

アンダンテ

No. 74
2025.10



P2…副院長挨拶

P3…あじさい祭り

P4…大規模地震時医療活動訓練 / デイケアだより

P5…デイケアだより

P6…一人暮らし応援隊

P7…イベント参加レポート

副院長挨拶



プロフィール

1985年 神奈川県立柏陽高校卒業

1992年 金沢大学卒業

総合病院国保旭中央病院研修医

2001年 東北大学大学院卒業

総合病院国保旭中央病院神経精神科

2010～2013年 千葉県旭市議会議員

2014年 総合病院国保旭中央病院神経精神科部長

7月に入職した大塚祐司(おおつかゆうじ)です。これまで大阪、東京、横浜、金沢、千葉、仙台に移住経験があります。八戸市に初めて来たのは昨年11月の当院見学時ですが、当時の第一印象は「都会」です。人口は千葉県の中心的存在である千葉市中央区とほぼ同じ、浦安市や鎌倉市より5万人多いので街並みが都市部のようになるのは当然ですが、実際に住んでも小売店の選択肢が多くとても便利です。また、「スーパーで売っている刺身が安くて美味しい」という、首都圏の主要食糧供給地である千葉県ですらありえない現象が見られて、日々楽しく過ごしています。

当院は病気を抱えている方に居住場所、就労場所を提供し、商業ベースに乗せるという、日本中の精神科病院がしたくても出来ないことを実現している点が特に素晴らしいと思っています。2009年に前任の病院で精神科医師の過重労働から集団退職未遂事件が起こり、その頃から求人情報を見るのが趣味となっていました。病院側の介入で過重労働が解消された旭中央病院はとても働きやすかったのですが、初めて他の病院に移っても良いと思えた魅力的な病院が松平病院でした。

今後精神科病院が取り組まなくてはならない大きな課題は将来的な入院患者数減への対策です。八戸医療圏の人口当たり医師数ランキングは335ある二次医療圏のうち上から181番目で、前任地の香取海浜(かとりかいそう)医療圏(同176番目)とほぼ同等の医師不足地域です。体感的には科によらず新規に診療所が開業した場合、1年後には待合室が一杯になる、というイメージです。これらの医療圏は医師が多数いる医療圏と異なりできることがたくさんあります。今後も求められる医療需要に丁寧に対応することにより課題を解決し、医療の質のさらなる向上と病院の発展的存続の両方が実現できると思っています。

旭中央病院には29年勤務していました。松平病院でも長く働くことを希望していますので宜しくお願いします。





6月26日(木) 体育館にて「第2回 あじさい祭り」が行われました。この日に向けて入院患者さんたちは、うちわ作りや、輪踊りの「八幡馬」「八戸湊まつり音頭」の2曲を練習し、当日はスタッフを含め1つの大きな輪を作り、車椅子の患者さんや高齢者の方たちは手踊りで盛り上がりました。



毎年、新人スタッフが太鼓メンバーに選出されていましたが、今年の雷神太鼓のメンバーは1病棟、2病棟、3病棟、用度課、作業療法課から新人とベテランスタッフで構成されました。部署が違うため5人揃っての練習は数回でしたが、当日は息の合った力強い太鼓の音に拍手喝采でした。

あじさい祭りの楽しみは、ベル・エポックや工房茶居花が作る屋台。うちわの裏には、メニューが印刷されているので「焼き鳥3本で足りるかなー」「たこ焼きは絶対食べる!」「全種類食べられるかな…」と当日食べるものを事前にチェックしていました。



第2回 社会医療法人 松平病院 あじさい祭り

プログラム

| | | |
|-----------|-----------|------|
| 1. 開演挨拶 | 焼き鳥(3串) | 300円 |
| 2. 雷神太鼓 | たこ焼き(4個) | 200円 |
| 3. 輪踊り | アランチキアト | 150円 |
| 4. 八幡馬 | かみ揚げ(3個) | 150円 |
| 5. 旗本/音頭 | 焼きそば | 300円 |
| 6. 旗本オープン | 焼きそば(ハーフ) | 150円 |
| 7. 終演 | 海鮮お刺身 | 300円 |
| ※ジュース別売り | かき氷 | 200円 |
| 2本まで! | | |



大規模地震時医療活動訓練

9月6日(土)に内閣府主催の令和7年度大規模地震時医療活動訓練が北海道、青森県、岩手県、宮城県を主会場に開催され、当院も訓練場所となりました。

当日は青森県と他県から日本DPAT*1隊(5隊)と日本DPATインストラクター(3名)が派遣されて訓練が行われました。また、当院職員19名も訓練に参加し、災害時における運営の強化とBCP*2の再検討を図りました。

