

# アンダーテ

No. 63

2022.1

謹賀  
新年



当院セラピー犬と作業療法園芸メンバー作品

一人暮らし応援隊…P2

職域接種…P3

デイケア犬より…P4・P5

病棟犬より…P6・P7

# 一人暮らし応援隊

心理課より

一人暮らしに役立つ情報をご紹介します「一人暮らし応援隊」。今回は、一人暮らしの方、ご家族と同居されている方・施設入居の方すべての方が定期的に受けている、外来通院(診察)について考えてみたいと思います。診察への心持ち、意気込みは人それぞれですね。「主治医の先生に会える！うれしいな！」「ああ、また診察日か…何を話そう？」「お薬の事で相談しなきゃ」「最近調子が良いことを伝えたいな」等、その時の調子でも先生に伝えたいことは変わってきます。そこで、診察時間を有効利用するために出来る工夫をお伝え出来たらと考えました。

## 診察の流れ

入室

あいさつをしっかりとしよう！  
「おはようございます」  
「よろしくお願いします」

着席

\* 最近の自分の生活の様子  
\* お薬を飲んで感じている事  
(お薬の変更の後の調子)  
\* 睡眠状態 …… 等

退室

あいさつをして部屋を出よう！  
「ありがとうございました」  
「失礼します」

○はっきりと大きな声で伝えよう！  
○薬を変えると体がつらいので不調を訴えない人がいます。正直に伝えて主治医の先生と信頼関係を作ろう。



## 主治医に伝えたいほうが良い事柄の例

- (症状の中で)一番気になっている事
- (症状の中で)一番困っている事
- 生活リズムについて
  - \* 寝る時間・起きる時間 \* 寝つきが良いか悪いか
  - \* 途中で目が覚めるか・すぐに眠れるか
  - \* 目覚めの気分 \* 日中どのように過ごしているか
- 食欲について
  - \* 食事はとれているか
  - \* 食事をおいしく感じられているか
- 身体の調子
  - \* 身体のだるさはあるか
  - \* 痛みなどの症状はあるか  
(頭痛、胃痛、吐き気、肩こり、めまい等)
- 心の調子
  - \* 「不安」「落ち込み」「イライラ」はあるか
  - \* 「死にたい」「消えてしまいたい」などの気持はあるか
- 薬の影響
  - \* 薬の変更があった場合はその後の調子はどうか、変わらないか
  - ☆ 「いつから」「どれくらいの期間」「どの程度」等を併せて伝えるとさらに良いと思います。
  - ☆ 変わりが無いときは「変わりありません」とはっきり言いましょう。



あまり沢山の事を伝えようとするとかわててしまったり、うまく話せなくなったりすることもあります。伝えたいことを選んで、一度に伝えるのは2個から3個ぐらいのつもりの方が落ち着いて話せるでしょう。その際はメモが役立ちます。自分の言葉で伝えられる人は項目だけのメモで。そうでない人は話し言葉でメモするのも良いと思います。1回の診察は短くても回数を重ねると膨大な時間になります。主治医の先生と協力して自分の調子をコントロールするために診察を有効活用しましょう。(佐藤 美佐緒)

# 職域接種

於 松平病院体育館



国は新型コロナウイルスワクチンの接種を加速するための取り組みとして職域接種を実施すると発表し、6月8日から実施企業の募集を開始しました。その頃に福祉事業部門のベル・エポックとランチ提供などの取引を行っているヤフー株式会社八戸センター様から職域接種の相談がありました。職域接種は1,000人以上の規模での接種が必須となるため、取引先1社では要件をクリアできません。そのため、他の取引先企業様にも接種を呼びかけ、結果として1,200人規模での接種を行いました。実施にあたり会場の配置、動線、役割の調整は病院の看護部が担い、受付などの事務部門はコメディカルスタッフや福祉事業部門が担当しました。また、特別養護老人ホーム福寿草のスタッフの方々の応援も頂きました。



