

# 雪がた

— 豊科病院だより —



豊科病院広報誌  
平成28年11月1日 発行  
発行者 豊科病院広報文化委員会  
〒399-8205  
長野県安曇野市豊科5777-1  
URL <http://www.shironishi.or.jp/>

## 豊科病院の理念

自他を問わず人間を愛し、慈しむ心を礎に、病める人、障害を持つ人、悩める人に常に自分の家族に接するように優しく接し、最良の医療・福祉サービスを提供し、地域の人々の要求及び個別的な要求にも応え、地域で人々が快適に生活できるような支援を行う。

## 退院について語ろう

精神科病院に入院されている方の中には、本当は退院したいけど言い出せない・・・入院が長くなり退院することが不安・・・退院はしたいけど何から始めたら良いのかわからない・・・といった思いの方々がいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで当院では、松本圏域障害者総合相談支援センターさんと協同で、前記のような思いを持たれている患者さんの背中を押す企画を実施しております。

この企画の経緯は、松本圏域障害者総合相談支援センターさんから、日常は地域で精神障がい者の方々の生活の支援をしているが、その地域の側から退院の応援をしたい。」とお話をいただいたと事が始まりでした。同センターさんと当院の精神保健福祉士がその方法を話し合い、院内の作業療法とコラボレーションし、5回のシリーズでプログラムを

実施していただくこととなりました。

プログラムを実施されるのは、松本障害保健福祉圏域自立支援協議会 地域移行部会長兼松本圏域障害者総合相談支援センターボイス所長（機能強化コーディネーター）の東條知子さんと、松本圏域障害



下山さん(左)と東條さん



者総合相談支援センターwishの  
退院支援コーディネーターの下山  
友香里さん。当院の作業療法士が  
西氏とプログラムを打ち合わせ、  
6月8日と毎月来院していた  
だき、退院についての学習や活動  
をしていただいております。

1回目のプログラムは顔合わせ  
やスケジュールの紹介。第2回と  
第3回は、病院外の地域のことを  
知ろうと題して、退院後の暮らし  
や日中の過ごし方を説明してい  
だきました。そして、第4回は実際  
外出して、住む所として宿泊型自  
立訓練事業所や、通う場所として  
就労継続支援B型施設の見学をし  
ました。これらのシリーズを通じ  
て、入院患者さんに地域生活を  
徐々にイメージしていただく試み  
です。

当院では以前、障害者総合相談  
支援センターの方を講師に迎え  
て、病棟内で退院に関する患者さ  
ん向けの学習会を2回ほど企画い  
たしましたが、いずれも単発的な  
講義形式でした。今回は5回に渡  
るシリーズ兼参加型のプログラム

のため、患者さんの中には、徐々に思いや考えが変わる方や、地域生活  
をどんどんイメージされる方もいらっしゃるようです。

最終回は11月に実施されますが、このプログラムを通じて、多くの方  
が地域に関心を持たれ、一人でも多くの方が退院に結び付くことがで  
きれば良いと思います。

## 歯科医師による出前講座 今年も！

当院に入院中の方々の中には、  
虫歯や入れ歯、歯周病などにお困  
りの方が多くいらっしゃいます。  
当院の口腔ケア委員会では、患者  
さんも職員も、歯や口腔内に関す  
る適切な知識を得ることが、それ  
らの対策の第一と考え、外部から  
専門家をお呼びし、講演をしてい  
ただいております。その講演を、  
昨年に引き続き、安曇野市歯科医  
師会さんが行っている『出前講座』  
(歯科医師会員の先生方が、講師  
として派遣される)をお願いしま  
した。

今回は10月12日に、病棟にて「かえで歯科医院」の歯科医師飯島先生  
にご講演いただきました。内容は、虫歯の成り立ち、虫歯の治療法、子供  
と大人の虫歯の違い、定期的な歯科受診の必要性、など多岐に渡って説  
明していただき、聴講していた職員からは、歯磨きが虫歯の予防になる



飯島先生

ことを改めて確認できた。日本で  
売られている歯磨き粉には、たい  
がいフッ素が入っており、歯磨き後  
に過度にゆすぐ必要がないことも  
勉強になった。」と感想があり、ま  
た、患者さんからは、少し難し  
かったけど、患者からの質問にも  
わかりやすく、気さくに答えても  
らい、勉強になった。」と、大変好評  
でした。

今後も、外部から専門家の方を  
お呼びし、歯や口腔の健康の大切  
さについて、理解を深める研修な  
どを企画していきたいと思いま  
す。

## 五味洲病院長のついでやま

山雅が負けていな  
いのが、不思議でしょ  
うがない。希望的観測  
で行くと、入れ替え戦  
無しで、J1に行けるかどうか、ギリ  
ギリのところだね。

レスタは戦力不足のため、プレ  
ミアリーグはいい加減にやって  
チャンピオンズリーグに全力を注



いでいる。我が日本の岡崎の出場時間が少しでも長くならないことを願っているよ。

現在15歳の久保選手が、全日本のストライカーに早く成長することを願って止まない。この選手がメジの位置に入れば、日本は勝てるチームになる。日本にはミッドフィルダーとボランチはいるが、釜本邦茂以降、本物のストライカーがいない。

