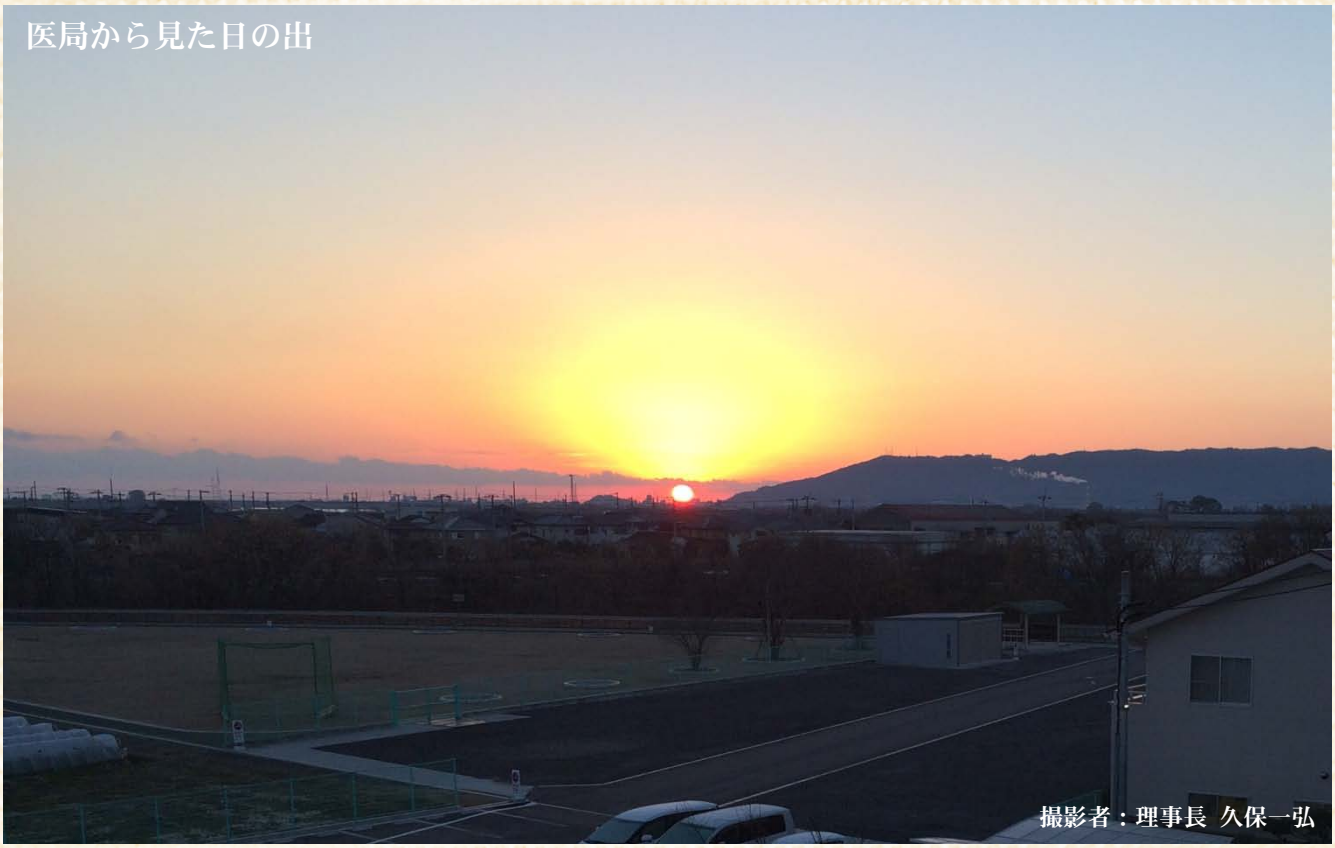
あいざとだより


医局から見た日の出

撮影者：理事長 久保一弘

P1,2 特集 お正月

P3 ウィンターフェスタ

精神保健展

P4 宿泊型自立訓練施設 すくも

P5 パン工房ランベリー

コラム☆メンタルヘルス

P6 学会･研修会

Vol.33 2018.01

発行元 社会医療法人あいざと会
発行者 元木 洋介
住 所 徳島県板野郡上板町
佐藤塚字東288-3
TEL 088-694-5151
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ http://www.aizato.or.jp/

