# 2023.新春号

(No.245) 万成病院院外広報誌

#### CONTENTS **5<**U

- p2. 2023年は良き年に ~これだけ体操~腰痛借金をためてませんか?
- p3. 健康レシピ
- p4. Let's Rehabilitation クリスマス会開催
- p5. 文化祭展示開催
- p6. ねっとわーく 「多機能型事業所 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。



瀬戸内海の日の出(リハビリテーション課 藤川信)



# 2023年は良き年に



医療法人 万成病院 院長 小林 建太郎

2022年は歴史的にも大変な年だった。良いことも少なかった。2月にはロシアがウクライナに侵攻、7月には安倍元首相が選挙応援中に銃撃され死亡、9月にはエリザベス女王が亡くなられ、コロナ禍は3年間持続している。医師が選ぶその年の漢字の第一位は「禍」二位は「忍」三位は「乱」とのことで安全安心からは程遠いものであった。

当院でも3カ月おきに院内で新型コロナのクラスターが発生した。9つの病棟、450名近いスタッフがいるとリスクも高く、クラスターが収束するのに4~6週間かかっており、スタッフも気が抜けない期間

が長かったであろう。

私の好きな言葉の一つに「継続は力なり」がある。 今の時代からは合わなくなってきていると言う人も いるが、それは誤りである。一つの目標に向かって 辛抱強く、コツコツと努力を続けていくことは大切 である。どんな時代になっても変わらない。ただが んばりすぎないように、がんばっている自分自身を 好きになってもらいたい。

来年もやらなければならないことが多い。4月には 延期になった病院機能評価の5回目の認定更新、設備 の面でも電子カルテのハード更新、とんでもなく高 騰している電気代にも対応して空調設備更新、全員 参加のエコプロジェクト活動も実行せねばならない。 精神保健福祉法改正に伴い、今一度虐待防止対策を 徹底して教育・研修の充実をめざしたい。そして、 再来年の創立70周年をみんなで祝いたい。

### ~これだけ体操~

### 腰痛借金をためてませんか?

リハビリテーション課 藤川 信

多くの方が一度は腰の痛みを感じたことがあるのではないでしょうか。今回は「これだけ体操®」を紹介させていただきます。「これだけ体操®」は東京大学医学部附属病院22世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座の松平浩特任教授が考案された体操で、いつでもどこでもできる腰痛体操となってます。

腰痛の多くは、椎間板や腰の関節のちょっとしたずれや傷、それに伴う炎症や背筋の血流不足が原因と考えられています。椎間板には軽くおじぎをしただけで200kgもの負荷がかかるといわれており、20kgの子供を悪い姿勢で抱きかかえると400kg以上の負荷が椎間板にかかるそうです。日頃の生活の中でも重たいものを持ち上げたり、長時間のデスクワーク、猫背の姿勢でスマートフォンを操作することも腰痛の原因(腰痛借金)となります。腰痛借金を貯めたままにしておくと「ぎっくり腰」や「椎間板ヘルニア」につながりやすくなるといわれています。そうならないためにも姿勢をよくして腰痛借金をためないことが大切でコツコツと借金を返していくことがよいといわれています。その方法が『これだけ体操』です。

皆さんも生活の中で腰に負担がかかったなと感じたら、これだけ体操を行いながら、安心・安全な生活を送ってください。

こんなとき

座り作業で前かがみが続いたとき、 重い荷物を持ったあとなど





意外と役に立つ!

重要

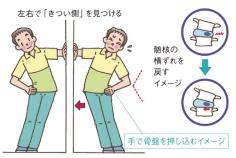
腰を反らす

腰を横に曲げる

こんなとき

腰の左右どちらかに 違和感があるとき

- ●足元が滑らない場所で、安定した壁から離れて立つ。
- ②肩の高さで手掌から肘までを壁につき、腰を 横に曲げる。左右行う。
- ③ 違和感を感じて曲げにくい側があれば、その方向に、ゆっくりと息を吐きながら徐々に曲げ、きついと感じるところまでしっかり曲げる。



ヒールで立ち仕事の多い 女性や妊婦の方向け

腰をかがめる



腰をゆっくりかがめて 簡核のずれを戻す イメージ

1 椅子に腰かけ、足を 肩幅より広めに開く。2 息を吐きながら、ゆっ

②息を吐きながら、ゆっ くり背中を丸め、床 を見ながら3秒間姿 勢を保つ(1~2回)。



◎監修:松平浩(東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座特任准教授)

