

Shouhu しょうふう 松風

2024. 春号
(No.250) 万成病院院外広報誌

CONTENTS もくじ

- p2. いつもの見方をちょっと変えてみる
新人研修
- p3. 健康レシピ『玉ねぎの肉詰め』
- p4. Let's Rehabilitation
2023年度 文化祭開催
- p5. ネットワーク
「岡山里ハビリテーションホーム」
- p6. ネットワーク
「多機能型事業所ひまわり」
- 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・カドク」
- 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。



いつもの見方をちょっと変えてみる

万成病院 公認心理師

田辺 美香

春、新しい職場で新しい環境。心がなんだかウキウキしてきます。反面、慣れない職場でミスをして上司に叱られ落ち込んでしまうなんてこともあるかもしれません。また、職場に限らず、家庭や友人関係でもうまくいっていないような気がして、悩むなんてこともあるかもしれません。そんな時、使える考え方のちょっとしたテクニックをご紹介します。

『過去と他人は変わらない』

最近よく耳にするようになったこの言葉、ご存じの方もいらっしゃるかもしれません。どんなにがんばっても、過ぎ去った過去は変えることはできないし、それと同じように他人の考えや行動を変えることはできません。しかし少し視点を変えると「**未来と自分は変えられる**」という事に気づきます。自分以外の他人を変える事はできませんが自分だけは自分しだいが変わる事ができます。自分が変わる事で周りの人も変わり、おのずと未来も変わってくるのです。

『その考えは事実か思い込みか』

「あいさつしたのに無視された。きっと私のこと嫌いなんだ」「ミスばかりしてみんなからダメな人だと思われているにちがいない」。ここがつらくなるとそんなネガティブな考えばかりが浮かんできてしまうことがあります。しかし、それは事実ですか？想像や思い込みではありませんか？きっと大半のことが「確認したわけじゃないけど…」とか「そんな気がする」のだと思います。「**事実**」なのか「**自分の想像の思い込み**」なのか、つらい考えが浮かんできたら自問自答してみるのもいいかもしれません。

今回ご紹介した2つの考え方のテクニックは「いつもの、ものの見かたをちょっと変える」という認知行動療法のごく一部です。ちょっとつらいなという時、気分が楽になったり、前向きな考えの一助になるかもしれませんので試してみてください。しかしこれだけで悩みがすべて解決するというものではありません。あくまでご参考程度にさせていただけたらと思います。

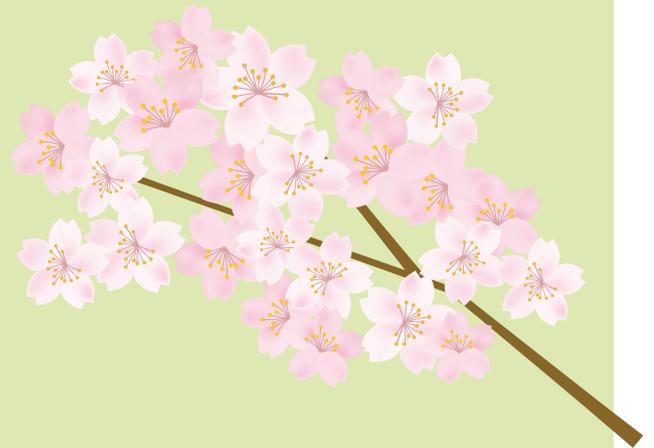
参考図書 「心がスッと軽くなる 認知行動療法ノート」
福井至・貝谷久宣 監修 (ナツメ社)

新人研修

2024年度新人研修は4月1日～5日までの日程で、新採用者8名、中途採用者9名を迎えて開催いたしました。まずは小林建太郎院長の講座から開始し、院長の患者さんに対する思いや、万成病院の方向性を直接聞ける良い機会となりました。

研修内容をより充実させ、実のある研修会にするため今回から、プログラムを8講座増やしています。また、グループワークのスタイルを変更したり、研修をオープンにして、新人研修対象者以外の職員も、気になる講座に参加し多くの職員が学びを得られるようにしています。新人研修に参加された皆さまは万成病院のこと、多職種連携の重要性などを感じていただけたのではないかと思います。研修の最後には昨年度の中途採用者を含めて交流会を行いました。

