

医療法人社団リラ

溝口病院 だより

訪問看護ステーション スマイルリラ

訪問看護ステーション スマイルリラは平成28年4月より開所致しました。

スマイルリラは基本理念に『住み慣れた地域でその人らしく自由に生き生きと生活していくことを可能な限りお手伝いします』を掲げ、主に精神疾患や認知症により今までの生活が困難になってきた方を対象に、訪問しております。

精神科医療が入院治療から地域移

行・地域定着支援へ移行する流れの中で、訪問看護における支援においては「地域と医療」を結ぶことが重要な役割であり、架け橋になればと考えております。

当ステーションの特徴は、様々な疾患、障害、また多様化する利用者様のニーズに合わせて「医療・リハビリ・福祉」の視点から支援を行う事ができるように看護師・作業療法士・精神保健福祉士が2人1組のペアになり訪問しています。

主に「統合失調症、統合失調症型障害および妄想性障害」の利用者様が多く、また50代・60代の利用者様は、同居しているご家族様も高齢になってきています。

利用者様との関係を築く事の重要性は、社会資源を単に組み込むのではなく「待つ」事も必要です。また、課題として利用者様が高齢となり、同居やサポートされるご家族様も高齢化しているため、今までの様にご家族様に患者様のサポートを担えるかという困難な状況があり、患者様を取り巻く環境の整理、調整も必要になってきます。

そこで医療と介護の連携をより密

にしなければなりません。特に認知症におけるBPPSD（認知症の行動・心理症状）において、どの様に対応していけばいいのか、各地域のケアマネージャーの方や、他の訪問看護ステーションからも課題として挙げられていきます。医療と介護は近いようで遠い存在であるとも聞きます。ただ、向かう目標は一緒であり、それぞれの役割においてお互いオーバラップする部分が多くあるのも事実です。利用者様・ご家族様等を支えていく為には、垣根を越えてお互いの連携が必要不可欠です。

また、「疾病」・「障害者」という視点と共に、「生活者」としての視点もスタッフが持ち合わせる必要があると思います。本人に精神の病気があっても周りの理解を得て、認知される事でその人らしく地域に溶け込んで生活する事の意味はとても大きいと思います。

最後に、当ステーションにおいても様々なケースがあり、対応も十人十色です。多職種が集まり、それぞれの専門性から色々な意見が出てくる事で職員同士の刺激をもらっています。その中で「何ができるか利用者様と共に



時間をかけて考えていき、利用者様にとつてどの様なサポーターであるべきかをチームとして考えるという視点を持ち続けたいと思います。

今後も地域と協力し合い、地域医療に尽力して参りますので宜しくお願い致します。

ガーデン・ホスピタル

街の中にありながら、みずみずしい緑と共に、やすらぎの空間が広がります。すみずみまで気を配った安全性。プライバシー保護には万全のシステムを採用。入院ではなく滞在であり、治療を超えた癒しの場でありたいのです。

2017.4
春号

医療法人社団リラ
溝口病院

2017.4 新任職員紹介



医師

医局 高橋 一平

職場の皆様にあえてもらえ
るようになりたいです。末永く
宜しくお願いします。



看護師

2病棟 藤原 真由美

精神科看護は初めての経験で
す。よろしくお願ひします。



作業療法士

社会復帰部 川上 敏朗

はじめまして！人生の寄り道をこのたび作
業療法士として入職しました。これまでの強い人生経
験を活かしながらも、新たに多くのことを学びつつ、
皆様に愛されるような人間になりたいと思ひます。



看護師

社会復帰部 村松 郁子

初めての職場に不安と期待を胸
に、初心を忘れずあらゆる気持
ちでがんばりたいと思ひます。



看護師

3病棟 安本 裕美

わからないことはかりでご迷惑をおか
けすると思ひますが、精一杯がんばりま
すのでどうぞよろしくお願ひ致します。



作業療法士

社会復帰部 堺 鮎香

一生懸命頑張ります！よろし
くお願ひします。



看護士

1病棟 井上 美保子

4月より入職させて頂いてお
ります。一生懸命頑張ります
のでよろしくお願ひ致します。



看護補助者

2病棟 斉藤 明彦

2月1日に入職しました。看護補
助の仕事は初めてのですが、精一
杯やらせていただきますので、よ
ろしくお願ひ致します。



事務職員

事務課 花島 世理子

福井出身で、静岡在住5年目です。
はやく一人前になれるようがんば
ります！よろしくお願ひします。



看護師

2病棟 中村 夏実

わからないことだらけでご迷惑をおかけす
ることも多々あると思ひますが、元氣よく頑
張りたいと思ひます。よろしくお願ひします。



精神保健福祉士

社会復帰部 白輪 由起子

前職は東京都の精神科病院でPSWをしていま
した。今年の1月に静岡へ越えてきて慣れない面も
ありますが、どうぞよろしくお願ひ致します。



事務職員

事務課 水村 宏一

只今、子育て奮闘中！仕事・家
庭共に頑張ります。よろしくお
願ひします。



看護師

2病棟 宮原 翼

奈良県の病院の精神科で5年間働いていました。2病棟配属と
いうことで急性期でずっと患者さんと一緒に働いてきた
経験があるため、おなじみの環境に早く馴染むことができ
るのではないかと思ひますので気軽に話し掛けて下さい。



