

広報誌

# うえるふえあ

57号

2012.11.2

発行 社会医療法人慈生会広報委員会 鹿児島県枕崎市白沢北町 191 番地 TEL (0993) 72-0055

## 秋祭りを開催しました



10月20日(土)にウエルフェア秋祭りを開催しました。当日は天気にも恵まれ、保育園児の踊りや、日本舞踊、フラダンスなど沢山の方が参加して下さい大変盛り上がりました。

### 経営理念

- 患者様の健康回復に努め、もって患者様の生活安定と幸福に貢献すること
- 地域住民の健康維持管理に努め、もって地域社会の発展に貢献すること
- 職員の生活向上と幸福をはかること

### 基本方針

- ◇ 患者様に満足してもらえる医療を提供します
- ◇ ストレス社会と高齢社会に対応した専門医療を提供します
- ◇ 地域医療に対応したプライマリーケア機能を高めていきます
- ◇ 高い技能と優れた人格を併せもった人材を育成します

# ウエルフェア秋祭り



色々なお店が出店され、沢山の人でにぎわいました。

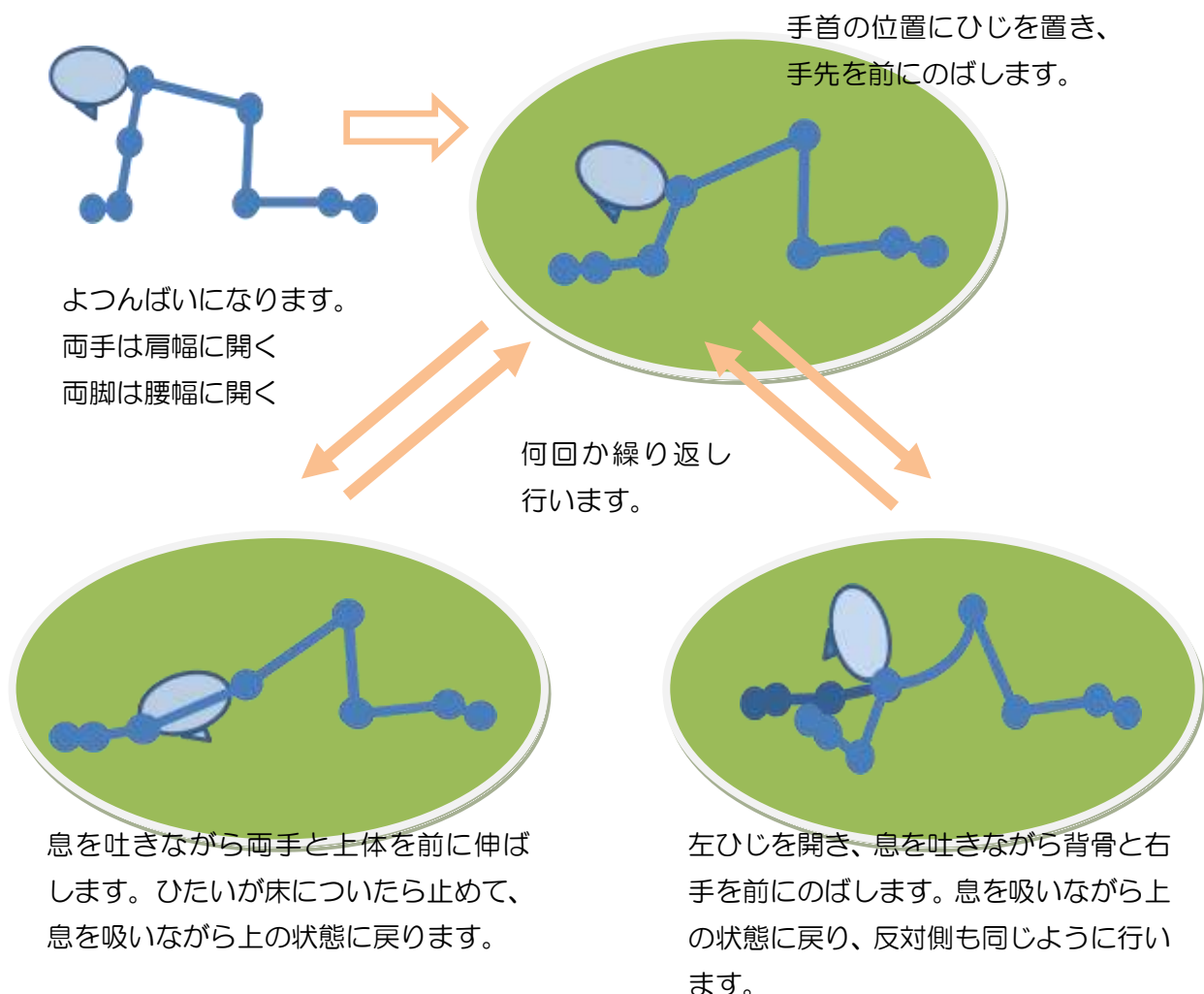
参加していただいた皆様、有難うございました。

## 作業療法室より Vol.6

作業療法課 栗野里江子

# 肩こりにおすすめ ヨーガ

6月に鹿児島県精神科病院協会主催のレクリエーション研修会に行ってきました。今回の講演内容は「心身相関レクリエーションとしてのヨーガ療法」でした。ヨーガといえばインド？ですが、そのインドではヨーガと自然療法を専門にした医者がいて広く行われており、またヨーガは現在世界的に広がっているそうです。またオリンピックのスポーツ選手もヨーガを試合前に行っているとのことでした。それはヨーガで身体を鍛えているわけではありません。