5日間、一緒に研修を受けた同期メンバーなどが、これから現場で壁にぶつかった時にお互い相談でき、力になれるつながりになることを期待しています。



からだに
おいしい!!
**健康
レシピ**

『玉ねぎの肉詰め』

玉ねぎの効果…たまねぎには、血液をサラサラにする効果が期待できる硫化アリル、抗酸化作用を持つケルセチン、腸内環境を整える働きがあるオリゴ糖、血糖値の急激な上昇を抑えたりコレステロール値を低下させる効果がある食物繊維や、高血圧予防に効果的なカリウムなどが含まれています。



エネルギー 約154kcal(1人分)、調理時間 約90分

【材料(3人分)】 ……………
玉ねぎ…中3個、鶏ミンチ…100g、生姜すりおろし…小1/2、
酒…小1/2、塩…少々、菜の花…小3茎、人参…30g、
水…400ml、2倍濃縮めんつゆ…60ml、味噌…小1

【作り方】 ……………
①玉ねぎの上下を水平に切り落とし、中身をスプーンなどでくり抜く。(かたい場合は、電子レンジで約1分加熱するとくり抜きやすくなる)くり抜いた玉ねぎはみじん切りにする。
②人参、菜の花は食べやすい大きさに切る。
③鶏ミンチに玉ねぎのみじん切り、生姜、酒、塩を加えよく混ぜる。
④くり抜いた玉ねぎに③を詰める。
⑤鍋に水とめんつゆを合わせ、④と人参を入れ火にかけ沸騰させる。沸騰後、弱火で約50分加熱する。(新玉ねぎの場合、約30分加熱)
⑥⑤の玉ねぎと人参を取り出し、菜の花をさっと煮る。



Let's Rehabilitation

これであなたも認知症予防!

デュアルタスクトレーニング

今回は、簡単に出来る認知症予防のお話をしたいと思います。

「デュアルタスクトレーニング」という言葉を聞いたことがありますか?これは、2つ以上のことを同時に行うことで認知機能の維持、改善が図れると言われていています。

日常生活場面で「デュアルタスク」(ながら動作)は、自然と行われています。「音楽を聴きながら勉強をする」「料理をしながらテレビを見る」「コーヒーを飲みながら新聞を読む」「歩きながら会話をする」など、皆さんも行ったことがありますよね。認知機能が低下すると、これらの動作が行いにくくなると言われています。

今回は、簡単に出来るデュアルタスクトレーニングを1つ紹介したいと思います。

- ①歩きながら
- ②計算をする・3ずつ数を数える・しりとりをする・会話をする・野菜の名前を言うなど

100-7=93
93-7=86
86-7=79...

ウォーキングを日課とされている方は、ウォーキング中に1つ取り入れてみるのもいいと思います。外では出来ないという方は、椅子に座って足踏みをしながら行っても効果的ですよ。



2023年度 文化祭開催

2023年11月に2023年度の文化祭を開催しました。まだ、多病棟の交流は出来ない中ではありましたが、この1年間で作成した作品を対象に募集をかけ、展示会を行いました。個人作品は、塗り絵や貼り絵など普段のOT活動時に作成をした約130点、団体作品は12点と多くの作品が集まり、OTホールに展示をしました。そして、期間を決めて各病棟の患者さまに良いと思う作品に投票していただきました。素敵な作品が多く、皆さん「どれに(投票を)しようかな、難しいな。」と悩みながら投票をしてくれました。

個人作品では、「ジャンプしたイルカ」が最優秀賞、団体作品では、「猪鹿蝶」が団体賞を獲得しました。そのほか、個人作品は、優秀賞2作品、佳作3作品、入選6作品、OT特別賞が選ばれました。

現在、エントランスに受賞をした作品、力作ぞろいの団体作品を展示しています。もしよければ、足を止めて観ていただけると嬉しいです。





岡山リハビリテーションホーム

～行事の紹介～

新型コロナウイルス感染症が流行し、ここ数年は本当に大変な思いをして過ごしてきました。

春になると新型コロナウイルス感染症が5類に移行し1年が経過します。リハホームでも今年に入り、例年通りの行事を再開し、なるべく入所者の方々に、季節感を感じていただけるよう季節に合わせた行事を提供しています。