からだに まいしい!! 健康 レシピ

### 『鮭とほうれん草の豆乳と米粉で作るクリームパスタ』

**ほうれん草の効果…**ほうれん草には、 $\beta$ -カロテン、カリウムや鉄等が豊富に含まれています。

β- カロテンには体が酸化されることを防ぎ老化や生活習慣病等の予防に繋がる働きがあり、カリウムにはむくみの解消や血圧を正常に保つ働きがあります。鉄には鉄欠乏性貧血の予防に効果があると言われています。また、冬のほうれん草には、コラーゲンの生成に必要なビタミンCが豊富に含まれています。



エネルギー 約459kcal(1人分)、 調理時間 約30分

#### 【材料(2人分)】 · · · · · · · · · · ·

パスタ…180g、鮭…2切れ、ほうれん草…100g、しめじ…50g、 豆乳(成分無調整)…400g、米粉…大2、バター…10g、コンソメ…小2、 塩、コショウ…適量

#### 【作り方】

- ①鮭、ほうれん草、しめじは食べやすい大きさに切りバターで炒めかるく塩コショウする。
- ②パスタを茹でる。
- ③豆乳に米粉、コンソメを入れよく混ぜておく。
- ④①に③を加え焦がさないよう中火にかけ、とろみがついてきたら②を加え 塩コショウで味を調える。



## Let's Rehabilitation

### 認知療法で心を軽く!!

新しい年を迎え、気合が入っている方がいる 一方、少しどんよりとしている方などいらっしゃい ませんか?

特に忙しすぎてストレスを感じていると、ダメな 点ばかりが目に入ってしまったり、何か悪いこと があったら、自分のせいだと思ってしまったり、マ イナスな思考に陥りがちです。

今回は、偏った認知を整え、柔軟な考え方が 出来るようになる認知療法の1つを紹介したいと 思います。

#### <コラム法>

方法:ストレスのもとになる出来事や、その時に生じたネガティブな感情とその強さなどを紙に書きます。当すると、ネガティブな感情が、自分自身の決めつけのよって生じているのかも知れないということが見えてきて、客観的にとらえられるようになります。

#### (例)

5コラム法記入例	出来事	朝に職場で同僚とすれ違ったときに私は挨拶 をしたのに、相手から返事がなかった
	自動思考	嫌われてしまった。無視されるなんて何か相手 の気に障ることをしたのかもしれない。 私はいつもこうだ。
	感情の 点数化	悲しみ 80 不安 100 落ち込み 90
	適応的思考	聞こえてなかったり、考え事をしていたのかも しれない。体調が悪くて声が小さかっただけと いうこともありうる。 一度で嫌われたと結論付けるのは早い。
	再点数化	悲しみ 30 不安 60 落ち込み 10

まず、ネガティブな感情を書いてみるということが大切です。

自分の気持ちを吐き出してみるのが、柔軟な考え方が出来るようになる第一歩かもしれませんね。1度、試してみてはどうでしょうか。

# クリスマス会開催・

2022年12月万成病院では、クリスマス会が開催されました。 コロナ禍で密を避けるということもあり、2021年に引き続き各病 棟でそれぞれ行いました。いつもとは違うクリスマスバージョンに 飾り付けされた病棟に、職員がサンタクロースやトナカイなどに仮 装し、外出が難しいなかでもクリスマスの雰囲気を感じることがで きました。

クリスマス会のプログラムは病棟によって違い、職員によるハンドベル演奏会、ビンゴゲーム、クイズ大会、ボーリングなど多様でそれぞれ病棟の個性が出ており、患者さまに楽しんでいただきました。ハンドベル演奏は「きよしこの夜」や「ジングルベル」、「We Wish You a Merry Christmas」などのクリスマスソングを業務の合間を縫って練習し、それぞれの音が一体化した素晴らしい演奏でした。そして最後にはクリスマスケーキやクリスマスプレゼントもあり大変喜んでいただきました。

今後、新型コロナウイルスが収束の方向に向かい、以前のよう に全病棟の患者さまが集まってクリスマス会を開催できることを心 より楽しみにしています。



## 文化祭展示開催

2022年11月下旬から12月上旬にかけてOTホールに患者様の1年間で作成をした作品を展示し、多くの方に見ていただきました。

コロナ禍となってから、2年間は、各病棟での展示となっていた為、多くの方に見ていただく展示は、3年ぶりとなります。 作成をする患者さまはもちろん、スタッフも見栄えよく展示が出来るようにと気合が入りました。



展示期間の間に、各病棟で作品を見に来てもらい、好きな作品、面白い作品など、投票をしてもらいました。見に来て くれた患者さまは、じっくりと作品を見ており、口々に「すごく丁寧にしているね。」「素敵な作品が多いね。」など感想を言いながら見ていました。