*1: 災害派遣精神医療チーム

*2: 事業継続計画(災害などの緊急事態においても、医療提供機能を可能な限り維持・早期に再開するための計画)



DPAT インストラクターからクロノロ(*3)の説明を受けているところ



長野県 DPAT 隊に状況説明をしているところ

*3 クロノロ(クロノロジー): 災害時や緊急時の活動において「起こった出来事や収集・発信した情報を時系列で記録し、整理・共有する手法

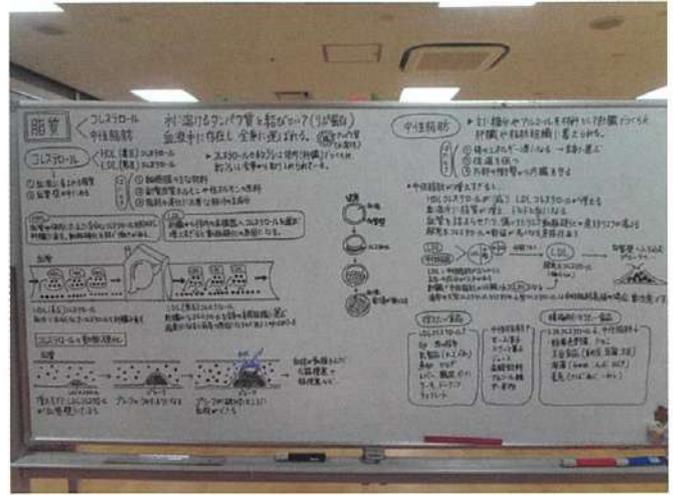


8月2日(土)三社大祭の山車とお囃子の見学をしました。三社大祭は自分で後夜祭を見に行きましたが、日中に近くでお囃子の演奏も聞けて良かったです。小さい子供たちも暑い中がんばっているのが印象的でした。いろんな組のお囃子も聞けて楽しかったです。(I・Hさん)



健康生活プログラム

デイケアでは毎月「健康生活プログラム」を行っています。栄養士のスタッフから食生活に関することを中心に情報提供しています。参加者の感想をご紹介します。



午後に健康生活プログラムに参加をしました。三大栄養素の炭水化物、タンパク質、脂質について勉強しました。まず、ご飯を食べるときに味噌汁やお野菜を食べて、次にタンパク質であるお肉やお魚・卵を食べる。最後にご飯を食べる。そうすることで血糖値が上がるのが穏やかにできることが分かりました。とても勉強になりました。ありがとうございました。(H・Jさん)

健康生活プログラムに参加をして大変勉強になりました。特に食べ物の種類によって、体と頭によい栄養素が含まれていることを学ぶことができました。特に食べ物は炭水化物、脂肪、リンなどを含む食べ物を、納豆にネギ、ラーメンなどの食事は量より質で、中身が大切と感じました。(Y・Tさん)

健康増進プログラムイベント

8月12日に健康増進プログラムの一環として、椅子に座ってできるストレッチを行いました。普段プログラムに参加をしている方以外のメンバーも参加しました。参加した方の感想をご紹介します。



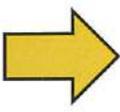
健康増進プログラムの8月のイベントは皆でストレッチをしました。私はミッキーマウスが大好きなので、おまけにジャンボリーミッキーのストレッチも行ってもらいました。とても楽しかったです。ミッキーの動きに合わせて腕とか足とか体全体を動かして全身の運動になりました。増進プログラムの皆と一緒に体を動かすことができ良かったです。またの機会があったら参加したいです。(K・Tさん)

一人暮らし 応援隊

自立神経のお話、今回は第2回目です。
 前回は、【自律神経とは何か】【自律神経が乱れるとどうなるか】
 【乱れる原因は何か】というお話をしました。
 では、自律神経を整えるためにはどのような方法があるのか…？
 今回はその1つの方法として【運動】について、作業療法士がお話します。

自律神経を整える②

【運動】をイメージしてみましょう。



ここでいう【運動】は、筋トレやジョギングなどの激しい活動ではありません。
 交感神経を落ち着かせて、副交感神経を働きやすくするための、ストレッチやウォーキングなどのゆったりした活動のことです。
 寝る前の数分でできる運動をご紹介しますので、できることから続けてみましょう♪

【運動を行うときのポイント】

- 息を止めず、『深い呼吸』を意識する（4秒で吸って8秒で吐くペース）
- ストレッチは痛みのないよう、緊張して固まっている体がほぐれているのを感じながら行う
- ウォーキングは会話ができるくらいのペースで20～30分程度

