

医療法人社団リラ

溝口病院 だより



理事長
溝口 明範

令和3年 新年のご挨拶

明けましておめでとうございませす。令和3年、丑年となりましたが何となく気の重い年明けとなつてしまいました。昨年から世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス、今後の私たちの生活を一変させてしまうことになるでしょう。

近年グローバル化といふことで、産業や旅行などにより急速に人が世界中に拡散してきましたが、同時にウイルスも急速に世界中に拡散してしまいました。しかし、このパンデミックによって一転、その拡散が一気に収縮してしまい、人々は自国に閉じこもり、住んでいる地域、家庭にまで閉じこもる事を余儀なくされてしまいました。

病院ではウイルスの侵入を必死に防衛し、クラスターが発生しないようにと細心の注意を払い続けていますが、これによるスタッフのストレスも大きくなっていますので、こころの健康も心配です。

学校給食ではクラスメイトとワイワイ話しながら食べていたこと

ができなくなり、離れ離れで無言で食べるという異様な事態となつていきますし、家庭では子供や孫をハグするのも遠慮しなければなりません。

今年になり新型コロナウイルスに対するワクチンが次々と出てくる予定になっていますが、その効果はどんなものでしょうか？欧米で合成されたワクチンがアジアの人にも効果があると期待してよいのか？効果があるとしたらどの程度の期間続くのか？変異したウイルスにも効果があるのか？いろいろ疑問が出てきます。これからは海外旅行に行く時にはワクチン接種の証明書が必要になるかもしれません。

今年は昨年延期になったオリンピックが開催されようとしています。それまでにこのコロナ禍が収束することを願うばかりです。おそらくこの1年は世界史に記される年となるでしょうが、皆さんにとって良い年になりますことを祈っています。

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。

2021.1
秋・冬
医療法人社団リラ
溝口病院



2021.1 新任職員紹介



看護師

2病棟 松永 浩希

精神科はじめての経験ですが、日々先輩方にご指導頂きながら勤務しています。体を動かすことが好きです。よろしくお願ひします。



看護師

外来 梶田 久乃

令和2年7月より外来で勤務しています。看護師歴は長いですが、当院ではピカピカの新人ですので、もろもろ御指導下さい。趣味はきれいな物、可愛い物を愛でる事です。よろしくお願ひします。



看護師

外来 大竹 誠紀

外来は初めてですが、頑張ります。よろしくお願ひします。



精神保健福祉士

作業療法課 塩澤 里奈

至らない点も多いと思いますが、頑張ります。よろしくお願ひいたします。



作業療法士

スマイルリラ 渡部 菜

以前は病棟のOTとして動いていましたが、今回は訪問看護のスタッフとして再び働かせていただくこととなりました。利用者様が安心してできるスタッフを目指したいと思います。



看護師

スマイルリラ 大竹 大樹

初めての訪問看護ですが、頑張ります。よろしくお願ひします。

職員と病棟紹介



初めまして。2病棟課長の竹内です。

「コロナ禍で外出は困難になり不自由な生活が続いています。しかし、こんな時だからこそ家の中でできることをして楽しく過ごすことを心がけています。最近では筋力トレーニング、野菜作りに熱中しています。」

2病棟は男女混合の急性期病棟です。こころにケアを必要としている方や高齢で認知症を伴う方の入院生活を支援しています。外来診察から入院生活までを医師、精神保健福祉士、作業療法士、臨床心理技術者、管理栄養士と連携して、その人に適した生活環境を提供出来るように看護を行っています。

入院は準備期間であり、退院することはスタートラインに立つことと考え、患者様の退院後、不安なく穏やかに生活できるように必要に応じたケアや訪問看護ステーションの利用の検討などを医師や精神保健福祉士と共に考え、勤めています。

入院されている患者様は、誰しもが望んで入院しているわけではありません。それまでの長い人生の道のりを一歩一歩辿り、生きてきた歴史とその間に培ってきた知恵や意思がたくさん詰まっている方々です。私たち看護師が患者様に実践していることは、患者さまの生きてきた時代や背景を知り共感することです。その中で、当たり前前に生活し、日々不安なく穏やかな生活が出来るよう、私たちは「心に寄り添う看護・介護」を実践し、患者様に提供できるように日々努め、研鑽しています。

看護だより

「こころ」と「からだ」の健康

感染症の影響で外出する機会が減り、運動不足のひとも多いのではないのでしょうか。「動かない」状態が続くと、体力が衰え、やる気が出ず、「こころ」と「からだ」の機能が低下する可能性があります。感染を気にせずに出外できるようにするため、自分のやりたいことが不便なくできるよう、日頃からできることに取り組みましょう。



運動

転倒などを予防するために、日ごろからの運動習慣が大切です。3ペー ジのストレッチをやってみましょう。



食生活・口腔ケア

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとり、口の中の健康を保つことが大切です。

- 3食欠かさずバランスよく食べ、規則正しい生活を心がける。
- しっかりと噛んで食べる、歌ったり早口言葉を言ったりするなど、口周りの筋肉を保つ
- 毎食後と寝る前に歯磨きをする



ひとりの交流

「こころ」の健康を保つために、様々な工夫を行った上でひととの交流や助け合いが大切です。感染症予防のため、他者と直接会うことはなるべく控える必要があります。SNSやテレビ電話を活用することがおすすめです。