申請は八戸市内でも早い時期ではあったのですが、ワクチン配送の遅延により、実施時期が当初の想定よりも2か月ほど遅れての実施となりました。その間に地域のワクチン接種も進んでいたためキャンセルも多数ありました。しかし、申請している人数分のワクチンを1本も無駄にしたいくないという思いから、各企業様と調整することで当初の人数から一人も減らすことなくスタートすることができ、8月26日～10月16日までの2か月間で1,196人の接種が完了しました。

職域接種は当法人をあげての一大プロジェクトとなりましたが、医師や看護師、コメディカルスタッフ、施設職員が一体となって取り組んだことで事故や廃棄事案等もなく無事に終えることができました。

社会医療法人として、地域に貢献したいという思いをもって実施した職域接種ですが、法人全体がチームとして取り組めたことは大きな自信につながりました。今回の取り組みが地域での予防接種の加速化に貢献し、安心した地域生活につながることを期待しています。



# デイケアだより

## SST 年末振り返り

デイケアでは月間プログラムの中でSST（社会生活スキルトレーニング）を行っており、コミュニケーションの練習を実践しています。

12月8日（水）、SSTの参加者に年始に考えた目標をもとに、今年1年を振り返ってもらいました。今年新しく参加してくれたメンバーも多い年でした。振り返りの内容をご紹介します。

相手の話に興味を持っているような話の聞き方で練習ができてよかったです。練習では相手のことを見て話を聞くことができよかったです。自分以外のことを意識して練習をすることができてよかったです。

今年は1回もSSTを休むことなく参加をすることができて良かったです。

今年1年間の中で自分が感じた変化は、今年1年間は去年1年間よりも自ら毎日きちんと新聞を読んで毎日のニュースのことについて、スタッフと話をすることを意識してできるようになったことです。（H・Yさん 男性）

体調が悪いときにスタッフに自分の体調について伝えることができるようになりました。人の関わりでは、相手をたてながら話をすることができるようになりました。次のステップに進むために他の人の練習を見て自分に必要なことが分かった。練習をして自分自身に取り入れたいと思いました。（K・Tさん 男性）

SSTで練習したことを実際に家でちゃんとやることができて良かったです。家でのあいさつをしっかりと起きたときに喋ることができて良かったです。（M・Nさん 女性）

他の人のロールプレイで参考になることがありました。自分もロールプレイで練習をしましたが、皆が100で自分は0だと思っていたけど、同じように感じている人もいることが分かり、1人じゃないんだと思って安心してSSTに参加できました。（M・Mさん 男性）



SSTの様子

# 三味線教室発表会

12月18日(土)に三味線教室の発表会を開催しました。例年行事のときに演奏発表をしていますが、今年は発表の機会がありませんでした。今回はデイケアメンバーの前での発表会となりました。発表を観た方と発表に参加した方の感想をご紹介します。



三味線発表を観て、普段の皆さんの練習の成果がものすごく良く出ていて素晴らしかったです。三味線の演奏だけではなく、掛け声も良かったです。いつも練習を頑張っている人達だから、あんなに素晴らしい発表ができたのだと思いました。

(H・Yさん 男性)



「とらじよさま」のスクイと「六段」のかき回しがうまくいきませんでした。もっと練習をしたいと思いました。「六段」は途中まで演奏をしましたが、スピードについていけませんでした。「とらじよさま」も「六段」もゆっくりめで良いと思うので、正確に弾くことができるように練習を頑張りたいと思います。

(H・Mさん 女性 三味線演奏)

練習では「鱈ヶ沢甚句」の掛け声を合わせるのが大変でしたが、頑張りました。三味線の発表会は掛け声が合わない曲もありましたが、楽しかったです。来年も発表したいと思います。掛け声はタイミングを合わせるのに気を使いました。

(K・Tさん 男性 掛け声担当)

去年の三味線発表会に参加をして、2回目の発表会での演奏でした。練習では体調によってうまく弾けるときの弾けないことがありましたが、続けて練習をしました。左右で手の動きが違うので、体がついていくことができず大変でした。今回の発表会で初めて弾いた「津軽甚句」は皆に合わせて弾くことができました。

