

医療法人社団リラ

溝口病院

だより



理事長 溝口 明範

平成30年 新年の ご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
ます。

本年も皆様にとって良い年になるよ
う心からお祈り致します。

昨年からは医療界は大きな変化を迎え
ます。日本は2025年

に向かって超高齢化と少子化社会、そ
して多死社会からの人口の減少と社会
構造が大きく変化していきます。その
大きな変化に対して地域の医療・福祉
はどうあるべきかと議論がなされてき
ました。それが静岡県内の地域医療構
想であり地域包括ケアシステムであり地
域保健医療計画であります。今後は私
たちの精神科医療も例外ではなくその
大きな変化に対応して行かなければな
りません。

このような大きな変革を乗り切るた
めに昨年4月、当院は院長を交代しま
した。今まで副院長として活躍してい
ただいた寺田先生という若くて優秀、
更に柔軟性に富んだ先生に院長に就任
していただきました。また副院長には
寺田先生と同年の檀上副理事長に就任
していただき、医療法人の経営ととも
に盤石の態勢を整えこの新年を迎える
事が出来ました。この二人三脚体制に
よって今後社会情勢がどのように変化
しようとも、当院は地域のために必要
とされる医療を提供し続けていく所存
です。
本年もどうぞよろしく願います。

本年もよろしく
お願い申し上げます



溝口理事長

秋の叙勲受章のお知らせ

平成29年秋の叙勲において、当法人
理事長 溝口明範が瑞宝小綬章を受章
いたしました。

これもひとえに、長年にわたる皆様
方のご厚情ご支援の賜物と深く感謝申
し上げます。今後とも、職員一同地域
医療のためにより一層の努力を続けて
いく所存です。



2018.1
冬号

医療法人社団リラ 溝口病院

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。

職員紹介

4年間を振り返って



栄養課の増田みゆりと申します。栄養課では、管理栄養士としてメニュー作成をしております。院内誌に載せて頂くと言う貴重な機会を頂きましたので、自身の紹介をさせて頂きたいと思っております。

私は入職してから今年で四年目を迎えました。前職は管理栄養士では無かった為、栄養課での仕事は全てが初めてで、一年目は無我夢中で過ごしておりました。上司からご指導頂き、一つひとつ丁寧に教えて頂きました。分からないことばかりで混乱し同じ失敗を繰り返す毎日、何度もくじけそうになりました。また、患者様との接し方もわからず、食事中に話しかけてしまったり、不用意に近づいて注意を逸らしてしまったりと失敗続きでした。私が落ち込んでいると声をかけてくださり、「分からないことができるのは仕方の無い事。やる気があるならサポートするし、出来るまで待つかい。」と、

お言葉を頂きました。これからどうしたら仕事と向き合えるのか迷っていた自分にとってその言葉は一つの道を照らす光の様で、大変励まされました。メニューにかける時間を沢山頂き、患者様との話し方や接し方を教えて頂きました。そのご指導のおかげで四年目を迎える事ができました。

私は管理栄養士として足りないところばかりで、精神科の職員としても勉強が必要で、毎日不安と反省の日々ですが、患者様と誠実に向き合い、日々の仕事を真剣に取り組んでいきたいと思っております。患者様に喜んで頂き、食事の時間が楽しみになる様な献立作りができる様に励んでまいります。若輩者の自分ですが、日々精進してまいりますので、これからも宜しくお願い致します。



看護だより ノロウイルス

冬本番！暖かい部屋の中で温かい物を食べたい時期ですね。そんな時期に流行するのがノロウイルスです。主に冬場に多発し12〜1月頃ピークを迎えます。

今回は主な感染経路、予防方法をご紹介します。ノロウイルスにかからない・うつさない生活習慣で、元気においしい物を食べて冬を越しましょう。

■ノロウイルスって？

主に11〜1月に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱です。ノロウイルスの治療薬や予防のワクチンはなく、子どもやお年寄りも吐いた物を喉に詰まらせたり、肺に入ると肺炎を起こすケースもあるので注意が必要です。乾燥や熱にも強いうえに自然環境下でも長期間生存が可能であり、感染力が非常に強いことでも知られています。