特集 お正月

明けましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願い致します。

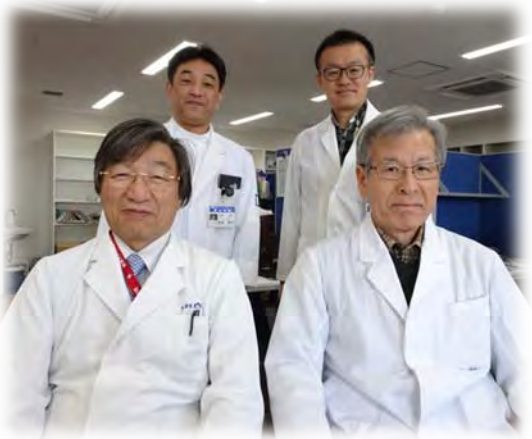
社会医療法人　あいざと会 理事長　　久保 一弘

皆さん、よい新年を迎えられたことと思います。

昭和５５年の藍里病院開院早期から現在まで発行を続けている院内誌「藍愛」には、俳句、短歌、絵画、写真など色々な作品を掲載してきました。平成７年開設の生活訓練施設「すくも寮」では「すくも便り」を発行し、９年開設の地域生活支援センター「ことじ」もこれに加わり、やがて独立して「ことじ通信」を毎月発行し、当時始まった「社会復帰施設」の活動状況や地域で暮らし出したメンバーのメッセージを広く送り続けていました。平成２４年春、それぞれの施設が１８年制定の障害者自立支援法による期限を迎えて新体系に移行し、それを前に２４年１月、「すくも便り」は１８４号、「ことじ通信」は９３号をもって廃刊となりました。（現在は、平成２４年成立の障害者総合支援法により、宿泊型自立訓練事業所(ショートステイ含む)の「すくも」、昼間の様々な活動の多機能型事業所の「ことじ」）

本誌「あいざと便り」は、平成１３年、私が院長に就任して「退院促進」と「断らない精神科救急」に取り組み、短期集中的な救急・急性期治療と地域在宅医療・福祉への転換を受けて、平成１５年にあいざと会の機関情報誌として創刊しました。以来、精神科医療・福祉の動向、さまざまな課題について特集を組み、毎年３回発行してきました。この十数年間で徳島県の精神科医療の状況も大きく変化してきており、あいざと会も社会医療法人となり、大きく変わりました。

昨年秋発行の３２号からは、発行者が私から、昨春就任の元木洋介院長になり、職員の編集委員会方式によって装いを一新しております。これからも「あいざと便り」が精神科医療･福祉の様々な情報を皆様にお届けできることを期待しております。



左下から時計回りに、理事長:久保一弘、病院長:元木洋介
山川クリニック院長:岡部浩通、パティオクリニック院長:吉田成良

デイ･ケアより

華道～お正月アレンジメント～

当院のデイ・ケアでは年２回、講師の先生をお招きして華道のプログラムを行っています。12 月は、お正月用のアレンジメントを作成しました。

講師の先生にお花の挿し方やコツを教えて頂いた後、それぞれがバランスや配置をじっくり考えながらお花を挿していきました。皆さん楽しみながら参加されており、お正月らしい華やかで素敵な作品が仕上がりました。

●参加メンバーの感想

「お正月が来た気分になって、気分が明るくなった」

「昔学校でお花のアレンジメントを習ったことを思い出し、懐かしくなりました」

戌年にちなんで･･･ スタッフの ペット紹介

B-1 病棟　妹尾師長

事務　佐藤さん

相談室　中野さん

山川クリニック　森さん

新春の一句

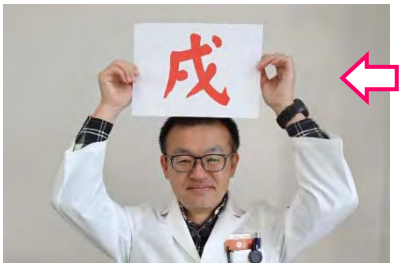
合わす掌の　くぼみに包む　初願い

みちこ

入院中の方より投稿していただきました！

年男・年女

戌年の方に新年の抱負を聞きました



今年もがんばります！！
岡部 Dr.

