

Shouhu 松風

しょうふう

2024. 秋号
(No.252) 万成病院院外広報誌

CONTENTS もくじ

- p2. 良い眠りについて
- p3. 2024年度 接遇セミナー開催
健康レシピ『スイートポテト』
- p4. Let's Rehabilitation
実習生をご紹介します
- p5. ネットワーク
「岡山西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・ガドタ」
- 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。



地域とともに歩みつづけた70年

万成病院は創立70周年を迎えました

良い眠りについて

万成病院 医師

高橋 弘美

「よく眠れていますか？」外来診療で患者さんに必ず聞くことです。睡眠は体や心の状態をよく反映します。痛みや不快感があるとよく眠れません。うつ病など精神の病気が悪くなると不眠になります。日常的な心配事で眠れなくなるのは誰もが経験することです。逆に不眠が続くと体や精神の状態が悪くなります。体がだるくて頭がぼんやり、やる気も食欲もなくなってしまいます。心の病気を持つ人にとって、不眠は調子を崩す原因になります。誰にとっても良い眠りは大切です。良い眠りのための日常的な工夫と睡眠薬についてお話しします。



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。

まずは日常的な工夫について

①お日様の光(特に朝)をしっかり浴びる:体内時計やホルモンに働いていい眠りを誘います。夜の明るい光は避けましょう。

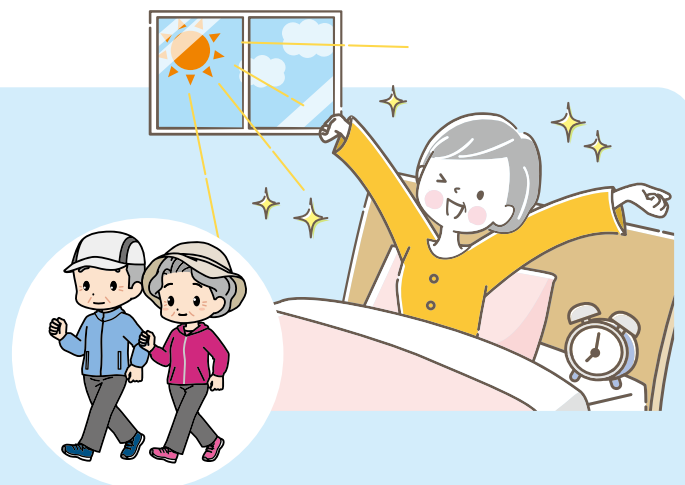
②規則正しい生活:眠れなくても朝は決まった時間に起きましょう。

③適度な運動の習慣

④カフェインの入った、コーヒーや紅茶、緑茶などは午後にとるのは控えましょう。

⑤寝る前に心配事や悩みを考えない:夜はいい考えが浮かびません。朝になってから考えましょう。

⑥不眠に対して不安感を持たない:「眠れなかったらどうしよう」と不安に思っているとますます眠れなくなります。一晩眠れなかったら、次の日には眠くて仕方なくなって眠れるものです。48時間単位でおおらかに考えましょう。



次に睡眠薬についてです。いろいろやっても眠れないときは睡眠薬も一つの選択肢です。ただし、注意が必要な物もあります。

睡眠薬は大きく分けて、ベンゾジアゼピン受容体作動薬、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体作動薬、その他抗うつ薬等があります。ベンゾジアゼピン受容体作動薬は古くからあり、マイスリー、ベンザリン、デパスなどおなじみの薬です。よく眠れていい薬ではありますが、依存性や筋弛緩作用が問題になります。また、緑内障では禁忌です。高齢者では転倒やせん妄を起こす危険があるため推奨されません。高齢者の睡眠薬としては、メラトニン受容体作動薬(ラメルテオン)、オレキシン受容体拮抗薬(デエビゴ等)、抗うつ薬(トラゾドン等)がおすすめです。若い頃から同じ睡眠薬を服用されている方も、現在の睡眠薬が合っているかどうか、かかりつけ医と相談してみてください。