ヨーガをすることで、自分の心の動きを客観的に見て精神性を高めているそうです。ちょっと分かりにくいですが、確かにスポーツ選手など試合前のプレッシャーにどれだけ負けないかが、勝負の行方を左右しそうですね。またヨーガ協会の方々は被災地に出向き、被災者にヨーガ療法を行っているとのことでした。その結果被災者の血圧が安定して、不安の軽減につながったというデータもあるそうです。ヨーガをすることでリラックスし、ゆっくり自分と向き合える時間をつくるのが、日々の生活の中に必要なのかもしれませんね。簡単なストレッチをご紹介しますので興味のある方はぜひ行って見て下さい。



## 作品コーナー

## 八本足の勇氣

広く深い海の中で友だちもないタコがエサを求めて泳いでいました。

すると、ふだつきの悪いイカたち（不良の 5 匹組）があらわれてタコに近づいてきました。そして、いきなり殴ったりけったりしました。そしてイカたちはこう言いました。「おいタコ、今日は魚を持ってきたらうな。」タコは言いました。「僕は貧しくて魚を持っていません。」するとイカたちは、タコの首をしめ顔にスミを吐きかけました。タコはとっても恐ろしくなり素早く水面の方へ逃げて行きました。イカたちは大声をあげながら後からおいかけて来ました。

タコは息が切れてもうだめだと諦めました。すると、水面では人間のおじさんがイカ釣りをしていました。そうとも知らず 5 ひきのイカは水面まで上がって来ました。おじさんはタコの悲鳴を聞いてすばやくイカたちを釣り上げました。それを見たタコは目を丸くして人間でスゴイと感心しました。おじさんは笑顔で大漁だと言ってすぐお家に帰り料理を始めました。イカの刺身、イカ飯など作り、お酒を飲みながらイカを美味しく食べました。そして満足になりゆっくり眠りました。