臨床心理士

社会復帰部 杉本 鮎花

趣味は、散歩をする、クロスステッチで作品を作ること
です。慣れないことばかりで不安もありますが、職員の皆さ
んや患者様との関わりを大切にしながら、一日一日頑張っ
ていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。



事務職員

事務課 坂元 花奈美

一生懸命頑張りたいと思ひま
す。よろしくお願ひします。

はじめの方の方ははじめまして。2病棟
に勤務しております澤原と申します。
今春で入職してから3年目を迎えます。
入職したばかりの時は右も左も分からず
戸惑うことばかりでしたが、今になって
ようやく自分の心にゆとりが生まれ、様々
な物事に目を向けることが出来るよう
になってきたと思ひます。この節目の時期
に自分の今日までの歩みを振り返ってみ
たいと思ひます。
私はもともと精神科看護に興味があり
実習も精神科病院での実習を選択し、い
くつかの病院を訪れたことがありました。
しかし、そのほとんどが社会復帰を目的
とした、症状の比較的落ち着いた患者さ
んが大半を占める病棟で、自分が急性期
の精神科を経験するのは、実は入職して
からが初めてでした。
私が入職した当初は、日々異なる出来
事への対応に追われ、目まぐるしく時間
が過ぎていったと記憶しています。症状
が客観的に見て分かりやすいものばかり
ではないために、患者さんの病状が良く
なったのか悪くなったのか、何がどうなっ



看護部職員紹介
入職3年目を迎えて

ているのかを理解することが難しく、自
分の行っていることの意味さえ分からな
くなることもありました。今でさえ分か
らないことは山ほど、いや、山では例え
られない程たくさんあります。しかし、『分
からない』ということが、看護師1年目
の時と3年目の今では、明らかに自分
の中で意味を大きく変えつつあると感じ
ています。この2年、職場の先輩方との
話や色んな患者さんとの関わりを通し、
表面上では分からない患者さんの中で
変化に気付く、その変化を知れば知るほ
ど、ひとりひとりの異なる輝きに気付く。
そしてその輝きをより大きくしていくた
めに自分に何が出来るのかを考える。自
分の分からないことがあることを自分で
気付く、そしてその分からないことを分
かるようになるために色々なチャレンジ
をする、そうすると今まで知らなかった
輝きに出会うことができる。たったこれ
だけのことがかと思ひかもしれませんが、
この気付くこそ自分にとっての最大の学
びであり、ただただ恐れるだけだった『分
からない』の概念を、チャレンジし自分
を成長させてくれるチャンスとしての『分
からない』に変わり、その『分からない』
を『分かる』に変えていくことを今はとて
も楽しいと感じています。
2病棟では認知症患者さんの受け入れ
がぐっと増え、それに合わせて身体合併
症を見ることも増えてきています。また、
身体科を経験してきたスタッフも増えてつ
つあります。身体管理の経験はまだまだ
少なくわからないことだらけですが、同
じ職場のスタッフと協力し、『分かる』を
増やしながらか、この楽しさを皆さんに伝
えていける、そんな看護師を目指してい
きたいと思っ
ています。長
くなりまし
たが、最後
まで読み
ていただき
ありがとうございます。



デイケアでの取り組み



先日、デイケアで「きのぼり」という事業所に行き、ミカン狩り体験をしました。勾配のきつい山を少し登り、事業所の方からアドバイスを受けながら木になっている

スルガエレガントを袋いっぱいになるまで収穫しました。なんだか遠足みたいですが、実はこれ「就労体験」なのです。「きのぼり」という就労移行支援事業所では栽培・収穫をした農作物を売るといった作業を行っており、見学と同時に作業体験もさせていただきました。

このようにデイケアでは就労系事業所への見学を徐々に増やしています。現在は就労系事業所がメインですが、今後は支援センターなどへの見学も行う予定です。事業所見学をデイケアのプログラムに組み込むことで、一人では行きにくいと感じている方も安心して見学に行くことができます。そして自身の目で実際に見て雰囲気を感じることも、「ここだったら自分で通えるかもしれない」と思える場所が増えていくことが期待されます。

居場所としての機能だけでなく、メンバーのステップアップを支えていけるデイケアを目指しています。



スマートボール

皆さん「スマートボール」という遊びを知っていますか？昔ゲームセンターや温泉街などに置かれていたピンボールに似たゲームのことです。「パチンコ」にも似ておりますが、明確な違いがあるようです。「パチンコ」と「スマートボール」の違いは、「パチンコ」は、台を縦に置いて遊ぶもので、「スマートボール」は、台を斜めに立てかけて遊ぶもの」という所に違いがある様です。

この度、スタッフがスマートボールを製作しました。今回は、球を打ってからボールがピンの林を抜けて、最終的に得点の枠に入っていくタイプのスマートボールです。病棟レクリエーションで実際にゲームを行いましたので、ご紹介したいと思います。

