塞に対して、一定の条件を満たし、発症から4時間半以内に治療可能な場合、経静脈的血栓溶解療法（t-PA静注療法）が実施できることがあります。

急性期病院で集中治療を受けた後は、発症から2か月以内に回復期リハビリテーション病棟に移動すると、最長180日間、機能回復を目的として集中的にリハビリを受けられます。



急性期病院や回復期リハビリテーション病院で治療を受ける中で、脳卒中発症前から存在していた認知症の増悪や新たな血管性認知症の発症がみられることがあります。血管性認知症とは、脳の血管障害によって起こる認知症で、大きな脳梗塞だけでなく、小さな脳梗塞が多数集まることも原因となります。認知症により興奮、夜間せん妄、意欲低下、抑うつなどの症状がみられると、リハビリの継続が困難になり、精神科を紹介される場合があります。

精神科に入院と聞くと不安に思われる方が多いかもしれません。当院では、精神症状に対して内服治療だけでなく、日常のケアや作業療法を通して心身両面へのアプローチを行い、認知症の進行予防や身体機能の維持、改善を目指します。また、院内での春のフェスティバルやクリスマス会等の季節行事、文化祭だけでなく、近隣施設への外出等のレクリエーションがあり、入院中でも他者との交流や社会とのつながりを持ち続けられるのが当院の特徴です。

第17回 地域公開セミナーのご案内

当院では「地域に根ざした医療」「開かれた病院」を目指して、毎年「地域公開セミナー」を開催しております。第17回目となる今年は下記日程で、「精神科医療からの町づくり 地域とともに『ひろがれ! 笑顔』」と題して、当院 院長 小林建太郎が講演を行います。

創立65周年を迎えた当院のモットーである『ひろがれ! 笑顔』。地域とともに歩み、ともに生きる中で培われる信頼関係と町づくりにはとても大切なテーマです。地域公開セミナーでは、皆様とともに心と体の健康づくりに取り組んでまいりたいと思います。

皆様お誘い合わせの上お気軽にご参加下さい。

日 時：令和1年11月2日(土) 14:00から15:30(受付13:30から)

場 所：万成病院 第一会議室

題 目：「精神科医療からの町づくり 地域とともに『ひろがれ! 笑顔』」

講 師：万成病院 院長 小林 建太郎

参加費：無料



万成病院 院長
小林 建太郎

からだに
おいしい!!

健康
レシピ

『鮭のキムチとチーズホイル焼き』

鮭の効果…鮭には、アスタキサンチンが豊富に含まれています。アスタキサンチンは強い抗酸化作用を持っているので細胞を健康な状態に保ち免疫力を高める効果があるとされています。

また、DHAやEPAも豊富に含まれておりコレステロール値や中性脂肪を下げる働きや血液をサラサラにし動脈硬化や心疾患などの予防に役立つとされています。



【材料(2人分)】

生鮭 2切、キムチ 200g、チーズ 60g、
えのき 150g、しめじ 150g、葱 1本
酒 大1、しょうゆ 大1、ごま油 大1

【作り方】

- ①キムチに酒、しょうゆ、ごま油を入れよく混ぜる。
- ②えのき、しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- ③葱は小口切りにする。
- ④アルミホイルにえのき、しめじ、鮭を置き、その上に①とチーズをのせ包む。
- ⑤180℃で予熱したオーブンで約15分焼く。焼きあがったら葱をのせる。

エネルギー 約379kcal (1人分) 調理時間 25分



Let's Rehabilitation

～ 体型が気になりますか? ～

最近少しずつ涼しさを感じるようになりました。しかし、まだまだ暑い日は続いています。暑い日は、クーラーの中で過ごすのが一番ですね。その為、運動不足でポッコリお腹、思うような動きが出来ない、体がだるいこんな症状の思い当たる方が多いのではないのでしょうか。適度な運動が必要とは分かっているけど続かない、そこで今回は手軽な運動を行い健康な体を維持する為に、適切な運動時間・運動量、ポイントをご紹介します。今回紹介する運動はウォーキングです。以前、効果的なウォーキングホームをご紹介しましたが今回はどれぐらいの時間、どのぐらい行えばより効果が見込まれるかを紹介します。

