

雪がた

— 豊科病院だより —



豊科病院広報誌

平成30年7月4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。

休耕地復活！ 花壇も現る！！

当院は何力所か畑を所有しておりますが、近年は休耕状態が続いていました。しかし、作業療法としてその休耕地を再生することになり、入院されている男性の患者の皆さんを中心として、6月から畑づくりが始まりました。写真の通り、休耕地を耕し、肥料を与え、畝を作り、トマトやキュウリやスイカといった野菜の苗を植えました。数年間眠っていた畑が復活したのです。秋の本紙では、収穫された野菜をご報告する予定です。

また、女性の患者さんを中心に、花壇の整備をしていただきました。この花壇は、当院の作業療法部に託され、作業療法で園芸などに自由に使用できるようになっています。今年も雑草だらけで、見た目もあまり良くなかった土地ですが、色々な種類の花が移植され、綺麗な花壇に生まれ変わりました。作業をされた皆さん、ありがとうございました。



バラの日 永年勤続者表彰式

6月12日に「バラの日」が開催されました。「バラの日」とは、当法人の職員の永年勤続者を表彰する催しであり、毎年6月に各事業所で開かれます。

永年勤続者は、5年間勤続した6年目の職員に『5年表彰』、10年間



勤務した11年目の職員に『10年表彰』というように5年毎に区切られて表彰されます。

今年度は、豊科病院と老人保健施設安曇野メディアを合わせて25名が表彰されました。



劇団【RINRY】今年も公演 〜権利擁護に関する職員研修会〜

豊科病院には【RINRY】という劇団があります。この劇団は、院内の患者権利擁護倫理委員会の委員が劇団員となり構成されています。

職員を対象に、毎年権利擁護や倫理に関する研修会が開かれています。この3年間はこの劇団が「権利侵害」をテーマにした様々な場面を、演劇を通して表現します。その演劇を観た職員は、演じられた場面の中でどのような権利侵害があったのかグループで話し合い、対策を考え、患者さんの権利擁護や職員倫理に関して学びを深めています。



演劇的一幕



五味洲病院長のついでやき

ワールド カップ特集



ワールドカップ・・・日本は3連敗すると思っていたけど、良い戦いをしたね。やっぱりワールドカップの経験の多い選手は、それなりに戦えるね。

センターバックの吉田と昌子は良くやっだし、柴崎も絶妙なパスを出し、香川も狭いところでシュートパスでチャンスを作り、長友も歳のわりに良く走ったし、ドイツのブンデスリーガでやっている大迫が良く活躍してくれて、ベルギーを倒すまで、あと一歩までいったね。ベルギーは、プレミアリーグのオールスター揃いだから・・・。柴崎は、スペインのリーガエスパーニャでもっと試合に出ても良いと思ったし、乾はスペインリーグの試合



でも、ミドルシュートを打つても効果があると思う。

日本は、ワールドカップに初出場してからまだ20年しか経っていない。50年位経てば初優勝ができるかも。また、かつてのセンターフォワードの釜本邦茂のような人材と、しっかりとゴールキーパーが育つて来ないと、世界ではなかなか勝てないね。

したがって、山雅もセンターバックと点取り屋がしっかりといていないから、Jリーグに自動昇格するフィンになかなか入ることが難しくなっているよ。

ワールドカップは、ロシアとイングランドのトーナメントの山は、イングランドが勝ち残るだろう。フランス、ブラジル、ベルギー、のトーナメントの山は、フランスが勝ち残るだろう。そして、最後はフランスが優勝する可能性が高いね。但し、ウルグアイのカバーニの足が重症でなければ、ウルグアイの可能性もあるね。(H30・7・4 現在)

心の癒し(32)

編み物〜マインドフル

ネスで心落ち着かせ〜



作業療法部

金澤 知里

今年の4月より城西病院から異動してきました。作業療法士の金澤知里と申します。城西では、精神科デイケアに所属し、心理教育に力を入れていました。日々様々なことを吸収し、学んでいきたいと思っております。よろしくお願いたします。

