

Shouhu 松風

しょうふう

2020.新春号
(No.233) 万成病院院外広報誌

CONTENTS もくじ

- p2. 「令和2年を迎えて」
第17回 地域公開セミナーご報告
- p3. 健康レシピ
- p4. Let's Rehabilitation
2019クリスマス会
- 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。



あけまして
おめでとうござい
ます
本年もよろしく
お願い申し上げます
令和三年元旦



医療法人 万成病院
院長 小林 建太郎

「令和2年を迎えて」

新年あけましておめでとうございます。

令和になって初めての正月を迎えました。今年もよろしくお願い致します。

昨年は万成病院の創立65周年の年であり、11月に地域公開セミナーとして、このところ病院全体で取り組んでいる「精神科医療からの町づくり～地域とともに『ひろがれ! 笑顔』」のテーマで講演させていただきました。私自身、万成病院に常勤医として勤務して30年になり、その間にやってきたことと、今めざしている町づくりについて

- 1) こころの病の教育・啓発
- 2) 古民家を利用した地域高齢者支援
- 3) 障害者スポーツ支援を通しての活性化などについて具体的な話をしました。

地域の方を中心に約90名が参加していただき、うれしい感想がたくさん寄せられ、その一部を紹介させていただきます。

「院長の医療に関する本気度が地域に取り込まれ、病院と地域密着活動についての重要性を教えてくださいました」「セミナーに参加して、万成病院のイメージが変わりました。精神科の病院は心の病を治す病院。特別な病院ではないのですね」「とても勉強になりました。地域とともに育ってきたということが、すごく印象に残っています。」私にとってはとてもありがたい感想でした。今後とも万成病院は地域の方に必要とされ、支えあえる病院をめざして歩んでいきたいと思えます。

ただ医療界でも人口減少の影響は深刻化してきており、医療供給体制の三位一体改革も地域の実状からかけ離れたところで推移しています。時代の激流の中で変化に対応しながらも「変えていけないもの」を守っていきたいと考えます。

第17回 地域公開セミナーご報告

テーマ：「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：特定医療法人万成病院
理事長 院長 小林 建太郎



2019年11月2日（土）、第17回地域公開セミナーが開催されました。

今年度は、万成病院創立65周年記念の年であったので、小林院長の特別講演でした。当日は地域、県・市議会議員、県職員の方々、講演に興味をもってくださいました大勢の参加があり賑わいました。

小林院長からは「万成病院の歴史」を振り返りながら、院長が常勤医になった30年前には地域と病院の間には“高い壁”があったので病院の敷居を低く、高い壁を低くすることに努力してきた経過を具体的にお話しいただき、地域と共に歩んできた65年だったのだとあらためて知ることができました。

講演の最後に、地域の方へ感謝の意味を込めた表彰が行われました。

それぞれ表彰された方から頂いた一言は「嫁いだときは、病院のほうを見ないようにして走って通っていた・・・」「タクシーで万成病院のそばとすることができなくて・・・」「子供が風呂の水をくむ係で、妹と風呂の蓋を開けたら人がうずくまっていたギャーといったことが2回ある。」など地域の方ならではのお話でした。いかに病院と地域の間に高い壁があったのか、今笑って話せるようになっていることの努力がとてもよく伝わりました。

万成病院の外壁には5つの輝く星があります。その5つが意味する患者さん、ご家族、スタッフ、病院、地域が今後も輝き続けることが出来るように、笑顔で70年80年・・・100年と成長し続けていきたいと感じました。



元町内会副会長小泉様



谷万成民踊クラブ様



谷万成町内会様



表彰をうけられた皆様、おめでとうございます。今後ともよろしく願いいたします。

今後も地域の皆様のご意見・ご感想を取り入れながら、皆様に必要とされる地域公開セミナーにしていきたいと思っております。



からだに
おいしい!!
**健康
レシピ**

『肉団子とかぶの豆乳中華風スープ』

かぶの効果…かぶの葉にはβ-カロテンが豊富に含まれており、かぶの根と葉両方に含まれているビタミンCと同じく抗酸化作用があると言われています。かぶの根の部分に多く含まれているアミラーゼやジアスターゼは消化酵素のひとつで、炭水化物を効率よく消化吸収してくれ、胃もたれや胸やけを解消する働きがあると言われています。



エネルギー 約291kcal (1人分) 調理時間 30分

【材料(2人分)】

豚肉 150g、片栗粉 小1/2、塩コショウ 少々、
かぶ 中2個、かぶの葉 4枚、おろし生姜 小1、
水 300cc、豆乳 300cc、中華の素 小2、
塩コショウ 少々、糸唐辛子 少々

【作り方】

- ①豚肉に片栗粉、塩コショウを加えよく混ぜ一口大の団子を作りフライパンで焼き目をつける。
- ②かぶは皮をむき食べやすい大きさに切る。かぶの葉は刻んでおく。
- ③鍋に水を入れかぶ、おろし生姜、①を入れかぶが軟らかくなるまで煮る。
- ④③にかぶの葉、豆乳、中華の素を加え塩コショウで味をととのえる。
- ⑤お好みで糸唐辛子を加える。