効果的な ウォーキング

- ①実践時間20～30分
- ②目標は一日一万歩
- ③量よりも継続が大切。
音楽を聴く、コースを変える
などの工夫を行う。
- ④朝食前のウォーキング
(脂肪消費が良い)
- ⑤正しい姿勢

週2～3回



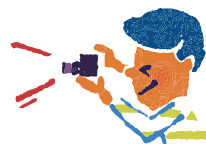
健康な体作りで
生活の質を上げよう

効果

- ①身体機能の維持
(筋力アップ・骨の強化)
- ②心肺機能向上
- ③生活習慣病の予防・改善
- ④ストレス解消 etc

〓継続は力なり、自分の体調に合わせて、無理のない範囲で継続していきましょう。

2019



フォトアートコンテスト

今年も万成病院フォトアートコンテストが行われました。

今回で9年目となり、毎年応募してくださる方も増えました。受賞者の発表では同じ部署の方が選ばれると大いに盛り上がり、院内の小さなフォトコンテストならではの楽しさを感じました。毎年恒例でお子さんやお孫さんの写真を出してくださる方も多く、選考しながらお子さんの成長を感じる事が楽しみになっています。なお、受賞作品は当院のギャラリースペースにて展示されます。ぜひご覧ください。



結果発表



「ひろがれ! 笑顔」
土谷 啓輔さん

接遇セミナー

毎年9月は万成病院の接遇月間です。接遇力の向上を目指して全スタッフで取り組んでいます。取り組みの一つとして接遇セミナーを毎年行っています。今年は(株)エバールの平田清美先生をお招きし、テーマは「接遇の原点に立ち返りましょう!」でした。

接遇への取り組みが社会的に始まって20数年がたっています。当時謳われていた接遇は、今、医療従事者に求められている接遇へどのように変わってきているのか? 「遇する」「もてなす」+αが、ニーズが多様化した現在に於ける、求められる接遇ではないでしょうか。思いやりの心、人としての温かい心を持って接する事で、患者さま、ご家族、だけでなく、スタッフ間でも安心して頼れる医療人になれると思います。





岡山リハビリテーションホーム

毎年、リハホームではこの時期に敬老会を行っていましたが、今年は諸事情により中止することに致しました。参加を予定してくださっていた方々には、心からお詫び申し上げます。12月中旬にはクリスマス会を開催予定ですので、多くの方々のご参加を楽しみにお待ちしております。

百寿

さて、先日当施設に入所されておられる方が、100歳を迎えられ、岡山市の職員の方々が市長に代わり記念品、表彰状と記念品を届けてくださいました。

岡山県内には100歳以上の方が1421名ご健在で、昨年に比べ今年は、23名の方が100歳の仲間入りをされたそうです。その23名のうちの御一方が、当施設で生活されている 三宅 武彦 様です。

1421人の割合も女性が1263名、男性が158名と圧倒的に女性が多いなか、貴重な長寿男性のひとりとなります。

岡山県内で最高齢の方は、里庄町にお住まいで、明治40年生まれの現在112歳の方だそうです。

三宅様にもまずは、岡山県の最高齢者を目標に、いつまでもお元気で長生きをしていただきたいと、職員一同願っております。



今後の行事予定

- *10月 …… 紅葉見物
- *11月 …… ホーム喫茶
- *12月 …… クリスマス会

※クリスマス会は敬老会で行えなかった家族会を行う予定です。多くの方の参加をお待ちしております。



多機能型事業所 ひまわり

多機能型事業所ひまわり 環境美化

就労継続支援B型事業所ひまわりでは、夏の暑い日も冬の寒い日も、一生懸命に草刈り作業に取り組んでまいりました。鬱蒼とした景観も、雑草を刈り取ることで見違えるように変貌し、気持ちの良い空間を多くの人に提供します。

