



北海道 富良野

-CONTENTS-

特集

- ・ 随想リレー2008 (精神科医から)
- ・ 地域講演会 ～腰痛体操～

病院からのお知らせ

特集1

随想リレー2008 (精神科医から)

医局 河本 勝

●
病院の南側が今年もまた、すっぼりと林の緑におおわれる季節となりました。
皆さんお元気でお過ごしですか？
気持ちが、のびのびとする時間は作れていますか？
人と人のところが通い合う日々を送っておられますでしょうか…

ところ。
そのありかは、胸の中かもしれない。
踊り・ダンスでも、感情を表すそのしぐさは、
胸に手を当てる、という形に今もなっていて。

いえ、医者が何を生物学とズレたことを言っているのだと、お叱りを受けそうです。
もちろん、精神活動のありかは頭の中にある「脳」だ、
という知識はあるにしても、
情動表現は、体のあちらこちらに色んな形で現れてきて、
そのような体の中の心臓部はやはり心臓でしょう（妙な表現??）、体感的には。

私が勤務している認知症病棟で、
終末期を看取ることが増えています。
そこに至る前の段階から、ご家族と話し合いを重ねて、
本人は昔、濃厚な医療処置に対してどんな気持ちを言葉にしておられたか、
そして、いま家族としては、どんなお気持ちか、どのような医療をお望みか、
一つ一つ確かめていきます。
一回で結論を急ぐわけではなく、
家族同士でも話し合ってもらいながら、
身体機能の低下していく本人への対応を検討し、選んでいく…
そんな臨床活動の日々の中では、
聴診器を患者さんの胸にあてることが多く、
上述のような書きかたとなったわけでして…

特集1 随想リレー2008 (精神科医から)

認知症病棟に限らず、当院全体として、

「本人および家族参加型の多職種チームカンファレンス」

を実施していることは、当院のセールスポイントの一つです。

病状説明ないしは同意書類作成といえ、たいていは医師1、家族1、そして時には看護師1が加わるくらいの2～3人規模で行うパターンが多かったところを、

当院では、本人・家族複数、スタッフ側も3～4職種(医師、看護師、介護福祉士、作業療法士/理学療法士、精神保健福祉士/ソーシャルワーカー、…)で、関係者がそろって意見交換を行います。まずは定期的な開催そのものに意義があるでしょう。そして、医療の中身を、そのようなカンファレンスを通じて皆で作りに上げていく、という方向に進んでいくことができれば良いですね。カンファレンスの「質の向上」が今後の課題です。

学問としての医学だけで、あるいは医師単独で、方針決定をしていくというスタイルは、少なくとも慢性期・療養型の病院・施設では、現実と乖離する結果につながるかもしれません。患者さん全体をみていく視野には、ケア・福祉・倫理といった側面への広がりが必要で、そのためにも複数の眼、多職種で意見を交わしていくことが有用だと実感しています。

(もちろんその前提条件として、スタッフ個人個人の「質」、チームとしての関係のありかたを追及していかなければなりません)

そんなことを互いに話し、実際にカンファレンスをあれこれ組み込んだりしながら仕事をしていると、なんだか慌ただしく日々が過ぎていきます。病院機能評価の受審が過ぎれば、「ゆったり」と時が流れていくようになるのでは、という思いは、全くの幻想だったようです。仕事が山積みの状況は変わらず、むしろ増え続ける方向へ?

閑話休題、時々次のような話をすることもあります。

いま認知症病棟に入院中の患者さんが集団活動をするときに、演歌やら数十年前に流行したであろう歌を歌ったりします。

今から何十年か時が過ぎて、そしていつか自分たちが認知症になった時、僕は浜崎あゆみの歌を歌ったりしているのだろうか?!

