

医療法人社団リラ

溝口病院
だより



理事長
溝口 明範

令和2年
新年のご挨拶

明けましておめでとうござ
います。
 昨年は年号が令和となり令
和初めての年が明けました。
 今年はいよいよ2020オ
リンピック・パラリンピック
が開催されます。
 前回の東京オリンピックは
1964年に開催されました。
 私が高校2年生の時だったと
記憶しています。当時の情報
発信はテレビとラジオしか無
く、今のような華やかな盛り
上がりもなく割と静かだっ
たと思います。チケットも比
較的手に入りやすく私は代々
木体育館にどこの国対国だっ
たか忘れましたがバスケット
ボールを見に行きました。
 さて、今年は「精神障害にも
対応した地域包括ケアシステ
ム」が本格的に動き出します。
 ここで問題にしたいのがなぜ
「精神障害にも対応した」とわ
ざわざタイトルをつけるのか
 という事です。これには遅々
として進まない「地域移行」を
何とか促進したいという厚労
省の意図が見え見えます。精
神障がい者が入院しないで地
域で生活することには大賛成
です。
 そして、「地域包括ケアシ
テム」によって彼らの生活を支
えていくことがとても大事で
す。そのために私たちがやって
いるデイケア、訪問看護、地域
活動支援センター、就労支援事
業は彼らを支える大きな力と
なっています。多職種による
チームによって地域で生活する
精神障がい者をサポートしてい
くことで再入院が明らかに減っ
ているのは事実です。
 今年は昨年のラグビーワー
ルドカップに例えて、この多
職種チームがより強固な「ワン
チーム」となって地域で生活す
る精神障がい者を支えて行こ
うと思っています。

本年もよろしく
お願い申し上げます



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。

2020.1

冬号

医療法人社団リラ
溝口病院

職員紹介

訪問看護ステーションスマイル
リラの井上と申します。作業療法
士です。入職して約1年が経ちま
した。以前は精神科デイケアで勤
めていましたが、訪問看護に興
味があり、スマイルリラに入職さ
せていただきました。

訪問看護では利用者様のご自宅
で服薬管理や健康管理のサポー
トをはじめ、生活の中で生じた困
り事を解決できるように支援をし
ています。利用者様の生活に関わ
る大切さを感じる一方で、慣れない
業務の中でどのように行動すれば
良いか迷ったり、反省することが
多くあります。そのようなとき、

これからも
よろしくお願いいたします！



同じ作業療法士だけでなく、他職
種の先輩方からもたくさんアド
バイスをいただき、前向きに業務
に取り組むきっかけをいただい
ています。また、部署内で実施し
ている勉強会や事例検討会も、まだ
訪問看護のことがよく分からない
私にとっては学びだけでなく励み
になっています。

これからも利用者様の生活が
より充実したものになるよう
支援を心掛けていきたいと思
います。勉強不足を感じる日々で
すが、少しずつ前進していけ
らと思えますのでよろしくお願
いいたします。

看護だより インフルエンザ

インフルエンザと風邪の違い

一般的に、風邪は様々なウイルスに
よって起こりますが、普通の風邪の多く
は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等
の症状が中心で、全身症状はあまり見
られません。

一方、インフルエンザは、インフルエ
ンザウイルスに感染することによって起
こる病気です。**38℃以上の発熱、頭痛、
関節痛、筋肉痛、全身倦怠感**等の症状が
特徴です。普通の風邪と同じように、の
どの痛み、鼻汁、
咳等の症状も見
られます。お子
様は稀に急性脳
症、高齢者の方
はインフルエン
ザがきっかけで
肺炎などの命に
関わる疾患にか
かるおそれもあ
るので甘くみて
はいけない病気
です。



インフルエンザを予防するためには

- ① 流行前のワクチン接種。
- ② 外出後の手洗い＋アルコール手指消毒等。
- ③ 適度な湿度(50～60%)の保持。
- ④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取。
- ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える。
※外出する場合はマスクを着用する。



インフルエンザかなと思ったら

- ① 外出を控える。
- ② 咳やくしゃみ等の症状のある時は、飛沫感染対策としてのマスクを着用する等の**咳エチケット**を徹底しましょう。



- ③ 安静と休養。特に、睡眠を十分に
とることが大切です。

- ④ 水分補給。お茶やスープ、自分が
飲みそうなものを。

- ⑤ 早めに医療機関を受診。

インフルエンザの流行の時期

季節性インフルエンザは流行性があり
ます。日本では、例年12月～3月が流行
シーズンです。冬の時期に流行します。

収穫祭



11月7日(木) 就労継続支援B型事業所 グリーンワークス・リラと溝口病院デイケア合同の『収穫祭』を開催し、事業所とデイケアの活動を広くご紹介する機会として、共に趣向を凝らしたお店を出店しました。