今年も誠実に頑張りたいと思います。
松田支援員

患者様がより良く治療に専念できるような看護を提供できるよう精進します。
多田 Ns.

ボケ防止にデイケアに来れて嬉しいです。デイケアに来ながら、健康で暮らせますように。
デイ・ケア通所　Ｓさん

今年はよく食べ、よく動き、ほどよく休み、健康増進に歩み、明るく元気にＯＴを盛り上げていきます。
佐竹 OT

色んなことに感謝しながら頑張る。
デイ・ケア通所　Ｋさん

イルミネーション寄贈式＆ウィンターフェスタ

灯式も行いました。素敵なイルミネーションの中でクリスマスプレゼントを受け取る患者のみなさんの笑顔が印象的でした。

ウインターフェスタに先立ち、イルミネーションの寄贈式が行われました。吉岡組様、徳島防災様、高源組様、大変ありがとうございました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

平成 29 年 12 月 21 日に藍里病院藍あい広場にて、ウインターフェスタを開催しました。今年は、病院全体のクリスマス会として実施し、患者さんはもちろん職員も加わり、ダンスやコーラスを披露しました。気温が低く寒い中での開催ではありましたが、天気には恵まれ、お汁粉や飴湯を飲みながらホッとできる催しとなり、無事に終了する事ができました。

ウインターフェスタの中で、イルミネーションの点

コーラスの様子

寄贈式・感謝状贈呈

OT室より
精神保健展

「第 49 回目で見る精神保健展」に作品を出品しました。

入院中の患者さん、本院、山川クリニックのデイケアのメンバーさんの総勢 77 名が作品作りに携わり、作品数は販売品も含め 175 点にもなりました。

ロールピクチャーでは、テーマ（県内のゆるきゃら）と「第 49 回」の『49』の部分を担当し、 2 作品を根気よく作りあげました。

作品作りに携わった方から沢山の声をいただきました。

「編み物が大好きで、今もベストを編んでいます。売れたのを聞いてうれしいです。」

「楽しかった。手芸のレパートリーが一つ増えました。保健展で買ったものは、使い勝手がよかったです。使う人の気持ちになって作っているんだなと感じました。」

「初めての自分の作品にあまり自信がなく、見てもらうことに不安がありました。でも、保健展で作品が売れたり見てもらったり周りからほめてもらえたのもあって出品してよかったと思います。」

宿泊型自立訓練施設　すくも

宿泊型自立訓練施設すくもは回復途上にある精神障がい者の方とともに、社会復帰や社会参加について考え、地域や家庭での生活づくりを支援していく事業所です。一定期間共同生活を送りながら掃除や食事等の生活能力の維持・向上の訓練を行うとともに、積極的な地域移行ができるように努めています。利用期間は原則 2 年以内となっています。

退所後はすくもでの生活を経て、自宅に戻る方や、ホームヘルパーや訪問看護などを利用してアパートで一人暮らしを始める方、世話人が関わり心身の状況に応じて日常生活上のお手伝いをするグループホームに入所される方など様々です。また、在宅で生活している方が短期間宿泊することができるショートステイ（短期入所）施設もあります。

◆利用できる人

- 病院に入院して治療を受ける必要がない。
- 単身で社会生活を送ることは難しいが、共同生活なら出来る。
- 仲間との集団生活の中で自立への努力をしてみたい。
- デイケア、福祉サービス事業所に通える。

◆すくもでの生活

【個別面接・相談】
毎日の生活の中で、将来に向けての生活設計など共に考えていきます。

【生活訓練】
個別に支援計画を立て生活訓練を行っています。服薬の管理・金銭の管理・掃除・洗濯など日常生活に必要な能力を身につけられるようお手伝いします。

【自炊訓練】
個別に支援計画を立て自炊訓練を行っています。食生活を楽しく豊かなものにして欲しいと思っています。

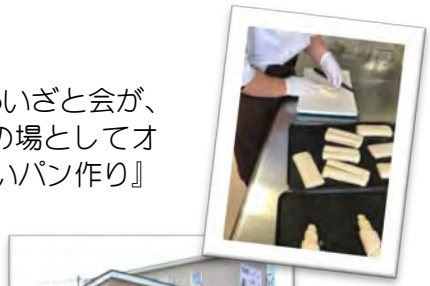
日中プログラムは、本人の希望に添って、個別に支援計画を立てて考えます。日中はデイ・ケアや福祉サービス事業所に参加します。