…スローなバラード曲はOKだな。じゃあノリノリの曲を、うんと将来の病棟スタッフたちは僕らのために選曲してくれるだろうか…

…ayu 定番中の定番曲 Boys & Girls

♪輝きだした僕らを誰が止めることなどできるだろう。羽ばたきだした彼らを誰に止める権利が

特集1 随想リレー2008 (精神科医から)

あったのだろう～～♪

これを、振り付けありで歌えば、運動にもいいかな。高齢だと、ちょいといついでいけないか？
…だからといって、原曲の速さを変えるのはちょっと… 僕らが認知症になっても、すぐには消えにくいはずの「古い」記憶なら、きっと覚えているはずだ。何十年かたっても、あゆと一緒に歌って踊ったノリノリの歌たちを、僕らはきっと覚えているはずだ…

おやおや、なんだか話が脱線気味？

以前、あるスタッフに対して、「あなたは早足で動き過ぎだから声をかける暇もない。もっとゆっくり動いたほうが良い」などと(偉そうに?) 言った私自身が、今は早足になりがちな現状… 仕事を山積みにし過ぎて自分がつぶれてしまわないように(壊れてしまわぬよう?)、そこも複数の眼で、互いに見守っていきましょう!!

(*^-^*)

追伸：

2年ほど前に、この場で話題にとりあげた「回想法」のセッション、いまでも続けていますよ～！
そして今年、5病棟から日本認知症ケア学会には演題3つ(介護1、作業療法士1、医師1が発表者)をエントリーし、発表準備中です。もちろん臨床的な、日々の我々の活動そのものから。どんなものになりますやら、どうぞ楽しみに…

写真の題は、「あの夏空を思い浮かべながら」



特集2

地域講演会 ～腰痛体操～

リハビリテーション科

4月19日に当院のリハビリテーション室にて、第4回地域講演会が開催されました。今回の地域講演会では「腰痛体操」をテーマに、腰痛の原因や腰痛にならないための日常生活での注意点などの説明、腰痛の緩和・予防の効果がある腰痛体操を参加者の方々に体験して頂きました。

腰痛体操

腰痛を緩和するためには筋力強化する筋肉とストレッチする筋肉があるといわれており、当日は筋力強化・ストレッチの効果がある9つの体操を体験して頂きました。今回はその中からいくつかご紹介したいと思います。

①大殿筋・ハムストリングス強化（お尻と太もも裏の筋肉の強化）



両ひざを立てて手をお腹の上に乗せた状態から、お尻を持ち上げます。お尻を持ち上げてから5秒程度数えるとより効果的です。回数は5～10回を目安にして下さい。

②背筋のストレッチ（背中の中の筋肉のストレッチ）



寝た状態で両ひざを抱えて頭を上げます。座った状態で両ひざを抱える方法もあります。ひざを抱えた状態で10～30秒程度数えるとより効果的です。

特集2 地域講演会 ～腰痛体操～

③腸腰筋のストレッチ (足の付け根の筋肉のストレッチ)



片方の足を抱きかかえます。抱いていない方の腸腰筋がストレッチされます。抱きかかえた状態で10～30秒程度数えるとより効果的です。

④大殿筋のストレッチ (お尻の筋肉のストレッチ)



両手をベッドにつけ、片方の足を交差させ、顔は反対側を向きます。(写真では左足を交差させて左側を向いています)。交差させた状態で10～30秒程度数えるとより効果的です。

当日は当院の理学療法士・作業療法士が、参加者の方々に腰痛体操を指導させて頂きました。参加者の方々からは「腰が伸びて腰痛に効きそう」などの感想を頂きました。



病院からのお知らせ

新入職員紹介

今年4月に入職した新入職員をご紹介します。
(スペースの都合上数回に分けて連載いたします)



リハビリテーション科 作業療法士 小島 佑紀

私が当院に入職してから、1ヶ月が経ちました。毎日覚える事も多く、戸惑う部分もありますが、早く業務をこなせるよう努めていきます。

そして、笑顔やコミュニケーションを絶やさないように、向上心を持って、思いやりのある作業療法士を目指したいです。



リハビリテーション科 作業療法士 杉川 浩二

私が当院に勤務し始め、1ヶ月が経ちました。生まれ育った神奈川県を出て、この埼玉県の所沢市に越してきました。初めての親元を離れての生活で不安もありましたが、頼りになる先輩や同期の仲間に出会ったため、楽しく充実した生活を送れています。これからもこの所沢という土地でたくさんの方のことを学びたいと思います。