Let's Rehabilitation

～年齢に応じた筋力の維持～

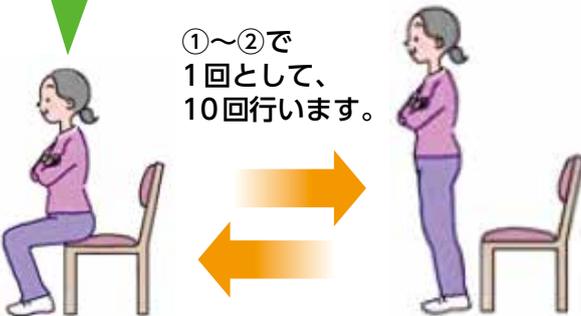
「昔はできてたのに・・・」が口癖になっていませんか?一般的には20代後半をピークに、筋力は減少していくと言われています。昔のようにスポーツを始めてみたけど、結局続かなかった・・・そんなことにならないためにも、今の自分の体力や筋力を把握しておくことは大切です。そこで今回は、加齢の影響を受けやすい下肢筋力の評価方法をご紹介します。

●椅子の座り立ちを10回行い、かかった時間を計測します。

腕を組み、背筋を伸ばして座ります。

①膝が完全に伸びるまで立ち上がります。

①～②で1回として、10回行います。



②すばやく開始時の座った姿勢に戻します。

注意：椅子は動きにくく安定したものを使い、素足または踵の低い靴で行います。膝や腰に強い痛みがある場合は行わないようにしてください。

時間の目安

	男性	女性
30歳代まで	7～9秒	8～9秒
40歳代	8～10秒	8～10秒
50歳代	8～12秒	8～12秒
60歳代	9～13秒	9～16秒
70歳代以降	10～17秒	11～20秒

個人差はありますが、一つの目安にいただき、自分の体力・筋力に合わせた運動を行うことが大切です。

2019 クリスマス会



今年も万成病院では、12月14日にクリスマス会を開催しました。午前中は患者さん向け、午後からはいつもお世話になっている地域の皆様向けに喫茶を開きました。オーナメントで飾られたホールでクリスマスを感じながら、4種のケーキやぜんざいのセットを味わっていただきました。ケーキはとても好評で「とても美味しい」と喜ばれていました。午後からも多くの地域の皆様が喫茶にお越しいただきました。ありがとうございました。

演芸会では、創志学園高等学校ダンス部と総社吹奏楽団の皆様が今年もお越しくださいました。今年、ダンス部の皆さんは第10回チアリーディング世界選手権大会アーバンチアダンス部門で優勝し、世界一になられたそうです。音楽に合わせてダイナミックなダンスからしっとり感動的なダンスまで幅広くご披露いただきました。総社吹奏楽団の皆様も迫力ある演奏を今年も聴かせていただきました。クリスマスメドレーや患者さんにも馴染みのある選曲をしていただき、会場の皆さんも素晴らしい演奏に聞き入っておられました。アンコールでは、演奏と病院スタッフの歌のコラボとなり、演芸会も盛り上がりました。今年もボランティアの方や多くの皆様のご協力により素晴らしいクリスマス会を開催することができ、楽しいひと時を過ごすことができました。本当にありがとうございました。



総社吹奏楽団の演奏



岡山リハビリテーションホーム

クリスマス会



令和元年12月15日(日)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。毎回ご家族の方も多数参加して下さいます。今年は20名を超えるご家族の方々が参加して下さり、クリスマス会を盛り上げて下さいました。

森下事務長から挨拶があり、クリスマス会は幕を開けました。

職員による出し物は例年通り、職員Aチームによる出し物! 作業療法士チームによる

出し物!! 職員Bチームの出し物!!!の順に進んでいきました。

★職員Aチームの出し物は、音楽に合わせて体を動かす「リズム体操」を利用者、ご家族の方々と全員で行いました。

また、終盤では数名の利用者の方が、数週間前から秘かに練習を重ねてきた「ハンドベル♪」を披露し、大成功を収められました。

★作業療法士チームの出し物は「お絵かき対決 & 罰ゲーム」作業療法士の2人が即興で、出されたお題の絵を描き、どちらが上手いか会場の皆さんが拍手でジャッジするゲームを披露しました。結果は小椋OTの惨敗で、罰ゲームはこちらも即興で音楽に合わせて、ダンスを考え披露しました。何故か司会の後藤OTも即興ダンスに参加し、会場はこの日一番の笑いに包まれました。

★職員Bチームの出し物は、利用者の方より選抜選手をその場で選び「旗揚げ対決」を行いました。すぐに間違えて敗退してしまう方もおられましたが、中には真剣な表情で集中し、最後まで勝ち進む方もおられ、普段は見られない様々な表情を見ることができました。

★会の終盤にはサンタクロースから、利用者の代表者へクリスマスのプレゼントを手渡し、2019年のリハホーム クリスマス会は終了しました。

★クリスマス会の後には「家族会」を開催し、意見交換を行った後、藪野施設長から「介護保険制度・老人保健施設の現状」等についての話がありました。

年末のお忙しい時期にも関わらず、多くの方がご参加いただきました事を、心から感謝申し上げます。また来年も楽しいクリスマス会を準備して皆様のご参加をお待ちいたしておりますので、よろしくお願いたします。



