

すずらん



第17号

平成27年9月1日
発行

医療法人 恵生会
広報委員会

〒950-3102
新潟市北区島見町
4540番地
TEL 025-255-2121代

お問い合わせ

南 浜 病 院

〒950-3102
新潟市北区島見町
4540番地
TEL 025-255-2121
FAX 025-255-3532
URL www.k-seikai.jp

とよさかクリニック

〒950-3327
新潟市北区石動1-16-4
TEL 025-384-1880
FAX 025-384-1881
URL www.k-seikai.jp

余暇を充実させて

メリハリのある生活を送ろう！



作業療法士 藤田 直

余暇と聞いて趣味的な活動や、遊びを思い浮かべる方は多いと思います。その目的としては「ストレスの発散」「休息」「楽しみ」「自己研鑽」などあげられますが、その他に「生活リズム」を整えることにも有効であることをご存知でしょうか。ここでは余暇と生活リズムの関係性について述べていきたいと思います。

仕事をしている働き盛りの年代、勉学に励む学生、家で家事をこなす主婦（夫）は夜睡眠をとり、朝決まった時間に起きて、身支度をすませ、各役割をこなします。それ以外の余った時間を余暇といいます。一日の生活は個人個人違いますが、ある程度一定のリズムで過ごされていると思います。しかし、そうしたリズムが病気や入院、定年退職など環境の変化で崩れてしまうことがあります。例えばですが、過去の学生生活で夏休みを経験された方は多いかと思えます。その一ヶ月に及ぶ家での生活の中で夜更かしをして昼ごろ起きたり、食事時間も不定期でやる

こともなくダラダラと過ごした経験はありませんか？当然新学期を迎える頃には生活リズムは乱れ、眠い、体がだるい、集中できないといったことが起こります。生活リズムがみだれてしまうと・・・

①体内時計の乱れ：不眠 頭痛 食欲不振 疲労感 集中力の低下

下痢 便秘 など

②活動性の低下：前向きな気持ちが出てない 興味関心が持てない

意欲がでない 閉じこもりがち

服装がみだれがち など

③症状の悪化：もともと持っている持病の悪化 不穏行動の悪化

生活習慣病のリスクが高まる など

では生活リズムを整えるにはどうしたらよいでしょうか。まず「朝決まった時間に起きること」は重要です。これによって一日のリズムを整えやすくなります。次に週一回の決まった集まり、外出、活動が生活の節目となり、一週間のリズムを整えることに繋がります。家族や友人、親戚との付き合い、おしゃべりであったり、カラオケや各種スポーツなどの好きな習い事であったりとホッとできる場と気心が知れた人たちがいることによって、支え合いながら、メリハリのある有意義な生活が送れるのではないかと

外来作業療法の様子



とあります。ちなみに当院では、ご希望の利用頻度に合わせて週一回の外来作業療法や毎日参加できるデイケアがあり、状況によって段階づけて参加することができます。最後に楽しいと思えることを、気心の知れた人たちと共有し、適度に休息を入れながら、余暇を利用してメリハリのある生活を送れるよう意識してみたいかがでしょうか。

恵生会 基本理念

「病院に関わる人すべての幸せを願う。」



スタッフインタビュー

医師

×

看護師

電子カルテについて聞いてみました

第2弾



熊：熊田 医長
 和：3階病棟 和気師長
 馬：4階病棟 馬場主任
 佐：1階北病棟 佐藤主任

馬：ワーカーさん、頑張っていますよね。



佐：先生、南浜病院に来られて、いかがですか？
 熊：そうですね、看護師さんが患者さんの話をすごく聴いてくれるなって思います。ビックリするくらい。他にも、看護師さんとかケースワーカーさんがかなりフォローしてくれるので、医師がすべき最低限の仕事に専念できるのはかなりいいのかなど。ケースワーカーはじめ、コメディカルも沢山いますしね。
 佐：ワーカーさんは本当すごいなって思います。

佐：電子カルテも大分役立ってます。

和：確かに、ワーカーさんはすごい時間をかけてインテークしますよね。
 熊：患者さんが初診で来られた場合、クリニックだとそのまま自分でインテークしますが、ここだと情報はほとんどあるので、聞くことはプラスすることくらいです。

熊：はい。患者さんの話をじっくりと細かい所まで聴いて下さって、それをしっかりカルテに入力してくれているので、その記事を元に話が進められて、本当助かっています。
 和：あと、ここは情報量がすごいですね。インテークの時にあんなに時間をかけるのかとびっくり。



佐：看護師は患者さんの話をいっぱい聴くっておっしゃってましたけど…。



馬：細かくチェックされているんですね。
 熊：でも、今は電子カルテは本当便利だと思えますね。調子が悪い患者さんとか、新しく入ってきた患者さんとかの情報もすぐ見られますしね。