薬剤科 薬剤師 鶴田 真樹

当院に入職して1ヶ月が経ち、新しい発見や学びの多い毎日をごしております。まずは今すべき事と先を見てするべき事が出来るようになり、更には患者様から他の医療スタッフの方からも「鶴田に聞いてみよう」という存在になる事を目標としそれを実現させたいと思います。



5病棟 看護師 是本 加奈子

入職して約1ヶ月が経ちました。まだ戸惑う事も多いですが、少しずつ職場にも慣れてきました。

患者様が笑顔で生活できるよう、心を込めて看護をしていきたいと思っています。



3病棟 クラーク 佐久間 良美

入職し、1ヶ月ほどが経ちました。覚えることがたくさんあり、戸惑う場面も多々ありますが、優しい先輩方に指導を受け一つ一つ正確な仕事をするよう心掛けています。まだまだ慣れず迷惑ばかりかけていますが、早く1人前になり信頼される仕事がしたいです。明日の自分が今日よりも成長できているよう、これからも毎日頑張っていこうと思います。

病院からのお知らせ

栄養科 平成19年度 第3、4回嗜好調査結果報告

平成19年12月～平成20年2月にかけて、糖尿病食を召し上がっている方を対象とした調査とミキサー食を召し上がっている方を対象とした調査を行いました。その結果を下記の通り報告致します。

【第3回 嗜好調査結果報告】

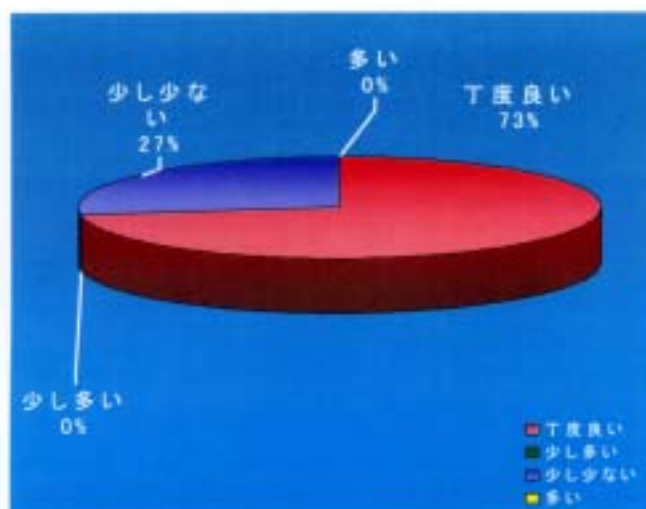
実施日 : 平成19年12月25日(火) 及び平成20年1月15日(火)

対象者 : 糖尿病食を召し上がっている患者様

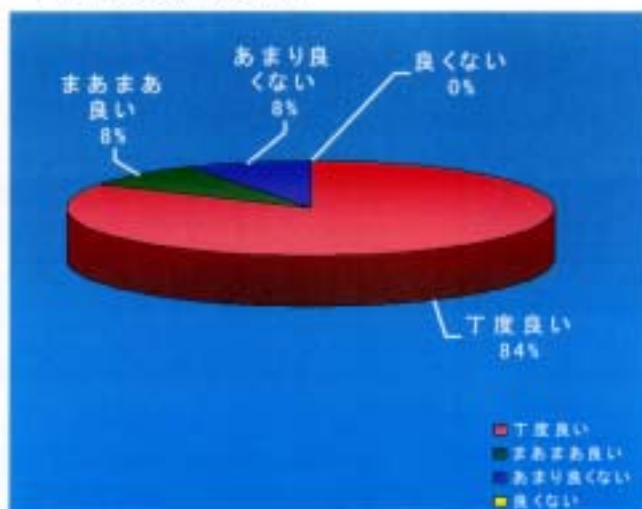
調査方法 : 管理栄養士による直接聞き取り調査

有効回答率 : 84.6% (11名/13名)