今後の行事予定

- *1月 … 新年会
- *2月 … 節分会
- *3月 … ひなまつり会





多機能型事業所 ひまわり

宿泊型自立訓練事業所 ひまわり寮

地域で自立した生活を行うための生活訓練を実施。
生活能力の維持・向上の練習を行い、積極的な地域移行をサポートします。



料理教室



共用のダイニング



ベッドのある居室



多機能型事業所ひまわり



イベント

- ◎居室内設備：風呂・トイレ別、ミニキッチン、冷蔵庫、洗濯機、ベッド、クローゼット
- ◎共用設備：キッチン、ダイニング（食堂・娯楽室）
- ◎対象者：精神障害者、知的障害者。「障害福祉サービス受給者証」が必要となります。
- ◎料金：管理費1日600円。居室内電気・水道代。 ※別途料金等はお問い合わせください。

サービス内容

- 1ヶ月の生活費のやりくりを一緒に考えます。
- 薬の大切さや自己管理方法を練習します。
- 部屋の掃除や洗濯を一緒に練習します。
- 時間の使い方・休日の過ごし方を共に探します。
- 栄養バランスのとれた食生活をサポートします。
- 目標・生きがい・役割を一緒に探します。
- コミュニケーション方法を一緒に探します。
- 働く場の開拓と就労定着支援を行います。
- 不安や心配事などの対応を一緒に考えます。

季節行事・イベント

お花見、外食、ドライブ、料理教室、ショッピング等。

地域交流

町内会廃品回収、地域清掃等。

近隣社会資源

北保健センター、北福祉事務所、ハピース、ダイソー等。

就労継続支援B型事業所 隣接

「就労B型事業所ひまわり」とともに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

10月に愛媛県で開催された全国老人福祉施設研究会(全国大会)で当施設の生活相談員の末澤拓也君が優秀賞に選ばれました。

行事活動



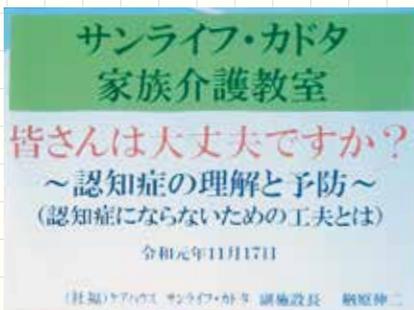
敬老会

9月8日、16日の両日に渡って敬老会を開催しました。95歳以上の方への表彰を行いました。現在、ケアハウス入居者の方の最高齢は102歳です。

当日は、ご家族の方のバイオリン演奏や、職員による恒例の劇(シンデレラ)の熱演がありました。ご家族の方も多く参加されて入居者の方たちとともに楽しいひと時を過ごしました。この日の昼食はちらし寿司でした。

避難訓練

10月18日に火災を想定した全体避難訓練を行いました。緊張感をもってもらうために、実際に非常ベルを鳴らし、けが人も想定して本番さながらの訓練を行いました。時間は少しかかりましたが、実情を体験した訓練になりました。



家族介護教室

11月17日に家族介護教室を行いました。「皆さん大丈夫ですか?~認知症の理解と予防について~」の講演を行いました。ご家族、地域の方30名が参加されました。身近な問題に皆さん真剣に耳を傾けておられました。

ボランティア

三友保育園 園児50人が来所

12月17日に三友保育園の園児50人が来所し、色んな動物に仮装してライオンキング、ソーラン節の曲に合わせた銭太鼓をはじめ、歌に踊りに1時間に渡り熱演しました。大きな拍手と共に可愛い声の連発でした。



INFORMATION

●地域交流カフェこだま

日 時：令和2年1月18日(土) 13時～15時

場 所：こだまの杜 (万成病院前古民家)

内 容：「サプリメントってなあに？」

講 師：万成病院 薬剤師 森 史先生

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

※午前の診察内容・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 2020年1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	久山
	第2診察室			鳥越	三宅		阿部
	認知症 専門外来						
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)

昨年もこだまカフェへたくさんの方が足を運んで下さりありがとうございました。お陰様でこだまカフェも4年を迎えることができました。このカフェでの皆様との出会いに感謝しております。

さて今年のこだまカフェは昨年にも増して参加者皆さん参加型のカフェを企画していきたいと考えております。そして新たな取り組みとして希望者の方に車での送迎を行っていく予定です。足が不自由な方、車いすの方、より多くの方にこだまカフェに参加していただきたく、お気軽にお問い合わせいただきたいと思います。またボランティアでこだまカフェのスタッフの一員として一緒にやってくださる方も大募集しております。年齢、性別、地域などは問いませんので、こちらもお気軽に問い合わせいただきたいと思います。地域の皆様の力をお借りしながら、今年も皆様が集える場所として、こだまカフェを利用していただき、安心して暮らせる町づくりを推進していきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



【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、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、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、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、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、プライバシーを守られる権利があります。 |
| 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、セカンドオピニオンを受ける権利があります。 |