■感染経路

①食品からの感染

- ・感染した人が調理して汚染された食品
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な食品

②人からの感染

- ・感染者の糞便や嘔吐物からの二次感染

・家庭や施設内での飛沫などによる感染

■予防方法

- ①正しい手洗い
- ②食品は加熱する
- ③キッチンや食卓の塩素消毒
- ④感染者の汚物は正しく処理

■感染したかな？と思ったら

便・嘔吐物の処理に注意し、水分補給をし、十分な休息をとりましょう。また、医療機関へ相談、受診することも大切です。

■最後に

ノロウイルスは毎年全国各地で流行が報告されます。しかし発症しても、一人一人の行動で感染をストップできます。普段から感染予防を心がけていきましょう。



マスク



うがい



ロールピクチャー

デイケアでは『ロールピクチャー』というプログラムがあります。これは、細かく切った色画用紙を丸め、その一本一本を板に貼った模造紙に立てて糊付けをし、一枚の素晴らしい絵にするプログラムです。工程は、



- ①画用紙に決められた大きさに合わせて線を引く。
- ②その線をハサミで切って小さな短冊にする。
- ③その短冊を一つ一つ爪楊枝に巻き付け丸める。
- ④板に貼った絵の模造紙に合わせて丸めたロールを縦に糊付けしていく。

どの工程も大変で、絵柄に合わせて多彩な色を使い、一枚の作品を作るのに2万個から3万個のロールが必要となります。このようにしてたくさん作品を作ってきましたが、過去には作品展の優秀作品になりカランダールのページを飾ったこともあります。

そしてこのたび、デイケアで作ったロールピクチャーの作品を市内の施設に寄贈する運びとなりました。未永く、皆様の目に映り、いつまでも心を和ませる作品になることでしょう。



ロールピクチャー寄贈先

- 平成29年9月4日
有料老人ホーム
あっとほーむ高松様
- 平成29年9月20日
グループホーム
ケアオリエティ望 静大前様

- 平成29年9月25日
看護小規模
多機能型居宅介護ふゆ様
- 平成29年11月6日
グループホーム樹のつき様

クリスマス会も年賀状作り



12月中旬、3病棟でクリスマス会と年賀状作りが行われました。クリスマス会は患者様が最も楽しみにしている活動の一つです。毎年行っている行事ではありませんが、今年度は頭を使って楽しく学べる『大喜利クイズ』を行いました。例えば普段何気なく行っている行事にはちゃんとした理由がある事、その際用いられる道具の名前とその由来など、知っているようで知らない事を一緒に学んでいこう、というコンセプトのもと行いました。

スタッフがそれぞれ集めて来た資料をスライドショーでスクリーンに映し、まず最初に1年の間に行われる馴染みのある催事やお祭り事などについて話しました。その話を聞いた方々は「へえ」と感心したように声をあげたり、実際に参加したことがあるとエピソードを話してくださいました。また、見た事のない映像や写真を見て身を乗り出してしまう方も多くおられました。



『昭和と平成のシエネレーションギャップ』の映像では、様々な年代の方がある中、あまり話をする機会も少ないため、昭和・平成の時

代では何が流行していたか、現在はどう変わっていったのかを学ぶ時間となりました。

年代の高い方々は昭和で使っていたおもちゃや道具を見て「あったあった」と声を出して懐かしんでいる方もいれば、その時代では何が流行していたか、苦労話や楽しかった出来事などを沢山話してくれる方も多かったです。一方、平成では技術の発展や道具の便利さを理解しながらも「今の子供は苦労が足りない」という厳しい声もありました。