問1 食事の量は丁度良いですか。



問2 食事の温度(温かい・冷たい)は丁度良いですか。



問3 食事の味付けはいかがですか。



問4 食事に出してほしいメニューはありますか。

- ・ 野菜の多いメニュー
- ・ ひじき
- ・ 毎食サンドイッチが食べたい
- ・ ごはんが時々かたい
- ・ 今の食事で満足

病院からのお知らせ

—考察—

(1) 食事の量は丁度良いですか。

3名の方から「少し少ない」とのお答えを頂きました。糖尿病治療のため、一日の栄養量は主治医の指示で決められておりますが、決められた範囲の中でもご満足して頂けるように、努めていきたいと思っております。

(2) 食事の温度（温かい・冷たい）は丁度よいですか。

食事の温度については、全ての患者様より「丁度良い・まあまあ丁度良い」とお答え頂きました。今後も温かいお料理は温かく、冷たいお料理は冷たい状態でお出し出来るようにつとめていきたいと思っております。

(3) 食事の味付けはいかがですか。

味付けにつきましては、「良くない」「まあまあ良い」とお答えの方から、「薄い」とのご意見を頂きました。糖尿病の他に、高血圧や心臓疾患のある方には、塩分を制限したお食事になっておりますので「薄い」と感じられる方もいらっしゃると思っております。「丁度良い」とのお答えも頂いておりますので、味覚による個人差も考えられますが、薄味でも「美味しい」と感じて頂けるようなお食事作りに取り組んでいきたいと思っております。

(4) 食事に出してほしいメニューはありますか

こちらの質問では、揚げ物や甘いものなどが上らず、「野菜」や「ひじき」というような「食物繊維（血糖値を下げる成分）」を多く取れる食品があげられておりました。積極的に糖尿病の食事療法に取り組んでいらっしゃる事が感じられました。当院のメニューには野菜を多く取り入れています。今後ともご意見を伺い、出来るだけご希望に添えるようなお食事作りに取り組んでいきたいと思っております。