今回の松風だよりは、5年ぶりに新年会、節分会、ひな祭り会の様子をお伝えいたします。まだまだ盛大に会を開催することはできない状況で、若干見た目の派手さはありませんが、皆さんはそれぞれの会に参加され、その時々季節感を感じておられました。

新年会

万成神社を簡易に作り、1人ひとりお参りし、新年のあいさつや1年の祈願を行いました。また、こちらも簡易ですが獅子舞を作成し、皆さんの邪気を食べて回りました。



節分会

紅白のお手玉を豆代わりにし、豆まきならぬ豆入れ大会を行いました。



雛祭り会

お内裏様とお雛様を中心に、お雛祭りを行いました。

お内裏様、お雛様はちょっとコスプレし、記念撮影をしたり、紅白に分かれ、玉送りゲームを楽しまれました。





多機能型事業所 ひまわり

ひまわりホーム・しらゆりホーム

レクリエーションとして日本一の駄菓子屋にメンバーと行ってきました。珍しいお菓子や珍味もあり、久しぶりの遠出で皆さまそれぞれ買い物を楽しまれていました。子供のころに食べた事のあるお菓子も沢山あり「これ小さい時に食べてたな～」「懐かしいな～」等と会話も沢山弾みました♪



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

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2-2-47

TEL.(086)363-1666

見学等ご相談のお問い合わせ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

ケアハウス

年末、年始は、年越しそばやお雑煮、お節料理を提供しました。茶話会やレクリエーションなども行い、賑やかに過ごされました。



デイサービス

3月4日に「ひな祭り会」を開催しました。「ひな壇お手玉入れゲーム」を利用者様は楽しまれました。昼食はちらし寿司、おやつはひなあられでした。皆様から、「おいしい。」と好評でした。



災害食

1月21日に災害食訓練を行いました。水道が使えないことを想定して、厨房職員が受水槽から水を汲んで、調理から片付けまでの手順を確認しました。



<俳句の会より> ・綿入れの 和服懐かし 昔の子 ・冬の古都 錦織りなすもみじ山 ・賀状書く 年に一度のご挨拶



〒703-8275
岡山市中区門田屋敷4-5-13
電話:086-273-1123(代表)
FAX:086-273-1314
URL:<http://syoufuukai.jp>
Mail:syoufuukai@mx35.tiki.ne.jp



松風会
ホームページ
QRコード



INFORMATION



春のコンサート
地域交流カフェ こだま
4月20日(土) 13:00~
場所:こだまの杜(旧谷山邸)
参加費 100円

■こだまからのお知らせ
部会場時はマスクの着用、換気、手指消毒をお願いします。
また、発熱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「蔓延防止等実施計画・緊急事態宣言」が発令された場合、開催当日は現在で岡山市に何らかの警報が出ている場合は中止とさせていただきます。
お問い合わせは TEL:086-252-2261 担当:石丸・高安
主催:医療法人 万成病院
共催:谷万成町内会・伊島学芸連合会内会



万成病院創立70周年 大感謝祭
万成フェスティバル
日時 5/18(土) 10:00 ~ 12:30
場所 万成病院 駐車場
雨天時は、万成病院体育館で開催します

企画内容
地域ボランティア 出店
ゲームコーナー 健康チェック
大抽選会
※抽選用のチケットは当日配布

◆主催: 万成病院
◆協賛: 谷万成町内会

外来について

| | | |
|------|----------------|---|
| 受付時間 | 午前 8:40~11:30 | ※急患の場合は、この限りではありません。 ※日曜・祝日は休診 |
| | 午後 13:00~16:00 | |
| 診療時間 | 午前 9:00~12:00 | ※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。 |
| | 午後 13:00~17:00 | |

外来診療医

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|-------|----------|-----------------------|---------|------|------|------|
| 午前 | 第1診察室 | 高橋 | 大森 | 三野 | 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 | 鳥越 川端 | 加藤 | 高橋 | 小林 | 清水 | 阿部 |
| | 第2診察室 | | | | | 加藤 | 久山 |
| 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 |
| | | 土山 | 城山 | 山本 東 | 畑中 | 山城 | 窪木 |

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、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。 |