【肩の凝りや緊張をほぐしてすっきりする運動】

| | | |
|---|--|--|
| <p>① 耳回し ※軽く引っ張りながら</p> | <p>② 首のストレッチ(横) ※手は乗せるだけ</p> | <p>③ 首のストレッチ(前後) ※首の肉を中央にギュッとよせる</p> |
|---|--|--|

【体のこわばりやゆがみを改善し呼吸をしやすくする運動】

| | |
|--|--|
| <p>④ 肩のストレッチ ※胸を張って腕を外側に開き、肩甲骨を寄せる</p> | <p>⑤ 腰まわりのストレッチ ※肩は床につけたまま。 上の足を伸ばして顔は正面を向くと更に伸びる</p> |
|--|--|



イベント参加レポート

カフェレストラン茶居花&工房茶居花&ベル・エポックは様々なイベントに参加しています。
今年は夜のイベントにも参加させていただく機会が多かったので、特集しました★

6/20

(金)

マチニワ ★ ナイトマーケット ★

飲食店や雑貨店が集まるイベントです！
商品を購入し、館内でくつろいでいる人もたくさんいました。憩いの場として市民に定着しているんですね。



平日にも関わらず
お客様がたくさん
来てくれて
うれしかった！



販売担当
N・Nさん
(就労継続支援B型)

8/8

(金)

★ 八戸納涼 ★ 盆踊り大会

市庁前広場にたくさん
のキッチンカー
が並びました！
浴衣のお客様も多く、
会場内を鮮やかに
彩っていました。



老若男女問わず
色んな人が来て
くれて良かった。
大変だったけど
楽しかった！



販売担当
K・Tさん
(就労継続支援B型)

8/9

(土)

★ 旭ヶ丘夏まつり ★

毎年各屋台には
長い行列が出来る
ほどの盛り上がり！
たくさんの子供たち
に囲まれ、私たち
も楽しんで参加
しています。



楽しかった。
たくさんお客様が
来てくれたけど、
もっと来てほしい
と思いました！



販売担当
U・Dさん
(就労継続支援B型)



カフェレストラン茶居花



営業時間：10：00～18：00

(ランチは11：00～ラストオーダー17：00まで注文いただけます)

休業日：毎週木曜日

Follow Me!



カフェレストラン茶居花



@CafeR_chaihana



@CAFE259187

工房茶居花



@dog_chaihana



@kobo_chaihana

公式 SNS では新商品やイベントなどの最新情報を発信しています。オンラインストアもぜひご利用ください!

ベル・エポック



@belle_epoque_8

<https://chaihana.>



Online Store

Fair Menu

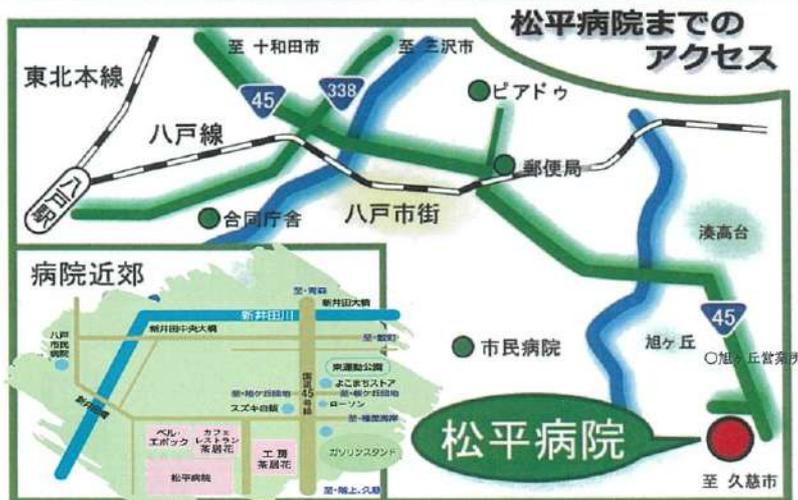
シーフードときのこのパエリア(2人前)

【セット内容】サラダ・スープ・ドリンク・ワゴンデザート(2個)

Price
¥4,000 (税込)

Paella

期間限定
9.1月～
11.30日



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 190 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

発行責任者 北條 敬

編集責任者 横田 浩

編集委員 前田 優子 田名部 雄一

高橋 千恵子 田中 泰子

下田中 隆哉 杉山 友樹

長谷部 幸恵 西垣 梨佳

佐藤 美佐緒 桜田 はつみ

古戸 円香 高橋 加奈子