グリーンワークス・リラが今年4月に開設をして以来、初めての大型イベントだったため、「自分たちが作ったものが売れると嬉しい。」「人は沢山来るのだろうか?」などと大きな期待と少しの不安を感じながら準備を進めてきました。



当日は、畑で収穫した『サツマイモ』や事業所で制作している『流木小物』、市内にある他の事業所が作った『パン』や『シウマイ』

などを仕入れて販売を行いました。お客様に楽しんで頂くという思いでメンバーが企画した『お菓子のひも引き屋』の出店。そして、なんとも今回の目玉は、収穫したサツマイモを使用し、当院の給食を委託している会社であるエームサービスと協同で調理・配膳した無料の『サツマイモのお汁粉』、『サツマイモの豚汁』でした。

グリーンワークス・リラは、活動理念の一つに『地域に貢献できる事業所を目指します』と謳っています。今回の収穫祭が少しでもその理念に基づく活動となってい

たら良いな、と考えています。今後ともよろしくお願いたします。

一方、溝口病院デイケアでは、喫茶スペースをご用意し、フランクフルトとたい焼きの販売、ジュースの無料サービスを行いました。当日を迎えるにあたり2か月前からデイケア利用者様と食券やポスター作り、試作などの準備を重ねてきました。当日は食品の注文受けから、ご用意とお渡し、会計、喫茶スペースへのご案内の対応など大忙しでしたが、ありがたいことに見事完売し、利用者様の頼もしい仕事ぶりも見ることができました。空いた時間にはB型事業所スペースを見学することができ、実際の商品や事業所で働く方々の様子を見ることで、就労に向けてステップアップを考えている利用者様にとっても良い交流の機会となりました。また、当日は利用者様と作成したデイケア案内のポスターを掲示し、一日の流れや利用者様の生の声をまとめたポスターをご用意しました。現在は外来ロビーに掲示してあるのでぜひご覧になってみて下さい。



収穫祭は大盛況で、当院利用者を始め、病院のスタッフ、近隣の住民の皆様、静岡市の周辺の施設の皆様など、多くの方が参加をして下さいました。そして多くの笑顔を見ることが出来ました。ご来店いただいた皆様、本当にありがとうございました！



冬の筋トレ



新年を迎え、いよいよ寒さが増してきましたね。寒さにより運動が疎かになっていませんか? また、猫背で過ごしたり身体を縮こまらせて歩くことで、肩こりに悩む方も多い時期です。肩こりを予防するためには、寒さで凝り固まった筋肉をほぐし、血流を良くすることが大切です。そこで今回は、冬の肩こり対策として肩甲骨周りの体操をご紹介します!



- ①左右の手の甲同士を合わせ、小指が自分の方に向くようにします。
- ②肘同士をくっつけて最後まで離れないようにします。
- ③背中が反り返らないように姿勢はまっすぐのまま、肘を上にあげていきます。あがりきったところで10秒間キープ!

楽器のあれこれ



今回、紹介するのは、缶詰の缶に入っていたハーモニカ、ブルースハーブです。普通のブルースハーブは10穴ですが、これは6穴です。なので、吹ける曲が限られます。しかし、こんな小さなボディから信じられないくらい大きな音が出ます。なぜなら、普通のハーモニカのリード板は真鍮製ですが、このハーモニカのリード板はステンレス製です。ここの違いです。ステンレス製のリード板は硬いですが、丈夫です。慣れるのに多少時間がかかりますが、芯のある音がします。

俳句・川柳 コーナー

今回は冬の季語を用いてクリスマスや年末年始に思いを馳せる句が集まりました。2019年もあっとい間でしたね。皆様は新年をどのような一年にしたいですか？



クリスマス グラスに浮かぶ 星一つ N.S

年の暮れ 夫婦で歩く 文士道 H.S

冬コタツ 外出控えて 寝正月 T.O

2020年男 年女の抱負



優しく無理して

心も体も強くなりたい。

おちゅん。



ずるくかくしく生き抜く！

棚からぼたもち

今年も精一杯がんばります。

腰痛持ち

早く腰痛を治してねずみのように小回りが効くようにがんばります。

ねずみ男

心も体もリフレッシュ

おもち



健康に気をつけながら充実した一年にする！

ば〜ばNS

一日一日を大切に人にやさしく自分にやさしく

ルピナス



いつも心に太陽を♪

オレンジ

地道にコツコツ、頑張ります！

J・マウス



体質改善

J-phone世代

実年齢より若々しく！

チーズを探す？ネズミ

院内での活動の場所を広げていきたいと思えます。



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 https://www.lyremizoguchi.com