しかし、その作業は草刈りだけにはとどまりません。今夏は谷万成の古民家「こだまの杜」北側の空き地に、ひまわり畑を出現させました。作業は5月の草刈りと土づくりからスタート。トラクターで土を耕した後は整地をし、手作業で畝作り

を行います。種まきは梅雨直前。間引きや水やり等の手入れをしながら、皆で成長を見守ってまいりました。そして8月中旬。曲がりくねった路地の先に、満開のひまわり畑が出現しました。谷万成の街角でひととき明るく輝くひまわり畑。病院職員だけでなく、地域の皆様からもたくさんのお褒めの言葉を頂きました。

また来年も地域の皆様に喜んで頂けるよう、利用者・職員一同でひまわりを植え、環境美化に取り組んでまいりたいと思います。



「就労B型事業所ひまわり」では利用者を募集しています！

【概要】●事業所名称:就労継続支援B型事業所ひまわり●所在地:〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-1●作業・活動内容:内職・農作業・管理・厨房、街づくり会議等●定員:20名●開所日時:月～金曜、10:00～15:00※イベント等の都合により、土・日曜に開所する場合もあり●利用対象者:主に精神障害者知的障害者を対象とした事業所ですが、お気軽にご相談ください。●利用料:市町村が発行する障害福祉サービス受給者証に記載された金額

多機能型事業所ひまわり

〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-1

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

お問い合わせは TEL.(086)252-9890番

「多機能型事業所ひまわり」は利用者募集中です。見学等ご相談は上記迄お願いします。



社会福祉法人 松風会

ケアハウス サンライフ・カドタ

見事! 全国大会へ

当施設の生活相談員の末澤拓也君が岡山県の代表として、8月に山口県で開催された第51回中国地区老人福祉施設研修大会に「社会的支援を要する高齢者の受け入れ～元放浪生活者の受け入れにあたり、取り組んだ事～」という題目で発表を行いました。結果、優秀な発表として認められ、10月に愛媛県で開催される全国老人福祉施設研究会義(全国大会)への参加が決まりました。

ボランティア

七夕飾り(岡大付属小PTA婦人会)



いつまでも元気でありますように



PTAの皆様31名が来所

7月に岡山大学付属小学校のPTAの皆様総勢31名が来所され、入居者の皆様と一緒に七夕飾りを行い、最後は皆で大合唱しました。

落語(のぶりん亭むらポン登場)



入居者のご家族様の熱演

入居者のご家族に落語をご披露していただきました。



三味線演奏

8月31日に、民謡三味線演奏家森本和正氏による演奏が行われました。この度は北の吹雪の中で生まれた津軽三味線と南国の穏やかな海と空を思わせる沖縄三線の二つをご披露いただきました。日本の伝統楽器から独自の世界観を創り出すその音色は聴く者全てを夢と感動の世界へとといざなっていました。

行事活動

8月19日に夏祭りを開催しました。三友保育園の園児24名をお迎えしてケアハウス入居者、デイサービス利用者と一緒に様々なゲームや昔ながらの遊びを通して高齢者の方たちと園児たちの楽し

い交流のひと時を過ごしました。最後には手作りのおいしいかき氷を皆さんでいただきました。



INFORMATION

●地域交流カフェこだま

日 時：2019年10月19日（土）13時～15時

場 所：こだまの杜（万成病院前古民家）

内 容：「万成病院オーケストラ部 秋の演奏会♪」

曲 目：千の風になって 秋桜 他

参加費：お茶代100円

主 催：万成病院

共 催：谷万成町内会

☆他にも専門医が物忘れ、
認知症の相談にも応じ
ています。
お気軽にお声かけくだ
さい。

お問い合わせ

☎(086) 252-2261

担当：石丸・森安



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

2019年9月～

		月	火	水	木	金	土
午 前	第1診察室	高橋	大森	森	小林	清水	阿部
	第2診察室		数野(予約制) 9:00～10:30				川端
午 後	第1診察室	森	櫻田	高橋	小林	清水	阿部
	第2診察室				三宅		久山
	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
		土佐	前川 第3 田尻	畑中	伊東	山城	三海 第2・第4 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)

【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。