病棟レクリエーションで行った時には、年代によって違う反応が見られました。年代の高い方からは「懐かしい」という反応が多く、年代の低い方からは逆に「新しい」という反応が見られました。皆さんそれぞれに、なかなか見る事のないゲームに興味津々でした。ゲーム自体はレバーを引いて弾きだけという、簡単な動作で行うことができるので、車椅子の方や高齢の方にも行いやすく、多くの方が参加してくれました。

また、発射する球には「ビー玉」を、球の行く末を決めるピンには「釘」を使用しており、この二つがぶつかり合う時に、なんとも言えない心地良い音色が鳴り響きます。球の行方もある程度はコントロールすることもあるのですが、予測不可能な動きをする事も多く、他の方の点数が気になる方や、立ち上がりが見学している方もおり、高得点の的に入ると「おー」という歓声があがり、大いに盛り上がりました。

このように「懐かし」そして「新しい」スマートボールはいかがでしたでしょうか？まだ体験していない方も、今後体験する時があるかと思えます。その日を楽しみにお待ちください。今後、も日々新しい活動を創意工夫していきます。そして皆様に病棟レクリエーションを、もっともっと楽しんでもらえることを嬉しんでいます。



看護だより 花粉症



4月に入り、温かく過ごしやすい季節となりました。しかし花粉症の方にとっては、まだつらいこの季節。なるべく花粉が体に入らないように工夫し、つらいシーズンを乗り切りましょう。

ここでは誰でもできる花粉症対策をご紹介します。

花粉症とは

花粉によって生じるアレルギー疾患で「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」などの諸症状を引き起こします。



花粉症のセルフケア

- 花粉情報に注意し花粉の飛散が多いときは外出を控える
新聞やテレビなどで毎日の「花粉情報」に留意しましょう。
- ドアや窓を閉める
花粉の侵入を防ぐためにドアや窓を閉めましょう。
- 外出時にはマスクやメガネを使う
マスクやメガネを使用すると、鼻や目に入る花粉の量を減少させることができます。マスクに湿ったガーゼを挟み込むだけでも効果があります。また帽子の着用も頭への花粉の付着を軽減してくれます。
- 帰宅時は衣類や髪を払ってから家に入り洗顔とうがいをして鼻をかむ
家に入る前は玄関先で服や髪、持ち物に付いた花粉を払いましょう。
- 表面が毛羽立った毛織物の着やコート避ける
服は、花粉が付きにくいスベスベした素材のものを選びましょう。
- 掃除を励行する
花粉を舞い上げないためには、ぬれ雑巾などによる拭き掃除が効果的です。
- その他に気を付けたいこと
睡眠をよくとることで、規則正しい生活を心がけることも重要です。

認知症予防にいいこと

日々進化する医療技術でも残念ながら認知症にならない絶対的な方法はみつかりません。しかし、「認知症になりにくくすること」は明らかになってきました。「適度な運動」「バランスのよい食事」「規則正しい生活習慣」が認知症の予防には大切だと言われています。

★予防にいいこと

食べ物：青魚、野菜や果物、緑茶 など
 運動：ウォーキングなどの有酸素運動
 生活：おしゃべりなど人との積極的な交流、十分な睡眠
 脳トレ：ゲーム、将棋や囲碁、新聞を毎日読む

毎日の生活で続けられることが大事です。頭を健康に保つために、無理せず、継続できることを考えてみましょう。

楽器のあれこれ

今回紹介するのは、エレキギターです。以前紹介したグレッチというメーカーのギターです。エレキギターには、ソリッドボディ(1枚板でできている)とセミアコースティックボディがあります。また、中に空洞があり、フルアコースティックボディのものもあります。これは、アコースティック・ギターと同じくらいの空洞があります。ソリッドボディは、みなさんが知っているエレキギターです。セミアコースティックボディは、音色が柔らかくなります。フルアコースティックボディでは、最も音色が柔らかくなります。ジャズなどではこのタイプが使われます。最初にグレッチと書きましたが、このギターは、グレッチの廉価版のギターです。正式には、グレッチエレクトロマチックと言います。ちなみにこのギターとほぼ同じものを元 AKB48 の前田さんが使っていたそうです。



季節のお花



例年より遅めだった桜の開花。今年も美しく咲きました♪

俳句・川柳コーナー

皆さんは、「春」といえば何を思い浮かべますか？今回は春にちなんだ句を考えていただきました。

- 春うらら あこのえがお 気になるな J・M
- チコレート 食べながら書く 春日記 二陸
- 春過ぎて なつにけりし しろたえの
- つらい事 かなしい事に 強く成れ T・A
- 探してる 誰も知らない 春の草 名ヶ先モドキ

 医療法人社団リラ **溝口病院**

〒420-0813 静岡県静岡市葵区長沼647
 TEL:054-261-3476 FAX:054-261-0177
 E-メール lyre@par.odn.ne.jp
 ホームページ http://www.lyremizoguchi.com

編集・発行 溝口病院広報委員会