【自治会活動】
自治会（毎週月曜日）…半年ごとに会長・副会長・書記・会計を各 1 名選出し、会議を行っています。「すくも」の生活を「より有意義で快適な生活」へ向け、みんなで力を合わせて支え合い、協力し合いながら運営しています。

～体験談～　すくもを利用して　　40 代　女性

私がすくもを利用しはじめて、10 ヶ月が来ようとしています。すくもで身に付いたことは、自主的に時間を守ることができるようになったことです。すくもの生活では掃除やミーティングがあり大変なこともありますが、レクリエーションや誕生会などもあり、楽しい日々が送れています。休みの日は本当に自由に過ごせています。規則があるかわりに、守られているという安心感をとても感じています。昼間は B 型の作業に通っており、すくもを退所しても仕事を定期的に続けていきたいと思います。そして、ゆくゆくは一人暮らしをして、親に迷惑をかけず、身近な人や周りの人を大切にしたいと思います。すくもという受け皿があって本当に助かりました。

パン工房ランベリー



パン工房ランベリーは、社会医療法人あいざと会が、精神疾患をお持ちの方を対象とした就労の場としてオープンしたお店です。『安心・安全・おいしいパン作り』をモットーにひとつひとつ心を込めてお作りしています。地域の方々をはじめ、遠くからも足を運んでいただけるアットホームで愛されるお店づくりを目指してまいります。

人気パンランキングBEST３

１位　あわうずあんぱんミニ

北海道産の小麦「はるゆたかブレンド」にかのこ豆を練り込んだ生地でこしあん・カスタード・ホイップクリームを包み込んだ優しい甘さの和洋風あんぱんです。

２位　すだちくんパン

徳島県産のすだちジャムをもっちりとした食感の生地に包み込み焼き上げました。すだちジャム効果でお腹もすっきり。

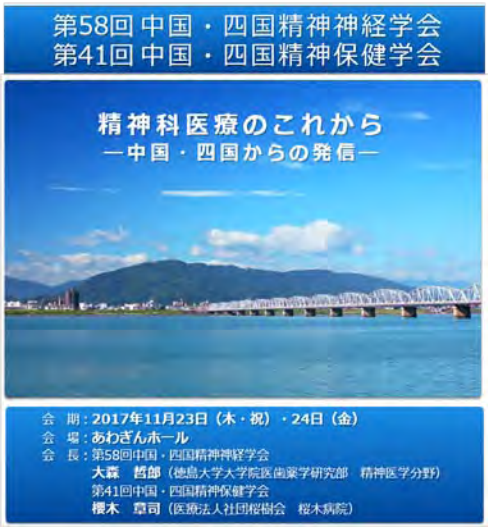
３位　ショコラバトン

ココアパウダーを練り込んだブリオッシュ生地にローストアーモンドを効かせた生地を重ねチョコクリームを巻き込み焼き上げました。

〒771-1270　板野郡藍住町勝瑞字新田 50
TEL/FAX　088-679-9702
OPEN　9:00　-CLOSED 18:30
定休日/木曜・日曜・祝日
facebook：www.facebook.com/ranbery.pan/

コラム☆メンタルヘルス（その2）

ストレスチェック制度では、１人１人が自分のストレス状況を理解するためだけでなく、職場環境の改善を目的に、部署ごとの集計をしています。どこの部署がストレスが高かったか・・については、ここでは公表はしませんが、Ａ－２病棟や外来部門、すくも・ことじなど多数の部署で、業務量や業務内容についての負担や大変さを感じてはいるけれども、上司や同僚からの支援を受けられていると感じ、全体的にはストレス値は低い、もしくは高くても平均を少し超える程度になっている、という結果が出ています。業務が大変でも、周囲のサポートがあること（あると感じること）により、ストレスは下がり、健康リスクは低くなることがわかります。職場の人間関係は、ストレスの第一要因と言われていますが、一方ではストレスを減らす第一要因にもなると言えます。業務量の見直しや職員の増員など、目に見える調整も必要ですが、職員間の助け合いができる雰囲気作りやフォロー体制を整えることなど、ソフト面での対策も大切だと言えるでしょう。