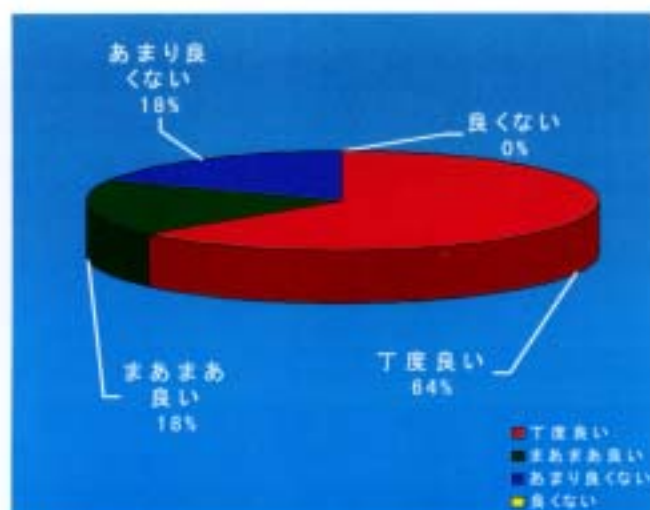


病院からのお知らせ

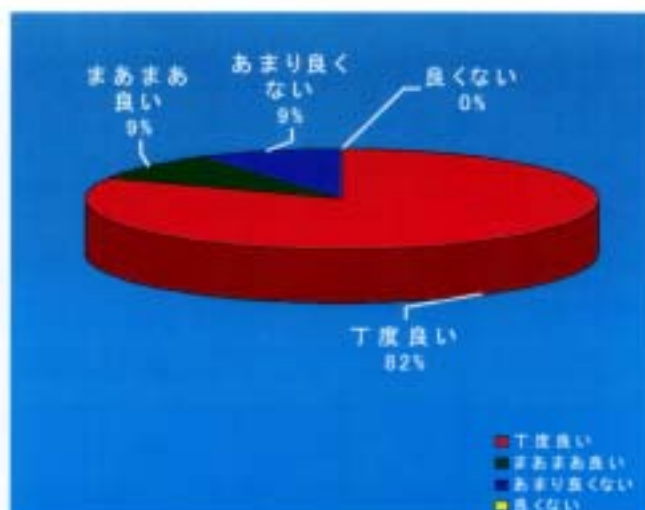
【第4回 嗜好調査結果報告】

実施日 : 平成20年2月5日 (火)
対象者 : ミキサー食を召し上がっている患者様
調査方法 : 管理栄養士による直接聞き取り調査
有効回答率 : 57.9% (11名/19名)

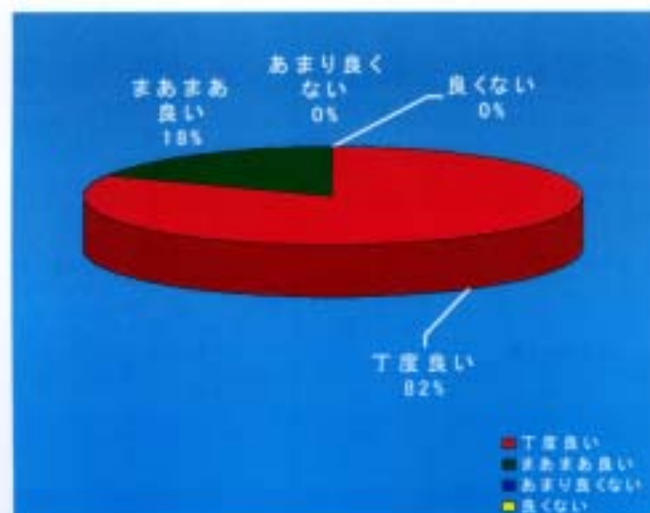
問1 食事の量は丁度良いですか。



問2 食事の味付けはいかがですか。



問3 食事の柔らかさは丁度良いですか。



問4 食事に出してほしいメニューはありますか。

- ・ カレーライス
- ・ トンカツ
- ・ 魚 (あっさりしたメニュー)
- ・ 甘いものは好き、辛いものは嫌い
- ・ いつも同じようなメニューで変わりばえないように感じる
- ・ お粥がもう少し硬いほうが良い

病院からのお知らせ

—考察—

(1) 食事の量は丁度良いですか。

3名の方から「少し多い」、1名の方から「少ない」とのお答えを頂きました。食事量の満足度には個人差がありますので、お食事の時間に喫食状況を確認していきたいと思えます。

(2) 食事の味付けはいかがですか。

ミキサー食は見た目にお料理の内容が分からない為、美味しく召し上がって頂けるように味付けには特に気をつけております。今回のアンケートでは、90%の方から「丁度良い・まあまあ良い」とのお答えを頂きましたので、今後も美味しいミキサー食の提供に努めていきたいと思えます。

(3) 食事の軟らかさは丁度良いですか。

軟らかさに関してご質問させて頂きましたが、全員の方から「丁度良い・まあまあ良い」とのお答えを頂きました。ミキサー食は、食材の性質によって、水っぽくなるものや固くなるものがありますので、加える水分やトロミ剤の分量を調整しております。今後も患者様が食べやすい軟らかさに注意していきたいと思えます。

(4) 食事に出してほしいメニューはありますか

こちらの質問では、2名の方から「カレーライス」とのお答えを頂きました。患者様が安全にお食事を召し上がって頂くこと第一ですので、ご希望のお料理をお出しすることは難しいですが、病棟スタッフとも連携して、出来る限りご希望に添っていききたいと思えます。また、その他のご意見として「いつも同じようなメニューで変わり映えしない」とのご意見をいただきました。ミキサー食は、見た目にお料理の内容が分かりにくく、刺激の少ない味付けとなっておりますので単調なメニューに感じられると思えます。今後は、お料理が分かるように、ミキサー食を成型してご提供できるように努めていききたいと思えます。