## ぶどう狩りに行ってきました！ In テイケア

9月7日、精神科デイケアでは、生坂村にある姫野農園へぶどう狩りに行ってきました。

台風の接近が心配されていましたが、当日は暑い位の晴天。犀川の清流を背に小高い山を上っていくと、辺り一面はぶどう畑。入り口付近では子狸の出迎えもありました。参加されたメンバーは、甘い巨峰に舌鼓を打ち、秋の風景を満喫。気分転換になったよ、明



日から頑張れる気がすると、皆さん満足された様子でした。



## AED講習

9月21・28日、職員を対象にAED自動体外除細動器の研修会が行われました。今回は日本光電様を講師にお迎えしました。

AEDの使用方法は、倒れた方に対して、①安全の確認。②肩を叩いて意識の確認。③周囲の人へ、119番通報やAEDの準備の要請。④呼吸の確認。⑤胸骨圧迫。⑥AEDで電気ショック。⑦救急隊に引き継ぐまで、心肺蘇生。という流れになります。写真の通り、職員が代わる代わる実践形式で訓練を行い、AEDの使用方法と同時に、心肺蘇生の方法も学習しました。救急法の研修会は毎年実施していますが、有事に備えて何度も研修をしていきたいと思えます。



## 関連施設だより

10月18日、グループホーム第一飛鳥荘と第二飛鳥荘のメンバーの皆さんが、木曾と高遠方面へ秋の合同小旅行に行かれました。この旅行は、各荘に入居されているメンバーさんが毎回幹事となり、企画運営される恒例行事です。

まず、木曾路の目的地は奈良井宿。木曾漆器や帽子などを購入されたり、五平餅やおやきを食べ歩きされたりと、

## グループホーム 木曾・高遠へ小旅行



奈良井宿

思い思いのひと時を過ごされました。奈良井宿を出発した後は権兵衛トンネルを抜けて伊那谷へ。伊那では地元飲食店を探し、ローメンやソースカツ丼など、ご当地グルメを満喫しました。そして、高遠へ移動し、高遠城址の博物館などを見学。杖突峠を経て諏訪インターから高速道路で安曇野へ戻りました。

木曾、伊那、高遠、諏訪、と横断した経路であったため、山道も多く、メンバーの皆さん

んはお疲れになつたよつすですが、日常の地域生活と違う体験をされ、大変充実した1日となつたようです。

皆さんも木曾へ高遠方面へ行かれてみてはいかがでしょうか。



ラーメン

## 安曇野市一斉清掃に参加

当院は安曇野市の一斉清掃に毎回参加しています。今回は11月4日に実施しました。

清掃の範囲は、病院前から国道147号新田の交差点までの間で、歩道の草取りやポイ捨てされている空き缶、ビンなどのゴミ拾いを中心に行いました。



## 外来 医師担当表

平成28年 11月1日現在

曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	にしざと よしあき 西里 吉昭 医師	ごみぶち みつり 五味 洵 満徳 医師	さとう あや 佐藤 彩 医師 ※診察時間 10:30~	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	ごみぶち みつり 五味 洵 満徳 医師
内科	いわさ たけひこ 岩浅 武彦 医師	休 診	休 診	まちだりょうすけ 町田 良亮 医師 第1・3・5木曜日  にしざわ みちこ 西澤 理子 医師 第2・4木曜日	休 診	休 診

◎ 受付時間 午前 8:00~午前 12:00  
◎ 診療時間 午前 9:00~終了まで

※ご不明な点等は、受付へご確認ください。

※ 午後は全科**休診**となります。  
※ 日曜・祝日は全科**休診**となります。



～ 編集後記 ～

豊科病院広報誌『雪がた』第45号をお届けしました。お読みになっていかがでしたか？11月に入り、今年も残りわずか2か月。各地で紅葉を迎えています。紅葉狩りにおでかけになられましたか？ここ安曇野でも冬の風物詩である白鳥の飛来を10/20に確認したそうです。初めて白鳥が安曇野へ訪れてから32シーズン目を迎えるんですね。気温が急激に変わり体調を崩しがちになるこの季節、年末に向かいもうひと踏ん張りし、今年を乗り越えていきたいですね。

### ※表題「雪がた」について

春から夏にかけて北アルプスでは様々な雪形が見られ、当院からは常念岳の常念坊や、蝶ヶ岳の蝶などの雪形を正面に望むことが出来ます。雪形が季節の変化に合わせて融けるように、患者様の病も融ける・・・表題にはそんな願いが込められています。(表題の写真は当院屋上から撮影しました。)