今年も少しでも患者さまに喜んでもらえるような文化祭を開催したいと思います。

なお、優秀作品については1Fエントランスに作品を展示する予定です。ご来院の際にはぜひご覧になってください。



# 多機能型事業所しまわり

ひまわりホーム・しらゆりホーム

#### 宿泊型自立訓練事業所 ひまわり寮をご紹介します

当事業所は、ご本人が地域で希望する生活の実現に向けて、様々な生活訓練を行っています。 今回は事業所の概要や具体的な支援内容をご紹介します。





- ◎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、デイルーム(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30,000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。



- ●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。
- ※コロナ禍の為、現在中止。
- ●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、

ハピーズ、ダイソー 等。

### 多機能型事業所ひまわり

〒700-0071 岡山市北区谷万成1-6-1

TEL. (086) 252-9890

### ひまわりホーム・しらゆりホーム

〒700-0071 岡山市北区谷万成2-2-67

TEL.(086)363-1666

「ひまわりホーム・しらゆりホーム」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

### デイサービスセンター・カドタのご紹介

デイサービスセンター・カドタは1日定員25名のデイサービスです。デイサービスはデイケアと混同されることが多いのですが、デイケアとの大きな違いは医師の配置がないことです。

デイサービスでは、入浴、食事、衛生保持、運動、他者との交流など、日常生活を維持するうえで大切な要素を提供し、利用者の在宅生活を支援します。

デイサービスセンター・カドタで意識していることは、「日常生活に近いこと」です。

最新のリハビリ機器などがない代わりに、年中行事、世の中の話題、健康や生活に関することなど、誰でも馴染みのある空間と時間を提供しています。

身体の衛生を保つために、入浴以外にも髭剃りや爪切

り、歯磨きの介助なども行っています。食事は栄養や嚥下にも配慮した厨房の手作りです。

老化に伴う変化に対する客観的な評価も介護サービスの重要な役割です。デイサービスセンター・カドタでは、厚生労働省の「LIFE」※に情報を提供し、定期的な利用者個々の評価と助言を受けています。

介護サービスを有効に利用することで、ご家族は介護の 負担を軽減するだけでなく、事業者から得られる情報や助 言を元に、将来に対する準備ができ、医療との連携にも役 立てていただけます。

デイサービスセンター・カドタは、利用者に負荷の少ない 日常的なサービスを提供しつつ、ご家族も含めた在宅生活 を支えるお手伝いになるよう、努力しています。

※LIFE: 厚生労働省が全国の介護サービスから情報を集め、サービスの効果を科学的に分析・助言を行う事業

















デイサービスのご利用は、担当のケアマネジャーにご相談ください。 ご見学は下記担当までご連絡ください。 生活相談員:山根、杉本

#### <ケアハウス俳句の会より>

- ・彩りの秋の野菜と母の味
- ・秋風に揺れし稲穂や黄金色



T703-8275

岡山市中区門田屋敷4-5-13

電話:086-273-1123

FAX:086-273-1314

URL: http://syoufuukai.jp

Mail:syoufuukai@mx52.tiki.ne.jp





		月	火	水	木	金	土
午	第1診察室	高橋	大森	末光	小林	清水	阿部
前	第2診察室		藪野(予約制) 9:00~10:30	三野			川端
午	第1診察室	末光	加藤	高橋	小林	清水	阿部
後	第2診察室			三野		加藤	久山
	1E 70	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹
	歯 科	坂本	米田	山城 東	畑中	平井	三海

診療

時間

		月	火	水	木	金	±
午	第1診察室	高橋	大森	末光	小林	清水	阿部
前	第2診察室		數野(予約制) 9:00~10:30	三野			川端
午	第1診察室	末光	加藤	高橋	小林	清水	阿部
後	第2診察室			三野		加藤	久山
		小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹	小林直樹
Ė	歯 科	坂本	米田	山城東	畑中	平井	三海

場所	こだまの杜	(旧谷山邸)	参加費	無料

2023.1.21

13:00~

地域交流カフェこだま

INFORMATION

#### こだまからのお願い

御来場時はマスクの着用、検温、手指消毒をお願いします。 また、最近37,5度以上の発熱や風邪等の症状があった方はご来場をお控 えください。また岡山市に「まん延防止等重点措置」「緊急事態措置」 が発令された場合は中止とさせていただきます



#### 来院された方へ

#### 体温測定を実施しています

新型コロナウイルス拡 大防止のため体温測定 を実施しております。

体温が37.0℃以上の 方の入館はお断りさせて いただいております。

皆さまのご理解ご協力 をお願い致します。



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。

TEL.086-273-1123 FAX.086-273-1314 岡山市中区門田屋敷4-5-13

広報誌

Z<sub>o</sub>