病院からのお知らせ

家族会を行いました

平成20年2月23日(土) 14:00より認知症病棟家族会を行いました。

20家族30名の参加がありました。まず当院の河本医師と作業療法士より回想療法の講演があり、次に看護研究の「便秘へのケア～ヨーグルトを使用してみたの排便の効果について～」の発表では御家族より「効果があるのに驚いた」、「出来れば毎回お願いしたい」といった意見が上っていました。茶話会では、「社会参加に向けて」というテーマに沿い話し合い行事の話題では御家族から「手伝いたい」との声もありました。今後は、家族会だけではなく御家族が主体となって行える行事も考えていきたいと思えます。

(寄稿：5病棟 森康生)



ひなまつり会を行って

ひなまつりとは、一体いつごろから始まったのか。それは未だに判然としていない。ただ、その目的は昔より明確であり、「女の子の健やかな成長を祈る年中行事」というものであった。3月13日、3階病棟において、おひな祭りが盛大に行われた。おひな祭りというと真っ先に思い浮かぶのが、

雛人形である。患者様の中にも「孫に買ってあげたよ」「昔、飾ってもらった」等の明るい声があがった。全員でうれしいひなまつりを合唱すると、最初は小さかった声も皆様、昔を思い出したのか徐々に大きくなり、とてもとても和やかな雰囲気となった。窓の外には桜が舞い、ゆったりと時間が過ぎていったように思われる。これからもこのような時間を創ってあげたいと思う。

(寄稿：3病棟 金野裕天)



お花見会を行いました

平成20年3月29日(土) 絶好のお花見日和となった当日、台田運動公園へお花見に出かけました。

「わあー！綺麗ねえー！！」

道の両側約1.3kmの間に140本余り植えられた桜の木がどっと花を咲かせて作られる花のトンネル。

数日前から待ち兼ねていたこともあり、皆様見事に咲いた桜を見上げ感激されている様子でした。公園内は車椅子も通り易くなっており、満開の桜並木を進む度に患者様からは「すごいねー！」「綺麗ねえー！」との声が幾度も聞かれました。

帰院後、スタッフに撮った写真をニコニコしながら見せて下さいました。とても楽しんで頂けたよう

で、スタッフ一同嬉しく思います。

今後も、患者様の療養生活の中での楽しみや気分転換となるような行事を行っていきたいと思えます。

最後になりましたが、ご参加頂いたご家族の皆様方に深く感謝申し上げます。

(寄稿：1病棟 笠水上道政)



認知症病棟 お花見会

4月4日に5病棟でお花見会を行いました。前日に雨が少し降り、天候が危ぶまれましたが、当日は晴れて少し風が吹く程度で天気に恵まれました。多くの患者様とご家族に来ていただきました。

お花見をしながら、お茶やお菓子を召し上がっていただきました。その際、栄養科の方をお願いをして甘酒を出してもらいました。患者様は「おいしい」「酔っちゃたかも・・・」等と語っておられました。

今回のお花見を通じて、いつもとは違う表情を見る事が出来て良かったと思えます。これからも多くの患者様方に参加して頂けるような企画をしていきたいと思えました。

最後になりましたが、来て頂いた患者様とご家族の皆様方に深く感謝いたします。

(寄稿：5病棟 新保雅人)

病院からのお知らせ

日本医療機能評価機構認定更新を受審しました

当院は平成14年4月に、財団法人日本医療機能評価機構による認定を取得していたが、この認定は5年で更新審査を受けなければならず、平成20年3月27日から29日の3日間に厳しい審査を終えた。振り返ること約1年前よりこの日のために職員一同が、書類の整理や仕事内容の再検討など、さまざまなことに取り組んできた。

これからも東所沢病院の充実のために日々努力であると感じている。
(寄稿：放射線科 地主明弘)



駅まで車両を運行しています

病院から東所沢駅・所沢駅まで車両を運行しています。(無料)
予約は必要ありませんので、外来受診後、お見舞い後ご利用ください。



さい。

■運行経路■

東所沢病院⇒東所沢駅⇒所沢駅
午後3時出発
(月曜日から金曜日)

自動体外式除細動器(AED)を設置しています

AEDとは突然死の原因とされる心室細動(心臓がブルブルと細かく震える)を起こした人に、一時的に電気ショックを与えて心臓の動きを取り戻す機器です。

AEDは、音声案内してくれるため、操作は誰でも使うことができます。AEDを患者に装着すると、AEDによる電気ショックが必要ない患者に対しては作動しません。そのため、医学的知識のない方でも安心して使用できます。



表紙写真募集します!