次の日もおじさんはいつもの場所にイカ釣りに出かけました。すると、昨日のタコがおじさんを待っていました。おじさんはタコを見ると「元気だったか」とやさしく声をかけました。タコはおじさんに「昨日はありがとう。こうやって生きていられたのもおじさんのお陰よ」そう言ってお礼にこれを受け取って下さいと「ゆでタコ」を一匹おじさんに渡しました。おじさんは大喜びで頂きすぐにお家に帰って行きました。タコも心が晴れ晴れしてお家へ帰ろうと思いきり泳いでいきました。すると前の方から 1 匹のイカが泳いで来ました。このイカは悪い 5 匹組の仲間です。イカは、タコを呼びとめました。「おい、タコ、俺の仲間を知らないか？」タコはすぐ答



えました。「人間のおじさんに釣りあげられたよ。」するとイカは「なんだと、なぜお前は無事なんだ。お前のせいだ」と顔を真っ赤にしてタコの顔を殴りつけました。それでも気がおさまらず真っ黒いスミをタコにめがけて吹き飛ばしました。タコは逃げようとした。そこへ 1 匹のウツボが通りかかりました。そしてタコに言いました「タコ、お前はそうやっていつも逃げる。逃げる事はひきょうなんだ。負けてもいいから向かって行く勇氣が必要なんだ。生きていくには闘志、勇氣それが大事だ！頑張るんだ！頑張っている姿が一番美しい」するとタコは何か目ざめたのかイカにスミを吐きかけ頭に噛みつきました。ウツボはそれを見て、満足そうになつきました。タコにやられたイカは「助けて下さい」と大声で泣きながら逃げて行きました。ウツボはタコに言いました。「われわれの世界は弱肉強食だ。よく戦ったね。」これでタコも立派に生きていけると安心してウツボは去って行きました。近くでこの様子を見ていたメスのタコが近付いて来ました。そしてこう言いました「あなたってステキ。強いよね」タコは初めてプロポーズされました。いつしか二匹は寄り添っていました。

「助けて下さい」と大声で泣きながら逃げて行きました。ウツボはタコに言いました。「われわれの世界は弱肉強食だ。よく戦ったね。」これでタコも立派に生きていけると安心してウツボは去って行きました。近くでこの様子を見ていたメスのタコが近付いて来ました。そしてこう言いました「あなたってステキ。強いよね」タコは初めてプロポーズされました。いつしか二匹は寄り添っていました。



PN 桜心



# 敬老会を開催しました

9月14日福祿寿にて敬老会を開催しました。第2ふじ保育園、語り部、大正琴など5つのボランティアと4家族10名のご家族の多数の方が出席して下さり、賑やかで笑顔・笑い声の絶えない一時を過ごす事ができました。

“福祿寿”というすばらしい名前通りに利用者の皆さまには1日でも長く健康でそして自分らしく楽しい日々を過ごされることをお祈り申し上げます。(白馬)



## 回想の窓

「回想法」はうみがめ病棟・いその苑・レスティア病棟で、高齢の方を対象に週1回集まって楽しく話をしたり、昔の事を語り合ったりするグループ活動です。

Aさん：「先週はお休みをしてみませんでした。ちょっと娘たちが帰ってきたから」

スタッフ：「あら、なにかあったのですか？」

Aさん：「90歳のお祝いをしてくれて。肉を食べに行ったり、そうめん流しに行ったりした」

メンバー：「よか娘さんがおっでよかなあ〜」

スタッフ：「いいですね〜！90歳を迎えられたのですね。おめでとうございます」

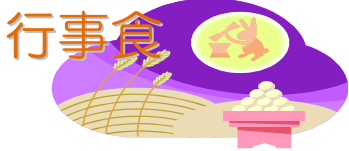
Aさん：「孫からは椅子を貰いました。嬉しかったです。」

スタッフ：「Aさんの元気のコツはなんですか？」

Aさん：「気持ちを強く持つことと何でも食べること。(笑)」

どのメンバーも家族をととても大切に思っておられ、家族との思い出を嬉しそうに語ってくださいます。Aさんは、お祝いの写真写りが気に入らず改めて撮り直すほどお元気です。その女性らしさを忘れない姿勢、私も見習いたいです……。Aさんこれからもお元気でお過ごしください。