- 家族や友人と電話で話す
- 家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用し交流する
- 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく



参考：厚生労働省HP

お楽しみ会

今年から始まったお楽しみ会。毎月1回、病棟ごと誕生日会やゲーム大会などと称して行っています。誕生日会ではその月の誕生日の方のお祝いや誕生日に関連したDVD鑑賞を実施しています。壁には沢山の誕生日の装飾品を飾り、誕生日の方には誕生日帽子やサングラスをかけてもらい新しい歳の抱負を述べて頂いています。抱負を述べてもらうことで改めて何を目標に1年を過ごすかを意識できる機会にもなっているかと思えます。DVD鑑賞は老若男女関係なく馴染みのある作品を見ます。そのため集中して鑑賞されている方が多いです。

この活動は多くの方が参加されるため、活動を通して共に作業に取り組むことにより、会話等の交流が生まれ、社会性の向上を目指せるプログラムとなっております。DVD鑑賞では集中力や理解力が、ゲームでは全身の協調性や巧緻性等が必要となります。また、誕生日のお祝いをする事で季節の移り変わりや月の経過を感じられ、認知機能の維持にも繋がります。今後も楽しく、思わず笑顔になってしまうようなプログラムを提供していきます。



雪だるま作ろう!

みなさん、こんにちは！蒲口病院のデイケアです。私たちは、プログラム活動で紙粘土を使った創作をしています。いきなりですが、皆さんに質問です！この写真の紙粘土の作品、何に見えますか？



この作品は2019年の秋ごろから作り始めました。右の写真のようになるまでいくつもの工程を重ねてきました。まず、模造紙に図面を書いて木や竹ひごを使い骨組みを作成しました。その後新聞紙・半紙を何枚も貼付け土台を作り、その上に紙粘土を重ねています。骨組みができたときはこのような感じでした。



この写真にさらに竹ひごを円状に括り付け骨組みの形を作っていきます。そして、新聞紙や半紙を張り付けた写真が次のようになります。



最初の写真の形にどんどん近づいてきましたね！最初の写真を見ると、色を塗ったら完成間近ですが、実はまだなのです。紙粘土に入ったひび

割れの修正や左右のバランスを整えたり、全体を鏝(ヤスリ)で磨いたり：何回も修正を繰り返して形を整えています。

どんなことが大変だった？
メンバーさんに聞いてみました！

「やっぱり竹ひごで形を作るところかな。」

「同じく竹ひごを止めるときに針金をねじって止めることが難しかったな。止めた後の処理もちゃんとしないと作業中の怪我にも繋がっちゃうし。」

「紙粘土によってつき方が違ったよね/類つぺたの部分を作ったときに、せっかく付けた紙粘土が重力で落下したときはシヨックだったな。」

「確かに、落下したのを見たときはシヨックだったよね。あと今は修正しているけど、左右対称にするのが難しい！」

ほとんどのメンバーさんが「竹ひごで形を作るのが難しかった。」と話をしてくれました。みんなで話し合い、前回の紙粘土の創作体験を活かし、骨組みの強化をしたり、目の丸みを出すために半分切ったボールを入れたり色々な工夫をしました。お披露目はもう

少し先になりますが、お楽しみにお待ちください！



ふくらはぎの筋トレ

- ①椅子や壁につかまって立つ
- ②ゆっくりとかかとをあげる (つま先立ち)
- ③ゆっくりとかかとを床におろす
- ④②～③を10回繰り返す

※歯磨きしながらや、通勤電車でつり革につかまりながらの【ながら運動】におすすめ。



ふくらはぎを意識する

冬のストレッチ

気温がぐっと下がるこの季節。足が冷えて寝付けないことはありませんか？湯船でしっかりとあったまったりはすなのに、髪の毛を乾かしているうちにあっという間に足が冷えてしまう……。なんて方も多いのではないのでしょうか。そんな足が冷えて、寝付けない方必見!!冷えに効果的な簡単筋トレ法をご紹介します。



楽器のあれこれ



今回、紹介するのはウクレレです。このウクレレは、写真を見てもらえばわかるように、スピーカー内蔵のウクレレです。つまりエレキウクレレです。以前紹介したエレキウクレレは、アンプにつながないと大きな音は出ませんが、このウクレレは、アンプが無くてもかなり大きな音が鳴ります。音については、まあどこかの楽器店で見つけたら弾いてみてください。アンプにつなげればさらに良い音が出ると思います。

俳句・川柳コーナー

新年に一筆やきし 母の文

獅子舞や 裏から姉が 五円持ち

S・H

N・S

二〇二二年男男女女の抱負

こまち

早寝早起き

旅坊主

欲しいものは手に入れる

★Ganag★

★★ Love freedom ★★
I can't go (笑)

カオン

初心を忘れず、日々精進していききたい
と思います。あとタイエツトも……

よーおしつぐぞい

趣味も仕事もゆつくりですが確実に前進
して充実した1年にさせたいと思います。

静かな男

年令に負けない人生を楽しみたい。

スマイルちゃん😊

「仕事が好き」と思える働き方を心がけ
たい

チャトラ

コロナに負けるな!!

⑤

後(牛)ろ向きには進みません。丑年
だけにノ闘牛のように、前向きに、前
へ前へと突き進んでいきます!

S・S

日々、成長していけるよう意識して生
活を送る

ミント

時間を大切に過ごしたい



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 https://www.lyremizoguchi.com