スミレの花　最新情報!

サービス付き高齢者向け住宅スミレの花では、より安心安全な生活を送って頂けるように、12月1日より**24時間職員が常駐**するようになりました。居室で何かあった際には、安心コールのボタンを押して頂くと夜間でも職員がすぐに駆けつけます。また、施設内はバリアフリーのワンフロアですので、ダイニングルームやラウンジなどの共有スペースにも安心して移動して頂くことができます。日中は、認知症予防を目的としたアクティビティや音楽・体操などのイベントも行っています。入居ご希望の方がおられましたら、お気軽にお問合せください。

■電話：0466-97-7700（受付:午前9時～午後5時）

栄養課だより

「コトコト煮込むとトロリとして胃にもやさしい」

生姜香る…野菜たっぷりポトフ

<材料(2人分)>

・とりモモ肉（皮なし）80g
・玉ねぎ　40g
・人参　30g
・カボチャ　100g
・白菜　50g
・ブロッコリー　40g
・おろし生姜　2g
・水3カップ（600ml）
・コンソメ　6g
・塩・こしょう　少々

<作り方>

①1口大に切ったカボチャを耐熱容器に入れ、水をふりかけ、ラップをして電子レンジでやわらかくしておく。
②鍋にお湯を沸かし、コンソメスープを作ったら、食べやすい大きさに切ったとりモモ肉と、カボチャ以外の野菜を入れ、強火で煮る。
③沸騰したら、弱火に落とし、アクをとり、10～15分具材がやわらかくなるまで煮る。
④塩・こしょうで味をととのえた後、やわらかくしておいたカボチャを加え、最後におろし生姜を加える。

●（1人分）エネルギー　132kcal
塩分　1.6ｇ

食材豆知識と料理のポイント!

＊生姜

豆知識：生姜は身体を温めながら発汗させてくれます。

料理のポイント：生姜の香りを生かしたい時は、火を止める寸前に入れ、香りをおさえたい時は、始めから入れてください。

＊カボチャ

豆知識：カボチャや人参に含まれるビタミンAは、粘膜を丈夫にして、抵抗力をつけてくれます。

料理のポイント：カボチャは、果肉の部分より皮の周辺の方が栄養価が高いので、皮付きのまま調理するのが得策です。

● 地域協働会議を開催しました

10月1日に藤沢病院で第8回地域協働会議を開催しました。地域協働会議は、地域の支援者が障がい者・高齢者などの専門分野の枠を超えて集まり、顔の見える関係を作ることを目的に平成25年度より定期的に行っている会議です。

今回は、藤沢市・鎌倉市より41名の方に参加して頂きました。前半は自立訓練施設みずきより、現状及び展望について話をさせて頂き、後半はグループワークを行いました。様々な職種の方と意見交換を行い、実際の支援に活かせるようなつながりが作れたと思います。

次回は平成31年3月に開催を予定しています。

● 研修報告

この度、藤沢病院では、日本の精神医学・精神医療の草分けで東京大学医学部精神科教授であった呉秀三先生の生誕100年を記念して日本精神衛生会ときょうされんが共同制作したドキュメンタリー映画「夜明け前　呉秀三と無名の精神障害者の100年」を職員研修として上映会を行いました。我々精神科医療に携わる者にとって、呉秀三先生の言葉は、常に胸に刻み留め、患者さん本位で自己決定権に基づいた医療を提供するための道しるべとすべきと思われます。

ベテランから若いスタッフまで、藤沢病院の職員として取り組むべき「よりよい医療の在り方」について、改めて考えさせされるよいチャンスとなりました。

● 受賞者

・公益財団法人健康・体力づくり事業財団創立40周年記念　厚生労働大臣感謝状
　石井 千恵（清心会 本部長）
・平成30年度神奈川県保健衛生表彰
　石綿 真由美（看護部）、花岡 美恵（歯科衛生士）
・平成３０年度藤沢市保健衛生功労者表彰
　茅沼弓子（企画調査室）