臨床心理室



10 月の行事食は弱った胃腸を元気にし疲労回復に効果的な薬膳料理です。  
レストラン課

【献立】

- 一・おはぎ
- 一・焚き合せ  
(茄子・高野豆腐・紅葉人参・里芋・インゲン)
- 一・柿の白和え  
(柿・人参・シメジ・ちくわ・コンニャク・白菜・紅花)
- 一・蒸し物  
(餡かけ茶碗蒸し)
- 一・吸物  
(麩・白キクラゲ・貝割)



【食品効能】

<小豆>小豆は疲労回復、視力回復よいとされ、またカリウムが多いことから利尿促進による高血圧予防や、むくみの改善作用があるとされています。  
 <山査子>バラ科の植物である山査子には、消化酵素であるアミラーゼ（炭水化物の消化酵素）やプロテアーゼ（タンパク質の消化酵素）を成分として含んでいるため健胃、整腸、消化不良に効果があるといわれています。  
 <紅花>体を温める作用があり、冷え性によいとされ、また血液浄化作用もあるとされています。  
 <銀杏> 銀杏は食用の他に中国では民間薬的に用いられ「白果（ピヤッカ）」とも呼ばれており滋養強壮や去痰、頻尿の抑制などに効果があるといわれています。ただし、銀杏を生で食べたり、また食べ過ぎることは逆に体にとってよくないため注意が必要です。  
 <白キクラゲ>美肌によく、滋養強壮作用もあり、繊維が多いため便秘にもよいとされています。  
 ※食品効能についての参考資料（薬用食品学改訂第5版/5訂日本食品成分表）



この友禅蒸しはうえるふえあ 55 号のお役立ちレシピで紹介した、のし鳥と同じように刻み食の患者様にも形のあるものを提供したいとの思いから考えたメニューです。

<材料>

味付けすり身	40 g	A (あん)	
豆腐	50 g	醤油	5 c c
卵	5 g	みりん	5 c c
しばえび	5 g	だし汁	35 c c
インゲン	5 g	酒	少々
人参	5 g	砂糖	少々
干し椎茸	1 g	片栗	適量

<作り方>

- ①しばえびをボイルする。干し椎茸をもどしておく。
- ②インゲン・人参・ボイルしたしばえび・もどしたしいたけをみじん切りにする。豆腐はフードプロセッサーにかける。
- ③味付けすり身と②の材料、卵を入れ混ぜ合わせる。
- ④流し箱に③を流し入れ、蒸し器に入れ約 25 分加熱する。
- ⑤A の調味料であんを作り、切り分けた友禅蒸しにかける。



# 第20回すずらん会のご報告

すずらん会（精神疾患の家族会）

平成 24 年 9 月 8 日（土曜日）に当院にて第 20 回すずらん会を開催し、10 名のご家族様に参加して頂きました。今回は『回復力を高める家族のコミュニケーション方法を学ぶ』と題して、ビデオ鑑賞を行いました。

参加していただいた皆様から、「関わり方について考える機会になった」「ビデオを見て自分の接し方を振り返ることができた」などの感想の言葉を頂きました。日々の関わりの中ですでに実践されているコミュニケーション方法であったと思いますが、改めて学んでいただくことで、新たな発見や学びを、得ていただけたのではないかと思います。