演奏をすると脳に良いと思って三味線教室に参加をして弾き始めましたが、これからも皆と一緒に練習をして弾けるようになると良いと思います。

(M・Mさん 男性 三味線演奏)



# 病棟だより

## 作品展

2021年11月24日（1病棟）、26日（3病棟）、27日（2病棟）の各病棟にて作品展が行われました。一人1点以上の作品提出を9月末より募集し、提出者150人、作品数は250点以上にも及びました。

塗り絵、編み物、工作、習字、漢字・算数問題の冊子などから、2～3点出展する方もいました。優秀作品賞の中から、各病棟の患者さんたちの投票により『最優秀作品賞』が選ばれました。



自分の作品を見つけながら、それぞれの提出した作品を「いいね!」「上手いね」と褒め合っていました。



### 優秀作品賞受賞者の感想

- ・今作はみんなと同じ、ハートフルな作品にしたいと頑張りました。(U・Hさん 男性)
- ・賞を貰えると思ってなかったので、うれしくて胸がはじけそうでした。(I・Yさん 男性)
- ・慌てて塗り絵を提出したら、賞をもらいました。うれしかったです。(Y・Nさん 男性)
- ・後にも先にも初めて賞をもらいました。学校でも、もらったことないのに…(K・Mさん 女性)



# GO TO OT イベント開催!

未だ続く新型コロナウイルス感染症…。入院患者さんたちも外出・外泊制限が続き、ストレスも限界に近づいているようでした。少しでも外出気分を味わってもらうため、定期的に『GO TO OT イベント』を開催しており、次を心待ちにしている患者さんたちからは、「いつ?」「次は何?」「ハンバーガーが食べたい」「ピザが食べたい」と声があり、企画したのが第4回『そばの会』第5回『パン祭り』です。

第4回 そばの会  
2021.6.23 (水) / 25 (金)

工房茶居花そば処を貸し切り、「天ざるそば」または「天ぷらそばを頂き、食後には工房茶居花珈琲館のコーヒーを楽しみました。



「全部食べられるかしら…」



「緑の粉は何?」

「抹茶塩です。天ぷらに付けて食べて下さい。」



「美味しいねえ」



第5回 パン祭り  
2021.8.25 (水) / 28 (土)



「茶居花のメロンパン食べたい!」「ピザが食べたい!」

「あと、どれくらい我慢すればいいですか?いつになったら買いに行けますか?」

と女性患者さんたちの声を聴き、カフェレストラン茶居花の協力を得て『パン祭り』を開催しました。



人気だったのは『茶居花あんぱん』『富良野メロンパン』『牛スジカレーパン』!



## カフェレストラン茶居花

営業時間：10：00～19：00（ラストオーダー18：20）

休業日：毎週木曜日



### セット内容

- ・海のバエリア
- ・前菜3品盛り
- ・スープ  
（ハムとニンニクの和スープ）
- ・ミニサラダ
- ・デザート  
（焼きカボチャのパニラアイス添え）
- ・ドリンク

2人前

各 ¥3,600 / 税込

# パエリアフェア

期間限定 | 1月4日(火)～2月28日(月)まで



### セット内容

- ・山のバエリア
- ・前菜3品盛り
- ・スープ  
（ハムとニンニクの和スープ）
- ・ミニサラダ
- ・デザート  
（焼きカボチャのパニラアイス添え）
- ・ドリンク

2人前

各 ¥3,600 / 税込



八戸駅から八戸市営バス旭ヶ丘営業所まで(旭ヶ丘営業所行き)約 35 分

(料金 320 円)

八戸市営バス旭ヶ丘営業所から出口平バス停まで(工業大学行き)約 5 分

(料金 170 円)

〒031-0813

青森県八戸市大字新井田字出口平 17

社会医療法人 松平病院

電話 0178-25-3217

発行元 社会医療法人 松平病院

発行責任者 北條 敬

編集責任者 横田 浩

編集委員 前田 優子

高橋 千恵子

田中 泰子

下田中 隆哉

長谷部 幸恵

佐藤 美佐緒

西垣 梨佳

桜田 はつみ

高橋 加奈子