● ご協力ありがとうございます

皆様の温かいお気持ち、沢山の支援金が集まりましたことに、心より感謝を申し上げます。

・**東日本大震災義援金**　12,236円（平成30年12月10日現在）
・**エコキャップ**　54,875個（平成30年6月～11月）

外来診療について

★ **受付…午前9:00～11:30**
※初診は11:00まで、予約制ではございません（通常）

注）もの忘れ外来につきましては「予約制」となっておりますので、事前にお電話でお問い合わせください。
お急ぎの場合は、当院初診へ受診してください。月～金（祝祭日を除く）
問い合わせ先：0466-23-2343（代表）

編集後記

平成最後の年となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。「清流」の第1号が発刊されたのが、まさに平成元年（1989年）9月でした。病院のことをよく知って頂くために始まった「清流」ですが、平成の時代に58号発行して参りました。新しい時代も引き続き、当法人の活動や精神科医療の話題などを取り上げていきたいと考えています。

次号のお知らせ● 2019年9月の予定です。

FUJISAWA HOSPITAL NEWS No.58
清流（せいりゅう）
藤沢病院だより
2019・2
発行:医療法人社団清心会 藤沢病院
発行責任者:石井 紀夫
〒251-8530 藤沢市小塚383番地
TEL.0466-23-2343
FAX.0466-24-5050
http://www.fhp.or.jp

平成の終わりに考えること

まだまだ続くと思っていた平成の世ですが、2019年5月1日をもって新しい元号へと替わります。

平成の時代は、昭和の時代に構築された皆保険制度から、高齢者人口の増加、障がい者への支援など国民への支援も多岐にわたるようになり、その結果として病院から地域へと医療も方向性が変わりました。

その中でも突出しているのが「地域包括ケアシステムの推進」です。当法人ではこのシステムの推進に尽力をするために、平成から新しい時代にかけての法人がなすべきこととして、以下のミッションを掲げて参ります。

すなわち、「患者を支援する」「家族を支援する」「地域を支援する」です。これを実現するために、法人職員が一丸となって多職場・多職種が連携して達成していけるよう邁進して参ります。

理事長 石井 紀夫

訪問看護ステーション　レンゲの花を開設しました！

平成30年11月に**「訪問看護ステーション レンゲの花」**を開設しました。

訪問看護は、病院を退院された方や外来通院をしながら療養生活を送られている方が、家庭や地域の中で安心して生活できるように、看護師等の専門職が定期的にご自宅を訪問して、助言や援助を行うサービスです。レンゲの花では、利用者様の権利と尊厳を守り、まごころをもって良質かつ適切な訪問看護サービスが提供できるように努めて参ります！

レンゲの花の事務所は、みずき棟1階にあります。

● 通院の方への精神科リハビリテーション

デイケア

■開所日時：月曜から金曜（土日祝祭日は休み）
デイケア　（一日利用）　9:20～15:30
ショートケア（午前のみ利用）　9:20～12:20
（午後のみ利用）12:30～15:30

藤沢病院のデイケアは、精神疾患の診断を受けた方に利用していただけるリハビリテーションの施設です。さまざまな悩みを抱えた方が新しい仲間に出会い、多様な作業活動や、専門スタッフによる個別支援を通してリハビリテーションを行う場です。デイケアでの活動を通して、生活リズムを整え、自信を回復し、障がいとうまく付き合いながら、「目標」や「夢」「希望」に向けて、取り組んでいきます。

プログラム紹介　～様々なプログラムをご用意しています!～

心理教育系プログラム

これまでの病気の症状や自身の生活環境を振り返り、その方に合った病気の回復を目指します。科学的根拠に基づいたプログラムを積極的に取り入れています。

- IMR（疾病管理とリカバリー）
- メタ認知トレーニング
- サイコドラマ
- SST（生活技能訓練）　など

運動系プログラム

精神的な回復に身体運動はとても効果的です。身体運動でストレスを発散し、集団スポーツでは仲間をつくり、楽しみながら回復を促します。

- 体を動かそう　● ストレッチ
- 卓球　● バトミントン　など

余暇系プログラム

余暇活動が充実することは、精神的な安定を図ったり、より良い社会生活を送ることに役立ちます。さまざまなニーズに対応できるプログラムを用意しています。

- 陶芸　● 茶の湯　● 楽器演奏
- 調理　など

※利用の対象となる方

・精神疾患の診断を受けた方
（藤沢病院以外の病院に通院中の方でも主治医の変更なく利用できます。）
・主治医から治療上、デイケアの利用が必要と判断された方
・服薬など治療についての指示やデイケア内のルール、医師やスタッフとの約束を守って頂ける方。