佐：意外ですね！全然そんな印象はなかったです。
 熊：でも、今は電子カルテは本当便利だと思えますね。調子が悪い患者さんとか、新しく入ってきた患者さんとかの情報もすぐ見られますしね。

和：力2ですね(笑)。
 熊：(笑)本当に時間がかかって、最初来た頃は事前に打ってあるのを少し変えて使ったりして、時間短縮していました。
 馬：そうですね？
 熊：全然ダメなんです。この指2本と、この指2本しか動きません。

熊：慣れないですね。

和：戻れないですね。
 熊：電子カルテになるまでは、いや〜前の方が良かったな〜辛いな〜とか思っていましたけど。私ブライインドタッチができないので、打ってみると

佐：確かにそうですね。診療録と看護記録2冊広げて見ないといけないですもんね。
 和：そう考えると、紙カルテは少し効率悪かったですね。
 熊：慣れてしまえば、もう紙カルテには戻れないですね。

馬：電子カルテだと、名前を入力すれば見られますもんね。
 熊：看護記録も全部一緒になっているので時系列で把握しやすいですね。紙カルテだと、見比べながらになるので。

和：そっか、紙カルテだと、その人のカルテをいちいち取り出して見ないとですけど…。
 馬：電子カルテだと、名前を入力すれば見られますもんね。
 熊：看護記録も全部一緒になっているので時系列で把握しやすいですね。紙カルテだと、見比べながらになるので。



全然違う文章が出来てたりして(笑)。

佐：意外です！全然そんな感じしなかったです。

馬：あと、電子カルテは誰が書いてもちゃんと読めるからいいですよ。

和：手書きの時もちゃんと人に伝えようと思って書いてはいたんだけど、読めなかったり。これは何て字だろうね：なんて言ってる。でも、電子カルテはそれがないですね。

馬：そうですね。

熊：特に精神科の先生は早書きをいっばいするので、結構字が読みづらい先生が多いです(笑)。



佐：若いスタッフとかは、特に電子カルテいいんじゃないですか？

和：みんなパソコン上手に使用すもんね。ブライントタッチですし。

佐：若いスタッフはみんな覚えるのが早いですよね。レポートとかもパソコンで作成するし。



馬：そうですね。でも、長年勤めているスタッフで、『パソコンの使い方なんて分からない』っていう人にとっては、かなり大変だったと思います。

佐：相当苦労されたんでしょうね。馬：今はもう大分馴染んできていますけどね。

和：そういえば最近ペンを使うことが無くなりましたね。佐：ボールペン減らなくなりました(笑)。

熊：確かに、診断書を書くときくらいですね。前はしょっちゅうインクが無くなっていましたからね。インクがなくなると、勝手にそこらへんにあるやつ使ったりして(笑)。

馬：わかります(笑)。

和：あと、電子カルテだと、開けばすぐに情報が出ますしね。過去の記事も簡単に見られます。その辺は本当にいいと思います。

熊：精神科って、電子カルテの導入は昔から難しいって言われていたんです。文字数とかいろいろ多くなるので、他の科の様にデータだけ入力したりとかはなかなかできなくて。あとはテンプレート(定型文)が作りづらいですね。典型的なものがあります。

和：確かにそうですね。

佐：電子カルテの『絞り込み』は良く使いますね。「面会」とか「与薬」とかのワードで絞り込んだり。

和：それに関連した記事が出てきて、便利です。



佐：検索条件で、「面会」とかのワードを入れると、面会に関する情報が一気に確認できます。例えば、過去に行った治療の記事を探したいときに、以前の紙カルテだと、それまでの記事を全部見ていかないとけなかったけど、電子カルテだと抜粋してそれだけが見られるので。前はこういう理由で、とか。

馬：便利ですね。電子カルテもマスターするといろんな使い方がありますね。

佐：最初の導入の時はいろいろ大変でしたけど、今はもう戻れないというよりは、やっぱり今の方が良いからですね。情報の共有はもちろんです。その正確さや効率の良さを考えると、電子カルテの導入は患者さんにとっても、スタッフにとっても大変役立っていますね。



【次号へつづく】



次号は『精神科救急病棟について』のインタビュー内容を掲載予定です！
お楽しみに！！



音楽療法士がやってきた!



皆さんの生活の中で『音楽』とはどのようなものでしょうか?歌ったり、身体を動かしたり、演奏をすることで、気分をリラックスさせたり、興奮させたり、楽しませたり、または自分を慰めたり、昔を思い出したり、他者と交流したりなど様々あります。『音楽』はこころと身体を動かし、日常生活に欠かすことのできない作業の一つなのではないでしょうか。