年の最後に行った年賀状作りでは、成年のカットイラストをはじめ、梅や門松といった正月には欠かせないイラストを用意し、オリジナル年賀状を作っていました。家族に送りたいという方もいれば、病棟スタッフに送りたいという方もいました。スタッフも手作りの年賀状を用意し、患者様と交換会なども行いました。受け取った患者様は大事そうに持っておりました。

また年賀状に加え、クリスマスカード作りも行いました。ハートやティベアに模った折り紙を貼りあわせたり、クリスマスツリーに模った台紙を、彩りよくデコレーションしていました。可愛いクリスマスツリーができました。



心理コラム

冬の不調



寒い日が続いています。夕方の5時にはもう外は真っ暗で、なんだかゆうつな気分になってしまっています。

この時期になるとなんとなく気分が落ち込む・やる気がなくなる・寝ても寝ても寝足りないという人は多いかと思いますが、それは日照時間が減るため、日に当たる時間が短くなることで大きく影響していると言われてます。寒い中、外に出るのは億劫ですよね。部屋に日光を取り入れるだけでもかまいませんのでなるべく日を浴びてみましょう。

特に朝の日の光を浴びることで夜に眠くなるというリズムが作られるので、カーテンを開けたまま寝るといいかもしれません。合わせてバナナを摂取することがうつうつとした気分には良いと言われています。

寒い季節に対応できるよう、私たちの身体は筋肉を緊張させて熱を保つようになります。でも緊張が続くとコリや痛みの原因にもなるので、夜はゆつくり入浴したり、軽いストレッチ(首をゆつくりと上



下・左右に倒す)をして緊張をゆるめてあげるのも良いでしょう。

楽器のあれこれ

今回は、久しぶりにウクレレの紹介です。一見セミアコースティックギターのように見えると思いますが、このウクレレは、アーチドトップ(ボディが表面も裏面もふくらんでいる)ウクレレなのです。ウクレレではコアという木が使われますが、このウクレレは、なんとマンゴーの木から出ています。マイクも付いていて、アンプにもつなぐことができますが、アンプがなくても音は大きいです。音色とといいますと…とても柔らかい音が出ますよ。ウクレレの材料の木材は色々あるようですね。



俳句・川柳コーナー

皆さんは、年越し・年初めをどのように過ごしましたか？初詣に行ったり、はたまた寝正月になってしまったら…。今回は、年越しや正月に因んだ「冬」の情景が浮かぶ作品が盛りだくさんです。

枯れ行くも 紅美しき 日ざしかな N.S

寒くなり 親子そろって 鍋かこむ T.A

富士山に 咲いた花なら 白い花 J.M

縦横の 道路上の 飛行機雲 S.T

喉乾き みかんモグモグ 大晦日 H.S



ワンモア日進月歩
ワンタフルな年にと祈願いたします。

ばあば
あれから30年
皆様に感謝 感謝 感謝

わんこ
健康に気をつけて今を大切に
充実した日々を過ごしたいです。

ににににに60歳
あつという間にこの年齢になっ
てしまい、周りの人のおかげで
何とかやってこられました。感
謝です。



スットコドッコイ
飛躍の年にする

アラフィフの新米。パパ
ナースと。パパと頑張ります！

ジーン・ワンダフル
心身ともに
健康管理に頑張るワン！

パグぞう
ホップステップジャンプで
頑張るワン！

ねこ*3095
恩師の言葉である、優しさ・意
欲を持って過ごしていきたい
と思います。

Year of the dog
今後ともよろしくお願いします。

おなががおもち
身軽な体になりますように！

石川さん
衰えた心身を鍛えなおします。

羨のできた犬
お金をためる。

36歳
楽しく/心地よく！

アニマル大好きさん
初心を忘れず、日々誠実に仕事
に取り組みたい。



医療法人社団リラ

溝口病院

編集・発行 溝口病院広報委員会

〒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