2024年度 接遇セミナー開催

万成病院の「接遇委員会」は20数年前に発足しました。当時は、世間で病院の接遇というものは聞き慣れないものでした。そんな中「接遇の改善」に取り組みはじめました。

現在の委員会活動として、毎月の委員会開催。院内ラウンド。接遇短期目標。現場教育。当初から毎年9月の1か月間を「接遇月間」とし接遇改善の強化月間としています。期間中の行事として「接遇標語コンテスト」「接遇スピーチ」「接遇部署訪問」・・・

メインの行事は、やはり「接遇セミナー」です。外部の講師の先生をお招きしての必須研修です。接遇のマナー、技術的なことから、あるべき姿勢のように深いところまで学びます。患者さま、ご家族、すべての方々に対して、1職員として人として考える絶好の機会となっています。

本年は、おかやまスマイルライフ協会 川上恵美子先生をお招きしました。今年も400名ほどの職員が受講しました。

私たちは「患者さん・対象者の方々を、より一層理解するよう努め、そして、優しさ、思いやりをカタチにしてお伝えする」ことが出来ればと考えています。また「あの時万成病院でよかった」「あの看護師・職員さんがいてくれてよかった」と仰っていただけるよう日々、努力してまいります。



からだに
おいしい!!

健康
レシピ

『スイートポテト』

さつまいもの効果…さつまいもには、食物繊維が豊富に含まれ便秘解消や整腸作用に効果的だと言われています。また、高血圧予防に効果的なカリウムや抗酸化作用があるビタミンE、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB1、美肌に効果的なビタミンCなどビタミンやミネラルが豊富に含まれています。



エネルギー 約88kcal(1個分)、調理時間 30分

【材料(10個分)】.....

サツマイモ…300g、無塩バター…20g、きび砂糖…30g、卵黄…1個、生クリーム…約30g、黒ゴマ…少々、バニラエッセンス…数滴

【作り方】.....

- ①サツマイモは小さめの角切りにし、水にさらしあく抜きする(約10分)。
- ②①のサツマイモの水を切り、耐熱容器に入れふんわりラップをかけ電子レンジで約8分加熱する(竹櫛がすっと刺さるくらい加熱する)。
- ③②をマッシャーなどで潰しバターを加えよく混ぜる。
- ④③にきび砂糖、卵黄の半分を加えよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ⑤④に生クリームを2～3回くらいに分けて加える。生地が柔らかくなりすぎないように様子を見ながら加える(柔らかくなりすぎると成形しにくいので注意する)。
- ⑥⑤を10等分し成形する。卵黄を塗り、黒ゴマを飾りオーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。



Let's Rehabilitation

これであなたも認知症予防!

40代から認知症予防!!

「2025年問題」という言葉は聞いたことがあるでしょうか。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、少子高齢化が問題となっています。そして65歳以上の認知症の方が高齢者の5人に1人、国民の17人に1人の割合になると言われています。

認知症の中でもアルツハイマー病は、近年増加をしています。その原因とされるアミロイドβの蓄積は、発症の約20年前から始まり、ゆっくりと神経細胞へのダメージが進んでいます。

40代は、健康で過ごす為、自身の心と体を見直す時期とも言われています。

では、何に注意をすればよいでしょうか。

- ①質の良い食事や睡眠
- ②週に3回汗をかくくらいの運動を30分ほど行う。
- ③推理・判断・決定をして、前頭葉を働かせる。
(囲碁、将棋などを楽しむ。やりがいをもって仕事に取り組むなど)



40代頃の生活習慣が、今後の生活に影響を及ぼすと言われています。「年だから仕方がない。」と考えるのではなく、自身の生活を見直す機会になればと思います。

実習生を ご紹介します

当院では毎年様々な職種の実習生の受け入れを行っています。(2023年度92名)

今回は頑張っておられる1名の実習生の方をご紹介します。



実習部署
生活支援相談室

氏名
吉原 華穂さん

大学名
川崎医療福祉大学 医療福祉学科

実習での目標

当事者の希望する生活を目指すために、当事者と一緒に考え協働する支援を学ぶ

将来の夢

やりがいと楽しさを持って仕事ができる社会人になりたいです!