※費用について

デイケアの利用は、治療の一環として行われますので、医療費のお支払いが必要です。
（各種健康保険、自立支援医療が適用されます。）

リワーク

リワークとは、「うつ病」「抑うつ状態」の診断を受けて休職している方が、スムーズに職場復帰し、業務を継続できるように支援するための場所です。当院では、平成25年に週3日半日の体制で開所して以来、利用者のニーズに合わせて徐々に活動日を増やしてきました。平成30年現在では、通常勤務となるべく近い形である週5日体制で実施しています。内容としては、認知行動療法や体力づくりなど様々な活動に取り組んでおり、これまで多くの方が復職しています。

－藤沢病院リワークの基本理念－

当院リワークでは、復職することとご本人自身が病気や症状に左右されずに充実した生活を送れるようになること（リカバリー志向）を目指します。
そのために自己理解を深め、生活リズムの改善、病気の理解、ストレス対処方法などの習得を行い、ご本人が主体的に再発予防に取り組めるよう支援します。

1日の流れ

9：20～	体操・活動報告など
	午前プログラム 認知行動療法 etc
12：00～	昼　食
13：00～	午後プログラム スポーツ etc
	振り返り

●利用者の声

最初の面談での対応が良く、見学したプログラムの雰囲気も暗さや辛い感じはなく、「とりあえず参加出来るかな」と感じました。
実際に参加してみて、同じ悩みを抱えているメンバーや支援してくれるスタッフさんと気兼ねなく話せる場であることがありがたかったです。病気への理解やストレス対処法を学ぶこと、運動による症状改善などで復職への大きな助けとなりました。

リワークでは、朝から通所し、夕方に帰宅するという訓練ができるため勤務時に近い生活ができます。薬との向き合い方、なぜ自分が病気になってしまったのか、そして再発の予防には何が良いのか具体的な対策を挙げることができました。自分では思い浮かばなかった意見が聞けるのもリワークの良い所だと思います。

プログラムの紹介①　WRAP（らっぷ）

「Wellness　Recovery　Action　Plan」の頭文字をとったもので「らっぷ」と発音し、「元気回復行動プラン」と訳されています。

WRAPは、毎日を元気で豊かに生きること、また、気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が乱れたときに元気に向かうことを促してくれる、自分のための行動プランです。WRAPは、ひとりで作ることもできますが、グループで取り組むことで、プランの可能性が拡がるため、デイケアでは、グループで行うようにしています。

☆参加者の感想
＊閉じこもっていた自分の心が開かれた気がした。
＊病気をあきらめるのではなく、新しい違う世界に行きたい。
＊自分自身前向きに考えるようになった。

☆参加対象者は？
藤沢病院デイケアご利用の方、または入院中の方で主治医と相談出来ている方。

☆いつやっているの？
毎週金曜日の午後12:30～15:30です。
（はじめと終りにデイケアの集いがあります。）

プログラムの紹介②　楽器演奏

デイケアのプログラムの1つに楽器演奏があり、毎週水曜の午前中に行っています。

演奏する曲目は、参加しているメンバーみんなで相談して決めていて、「G線上のアリア」「いい日旅立ち」「LET　IT　BE」など、クラシックから懐メロ・洋楽まで幅広いジャンルの曲を演奏しています。現在はピアノ・ギター・バイオリン・チェロ・クラリネット・ベースと多くの楽器を使って演奏を行っています。

現在は多方面から数多くのオファーを頂いているため、活動はデイケア内だけに留まらず、認知症病棟や事業所・教会などなど、多くの場所で演奏を行っています。

楽器演奏を通じて様々なところに出掛けることで、今まで知ることが出来なかったことを知ったり、新たな人との交流ができます。そして、物の見方や考え方が広がったり、やりがいや達成感・自信などの多くを感じることができるのが、楽器演奏最大の魅力だと思っています。