広報誌「けやき」の表紙に掲載したい写真がありましたら、東所沢病院広報委員会までお知らせください。

病院の行事・レクリエーションについて

当院では、患者様の気分転換やより良い療養生活を送って頂く為に毎月誕生日会や季節の行事を行っています。その他にも慰問として日本舞踊やハーモニカ演奏、フラダンス等のボランティアの方々に披露して頂いております。

実際、患者様の中には喜ばれる姿や「私も昔日本舞踊やっていたわよ。」と意外な一面を見ることが出来、とても好評な為今後も続けていきます。

又、日常生活のボランティア(読書・散歩・お話等)も募集していますので、ご連絡ください。

平成20年度 前期行事予定	
月	行事
2月	節分
3月	ひなまつり
5月	端午の節句
6月	レクリエーション
7月	七夕
	認知症家族会
8月	納涼祭
9月	敬老会

その他、毎月病棟ごとに誕生会を開催しています。

外 来 診 療 担 当 医

診療科目	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内 科	山口	馬島	長江	牧野	山本	山本	高崎 金高	高崎 金高	林	林	宮路



平 日 : 9 : 00 ~ 12 : 00 14 : 00 ~ 17 : 00

土曜日 : 9 : 00 ~ 12 : 00

日・祝・祭日は休診です

社会福祉相談室のご案内

当院への入院相談及びお問合せは、『社会福祉相談室』が担当しております。

入院前の疑問や不安、入院後における様々なご相談に応じています。患者様やご家族が安心して療養に専念していただけるように、専門的な知識を持った医療ソーシャルワーカーを是非ご利用ください。

ご相談は無料です。内容は秘密をお守りします。あらかじめご予約の上、お気軽にお越しください。電話でのご相談も承ります。

たとえば

- 医療費の心配
- ご家族の生活の不安
- 医療・福祉・年金・保険制度について
- 今後の療養について(転院、ホーム入所、退院等の相談)
- 在宅福祉サービス、介護用品の紹介
- 介護保険について
- その他、誰に相談してよいか分からずに困っていること

相 談 時 間

○平日：9：00～17：00(12：30～13：30を除く)

○土曜：9：00～12：30

東所沢病院の理念・基本方針・患者様の権利

理念

高齢者医療に心やすらぐ良質で適切な医療サービスを提供する。

基本方針

- 患者様の権利を尊重し、質の高い医療、看護を提供する。
- 自立支援を助けるリハビリテーションの充実。
- 療養環境の整備と安全を確保する。
- 思いやりの心とチーム医療の実践。
- 地域保健・医療・福祉機関との連携を推進する。

患者様の権利

- 誰でも良質な医療を受けることができます。
- 認知症を含む精神障害者や高齢者の人権・価値観は尊重されます。
- 十分な説明と情報提供を受けることができます。
- 自らの治療方法を選択することができます。
- 自分の診療記録の開示を求めることができます。
- 個人情報としてのプライバシーが守られます。

ご家族の皆様へ
当院のホームページから、入院患者様へお見舞いメールが送れます。
<http://tokorozawa.tmg.gr.jp>
お見舞いメール



日本医療機能評価機構

複合病院種別A
長期療養・精神
認定 第97号

■発行■東所沢病院 (日本医療機能評価機構認定病院)

〒359-0013 埼玉県所沢市城435 -1

TEL (04) 2944-2390 FAX (04) 2944-5236 <http://tokorozawa.tmg.gr.jp>

■編集■広報委員会