6月11日に、3階病棟で音楽療法士の方を含めた3名の方をお呼びして、音楽療法を行いました。

3階病棟では、病気により自分の気持ちを意識化・言語化できない状態にある方や、「何をしてもいいかわからない」と言った実感の無さや体験の不全感のある方、疲労しやすい方、集中ができない方がいらっしやいます。しかし、音楽療法の場面になると、演奏をうっとり聴き入り、リラックスした表情をされている方やまた、珍しい楽器に興味律々な方、音に合わせて楽器を鳴らし、身体を動かすことで嬉しそうなお表情や恥ずかしそうなお表情をしている方もいました。真剣なお表情で指揮に合わせて楽器を鳴らす方や自分が発した歌声に思わず吹き出してしまわれる方もいました。みんなで合奏をした場面では、言葉に表せない達成感を感じ、満足気なお表情で大きな拍手をしていました。

また、今回だけではなく、デイケアでも、音楽療法や週に1回ギター教室の講師としてご協力を頂いています。

このように音楽療法では、音楽を介してこころと身体を動かし、元気になるリハビリテーションの一つです。



平成27年8月7日に新潟の大民謡流し大会が開催されました。当院からは60名のスタッフが参加し、夏の暑さにも負けずに職員一丸となり、声を精一杯張り上げ踊りまわりました。理事長を中心に、踊りのテンポも合っており、南浜病院が一致団結している病院だということと皆様に分かっていただけただけなのではないかと思えます。その後の食事会も盛大に行われ、皆様からも笑顔が見られ、本当に充実した一日でした。最後に親和会の役員の皆様には本当に感謝いたします。ありがとうございました。

新潟民謡流し大会

海岸清掃に参加しました

7月20日(月)海の日に島見浜海岸清掃に初めて参加しました。当日の天気も朝方雨が降っており、清掃できるのかなと心配しましたが、雨が降ることなく清掃を行う事が出来ました。初めての参加なので最初かなり緊張していましたが、どんな雰囲気で行われるのかなと思っていましたが、いざ清掃が始まってみると地域の方や院外の方との交流をしながら清掃に取り組み、和気あいあいとした雰囲気の中で参加させていただくことが出来ました。大小様々なゴミを拾い、海岸もきれいになり非常に充実した経験をさせて頂く事が出来ました。今後もぜひ参加したいですし、今後も少しでも地域に貢献していけたらと思います。



地鎮祭・起工式が行われました

精神科救急(スパー救急)病棟増設にあたって、5月19日に地鎮祭、6月25日に起工式が執り行われました。長年慣れ親しんだ体育館と校並木とのお別れは名残惜しいものでしたが、当院代表者と関係各所の方々にお集まりいただき、建築工事中の安全と新病棟の完成を祈念しました。建設工事は来春までを予定しており、その間患者さまをはじめご来院の皆さまにはご不便、ご迷惑をおかけするかと存じますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



野球部

市内病院対抗球技大会

市内病院対抗球技大会野球はあいにくの雨の中、行われました。試合をスムーズに進めるため無死満塁から始められるタイプブレイク方式の試合となりました。シードであったため南浜病院は2回戦目からの試合であり、2回戦目佐潟荘との試合2-7で敗戦しました。去年の結果からメンバーで話し合い、練習不足が課題となっていたため毎週練習を行っていました。練習の成果もあり、守備のミスは少なかったものの相手投手の球を打つことができなかったのが悔やまれます。

今回の試合から新たに打撃力が来年の課題となりました。今後は練習内容から改善し来年度に向けて励んでいきたいと思えます。

応援してくださった皆様、雨の中会場に応援に来てくださった皆様、有難うございました。



2015年9月27日(日) 南浜病院の病院祭です!!

皆さま遊びにきてください!

詳細はチラシまたはホームページをご覧ください。



※昨年の病院祭の様子

●●● 外来診療のご案内 ●●●

南浜病院

診療科目 精神科

受付時間 午前9時～午前11時(予約制)

診察時間 午前9時30分～

休診日 土曜・日曜・祝祭日

担当医

	月		火		水		木		金		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
再来	澁谷 川嶋	川嶋	熊田 豊岡 新澤	新澤	橋野 澁谷 川嶋	川嶋	豊岡 熊田 後藤	後藤	橋野 鈴木(注) 新澤 川嶋	新澤	
新患	熊田 豊岡		熊田 澁谷 後藤		新澤 橋野		新澤		橋野 川嶋		

とよさかクリニック

診療科目 心療内科

受付時間 午前9時～午後4時(予約制)

診察時間 午前9時00分～

休診日 土曜・日曜・祝祭日

担当医

	月	火	水	木	金
午前	稲月	川嶋	豊岡	稲月	澁谷
午後	稲月	川嶋	熊田	稲月	豊岡



● 南浜病院のホームページ <http://k-seikai.jp/>

南浜病院

検索

● デイケアブログ

<http://minamihamadeikea.blog.fc2.com/>

● いなほ園・あさひ荘ブログ

<http://inahoen.blog.fc2.com/>

デイケアブログ
いなほ園・あさひ荘ブログ
ほぼ毎日更新中!



携帯電話から
ご覧いただけます



「子育てサポート企業」
に認定され、**くるみん**
マークを取得しました