私の心の癒し、それは編み物です。細かくて、難しそうなお編み物はどちらかというところ不得意な作業でしたが、この編み方を覚えてしまえば、繰り返しの作業で時間を忘れて没頭することができるようなので、今では私の趣味になっています。

そもそも、繰り返しの作業というのは、心を穏やかにする作用がある

そうです。マインドフルネスという言葉をご存知でしょうか？最近では瞑想や呼吸法がその一部として世間でも注目され、精神科医療でも取り入れられています。落ち込んだり、不安を強く感じているとき、頭の中では良くないことばかりをグルグルと考えてしまいます。そんなと



き、今この瞬間に集中する状態を作り、心を穏やかにしていくのがマインドフルネスです。編み物のように同じ動作の繰り返し作業はマインドフルネスを実践する良い機会だと思います。

深呼吸を繰り返す、歯磨きや掃除に没頭する、筋トシをして自分の体を目を向けるのも、心を落ち着かせるのには役立ちます。

繰り返しの作業、皆さまも是非日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

関連施設だより

4月23日、グループ

ホーム第一飛鳥荘と第二飛鳥荘の入居者の皆さんが、天竜峡八重桜と元善光寺の旅と銘打って春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輪番で幹事となり、企画運営

される恒例行事です。

行程は、豊科を出発し、高速道路のサービスエリアで色々なご当地グ

グループホーム小旅行

～天竜峡八重桜と元善光寺の旅～





戒壇めぐりができる元善光寺

ルメに舌鼓を打たれながら一路飯田方面へ。天竜峡では「八重桜街道」にて、花びら舞う八重桜の並木を散策しながら南信の春を満喫。飯田市内で昼食をとり、午後は元善光寺へ。同寺では戒壇巡りをされたり、お守りやお土産を購入されたりと自由に過ごされました。

帰路の高速道路のサービスエリアでは、南信の珍味であるザザミンを購入されて車内で食べるなど、南信に思いをはせた方もいらつしやいました。県内ではありますが、そこは広大な長野県。少し離れただけでも、日常と違って見える地域の生活と食文化を堪能した一日となりました。



八重桜街道

外来 医師担当表

平成30年 7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	にしぎと よしあき 西里 吉昭 医師	ごみぶち みつり 五味 洸 満徳 医師	おかざき たかし 岡崎 隆司 医師 ※ 9:30~	なかざわ ちとお 中澤 知遠 医師	ごみぶち みつり 五味 洸 満徳 医師
内科	いわさ だけひこ 岩浅 武彦 医師	休 診	休 診	まちだりょうすけ 町田 良亮 医師	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

※ 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。

※ご不明な点等は、受付へご確認下さい。



～・ 編集後記 ・～

豊科病院広報誌『雪がた』第54号をお届けしました。お読みになっていかがでしたか？

梅雨も明け、セミが鳴きだす真夏もすぐそこですが、うちではこれからの時季、セミの幼虫を捕まえて、羽化を観察するのが恒例行事となっています。方法は簡単で、①明るいうちに抜け殻がたくさん付いている木や毎年実績のある木をマークしておく。②日没から完全に暗くなるまでの間にマークした木の幹、枝、周囲の地面を探す。③歩き回っている幼虫がいたら、傷つけないようにそっと捕まえる。木に止まって動かない幼虫は既に羽化が始まっているので、見つけても触らない。④帰ったら幼虫をカーテンや柱などにつけ、周囲の照明を暗くしておく。あとは幼虫がセミに変わっていくのを見守るだけ。何度見ても飽きない、神秘的な光景です。

無事にセミになれば、翌朝戸外へ放します。虫嫌いの人にはちょっとハードルが高いかもしれませんが、感動すること間違いなし！(?) この夏、ぜひ一度お試しください。

※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。)