今後も、ご家族の皆様と障がいや病気について共に学んでいける会を開催していきたいと思っております。知りたい事がありましたら、お気軽にスタッフに声をおかけください。



# 第20回コスモス会のご案内

コスモス会（認知症の家族会）

日時 平成 24 年 11 月 17 日（土）13:30～15:30  
（13:00 より受付を行います）

場所 ウェルフェア九州病院 2階会議室

内容

講演：「認知症高齢者とそのご家族の地域での生活を支える（仮）」  
～行政の立場から～

講師：枕崎市地域包括支援センター 係長 栗野昌代氏

座談会：日頃の出来事や悩みをみんなで語り合い、学びあい、共に笑いあう場です。

当日交通の便がない方は送迎も致します。ぜひご参加ください。

ご不明な点がございましたら、スタッフへお気軽に声をおかけ下さい。



## 委員会紹介 倫理委員会

### <委員会の目的>

医療行為および医学的研究行為が十分な倫理的配慮のもとにおこなわれるために、広く審議検討され、慎重な実行決定の判断がなされること

### <委員会の主な活動>

1. 患者様に対し、倫理的な配慮が行われたかどうかの検討。
2. 職員から提出された倫理審査申請の審査

### <ウェルフェア九州病院における臨床倫理に関する方針>

1. 患者様の人権を最大限尊重し、相互信頼に基づき、患者様の最善の利益を追求する医療を行います。
  - (1) 治療内容等については、患者様に十分な説明を行います。
  - (2) 個人情報保護に関する院内規則を遵守します。
2. 患者様の信条や価値観に配慮し、生命倫理に関する法令等や当院規定の実施手順に従った医療を行います。
3. 倫理的な問題を含むと考えられる医療行為や医療の進歩の貢献に必要な研究の実施について、院外委員を含めた「倫理委員会」において十分な検討を行います。

# お知らせ

■精神科当番 11/23(金) 1/1(火)

■内科当番 11/3(土) 12/16(日) 1/2(火) 1/27(日)

## 障害者虐待防止法について

障害者虐待防止法（正式には「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」）が10月1日から施行されました。この法律は、障害のある人を虐待という権利侵害から守り、尊厳を保持しながら安定した生活を送ることができるように支援するための法律です。

**対象となる障害のある人は、次のとおりです**

- ① 身体障害のある人
- ② 知的障害のある人
- ③ 精神障害のある人
- ④ その他心身の機能に障害のある人で、障害や社会的障壁により日常生活や社会生活が困難な人

**虐待の定義は、次のとおりです。**

- ① 養護者による虐待：障害のある人の家族などによる虐待のこと
- ② 障害者福祉施設の従事者などによる虐待：障害者福祉施設や障害福祉サービス事業に従事する職員による虐待のこと
- ③ 使用者による虐待：障害のある人を雇用する事業主などによる虐待のこと

**虐待の種類は、次のとおりです。**

- ① 身体的虐待：殴る、蹴るなどの暴力や理由もなくベッドなどに縛り付ける身体拘束など
- ② 性的虐待：わいせつな行為をしたり、させたりすることなど
- ③ 心理的虐待：怒鳴ったり、暴言を浴びせたりすることなど
- ④ 放棄・放任（ネグレクト）：食事や排せつなどの世話をしない放置行為など
- ⑤ 経済的虐待：勝手に財産や預貯金を使うなど

## 虐待に気づいたら

虐待を受けた障害者本人が、虐待だとは思わなかったり、被害を訴えることができない場合があります。虐待を受けたときや、見たり、聞いたりしたときは、各市町村の『障害者虐待防止センター』へお知らせください。

※障害者虐待防止センター職員には守秘義務があります。通報した人の情報は守られます。

**みんなが協力して、「障害のある人もない人も共に安心して暮らせる社会」をつくりましょう。**

## 編集後記

朝晩涼しくなりすっかり秋めいてまいりました。先日小学校の運動会で親子リレーに参加しました。末っ子が小6なので小学校の運動会はこれが最後、結果はどうあれ(^\_^;)いい思い出になりました。息子の成長をたくましく思う反面、自分の衰えを感じました。健康のために皆さんも体を動かしてみてもどうでしょうか。(寿)

発行人 鮫島秀弥 社会医療法人慈生会

〒898-0089 鹿児島県枕崎市白沢北町 191 番地

TEL (0993) 72-0055 FAX 72-1199

URL <http://www.wkh.or.jp/>

E-mail [jiseikai@wkh.or.jp](mailto:jiseikai@wkh.or.jp)

ウエルフェアは

健康・幸福・福祉・繁栄を意味します。