将来の夢を実現できるようにぜひ頑張って下さい!応援しています!



岡山リハビリテーションホーム

～ 敬老の日 ～

今年も残念なことに、敬老会は一同を介して、盛大に開催することはできませんでした。リハホームでは8月に入ると、新型コロナウイルス感染症が施設内で大流行し、皆さんが完治し収束するまで1ヶ月間かかりました。来年こそはと願うばかりです。

「敬老会」を盛大に開催することはできませんでしたが、今年も昨年同様、敬老の日のお祝いを、各階ごとに開催し、敬老の日に纏わるお話しや、歌を唄うなどして、楽しいひとときを過ごしていただきました。

今年は万成病院創立70周年記念ということで、万成病院から入所者の皆さんに、ささやかですが、プレゼントを用意しました。ご利用者の皆さんには三角くじを引いていただき、「当たり」「ハズレ」を決め、「当たり賞品」「ハズレ賞品」の中からお気に入りのものをお1人おひとり選んでいただきました。これからの季節にピッタリのブランケットが当たった方、ハズレでお菓子を選ばれる方等々、皆さんの好みや個性がよく分かる抽選会となりました。会の終わりには、こちらも毎年恒例となっております、ご自身で事前に選んでいただいたケーキを食べていただき、会の最後を締め、皆さんの健康をお祝いしました。



来年こそは、ご家族の方にもお越しいただき、ご利用者の皆さん、職員一同、全員で敬老の日をお祝いできることを願っています。

今後ご家族の方々には、引き続きご不便やご迷惑をおかけすることが多々あると思いますが、何卒ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



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

～Let's enjoy花壇づくり♪～

就労継続支援B型事業所ひまわりでは。メンバーの皆様と一緒に花壇作りを行っています。「どこに花壇を作ろうか?」「ここにどんな花を植えようか?」とメンバーが主体となってアイデアを出し合い、3つの素敵な花壇が完成しています。

季節ごとに色々な花が咲き表情を楽しむ事が出来ます。花壇に立てるプレートもメンバーと一緒に作成しました。

今後も協力し、楽しみながら素敵な花壇づくりに取り組んでいきたいと思ひます。



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

デイサービス

8月に「夏祭り」を開催しました。職員手作りの射的を利用者さまは楽しめました。おやつは、利用者さまの要望により「あんみつ」を提供しました。



ケアハウス見学会

7月23日にデイサービスと合同で、ケアマネジャーや地域包括支援センターの方々を対象に「見学会」を開催しました。ケアハウス、デイサービスの特徴や行事を説明しました。その後、ケアハウスの居室や浴室など館内を案内しました。

「見学する機会が少ないため貴重な体験だった」との感想をいただきました。



在宅介護支援センター

7月29日 中区の介護老人保健施設で実習中の専門学校生に「在宅サービスと施設連携」と題する講義を行いました。実習生は在宅サービスについて関心を持って聴いていました。



園芸クラブ

8月27日に6月半ばに種を蒔いた枝豆を収穫しました。夕食の「鮭の塩焼き」に添えました。



<俳句の会より> ・本丸の 苔むす松や 蝉しぐれ ・あぢさるや 明治を語る 五角窓 ・暑いよね 日陰求めて 観戦だ



〒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

地域交流カフェ こだま

健康チェック

日時

2024年10月19日(土)
13:00~

場所

万成病院西
古民家 こだまの杜



地域交流カフェ こだま
健康チェック
2024.10.19(土)
場所:こだまの杜 時間:13:00~

参加費
100円
- 専門家による体の調子相談 -

こだまからのお問い合わせ
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。開催当日11時現在で岡山市に何らかの警報が出ている場合は中止になります。

お問い合わせは...
TEL: 086-252-2261
担当: 石丸・森安
主催: 医療法人万成病院
共催: 谷万成町内会・伊島学区連合町内会

**BMI(肥満度)
血圧
血中酸素濃度
血糖値
認知機能**
ファンクショナルリーチ
などなど...

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

| | | 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 | | 藪野(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、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。