11 月 23･24 日あわぎんホールにて中国・四国精神神経学会及び精神保健学会が開催されました。
当院からも下記の通り、発表を行いました。

お疲れ様でした！

11 月 23 日(木)
◇ストレングスモデルを用いた長期入院患者へのアプローチ
源りか Ns、佐藤晴久 Ns

11 月 24 日(金)
◇幻視に対してドネペジルが有効であったレビー小体型認知症の一例
吉田智之 Dr、岡部浩通 Dr、元木洋介 Dr

◇5 年以上の長期精神障害者の地域移行について
有持仁嗣 PSW

院内研究会　講演会

当院３階多目的ホールにて、高島医業経営・情報事務所　代表　高島道雄氏による　「地域精神医療の新たな構築」～動向に与える二つの視点～　について、２０２５年に向けての施策や、地域包括ケア等への対応、平成３０年度の医療改定情報等の講演会が開催されました。

中国・四国アルコール看護研究会 徳島大会

12 月 16 日、藍里病院依存症研究所 研修ホールにて開催されました。

『援助者の為のクラフトを使った効果的な援助法』として、CRAFT について吉田精次 Dr と小西 CP が講義を行いました。県内外からたくさんの方に参加していただきました。

編 集 後 記

山川クリニックで雪かきをする元木医師とスタッフ

リニューアル第２号として、お正月号を発行しました。先日の大雪、みなさん大丈夫でしたか？山川クリニックでは１５ｃｍくらいの積雪で、スタッフ総出で雪かきからのスタートでした。寒い時期が続きますが、お体に気をつけてお過ごし下さい。

藍里病院

〒771-1342
徳島県板野郡上板町佐藤塚字東 288-3
TEL088-694-5151　FAX088-694-5321

精神科・心療内科・内科・歯科

精神科デイ・ケア　　精神保健相談
精神科訪問看護　　禁煙外来

受付
（午前）月～金曜日　午前 9:00～ 11:30
（午後）月～水・金　午後 13:00～16:00

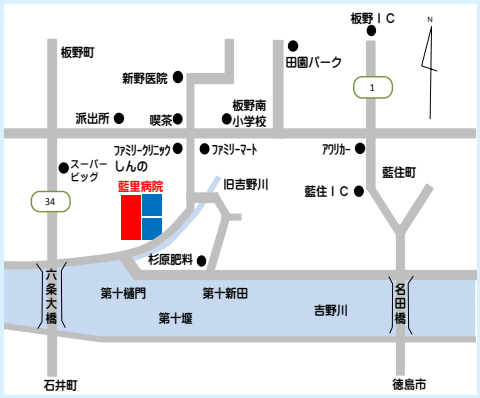
診療
（午前）月～金曜日　午前 9:30～ 12:30
（午後）月～水・金　午後 13:30～16:30

休診日
木曜日午後・土曜日・日曜日・祝日
お盆・年末年始

歯科診療
（午前）月・水・金　午前 9:00～ 12:00
（午後）月・水・金　午後 13:00～16:00

外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土・日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患	新患の場合は、担当医が順次診察を行います。										休診日	
再来	久保	久保	山下	生越	中木☆↓	藤本	山下		生越	岡部	休日・時間外の救急診察を受付致します	
	吉田精	吉田智	元木	元木		吉田成	吉田精		吉田精			
	宇山		宇山		大学2	大学2			大学1	大学1		
	城福☆↓				宇山	宇山						
専門外来	城福：児童思春	久保：禁煙外来					藤本：老年期		吉田精：依存症			
							吉田精：依存症					
内科	多田		多田						多田			
歯科	金谷	金谷			金谷	金谷			金谷	金谷		

☆　城福医師の児童思春期外来は第2･4日曜日の翌日の月曜日のみ。中木医師の外来は第2･4水曜日のみ。



交通案内

●徳島バスご利用の場合
北岸廻り/徳島～鴨島線（一条経由）
第十新田又は第十樋門下車徒歩 10 分
●JR・タクシーご利用の場合
蔵本駅より-車で約 15 分
板野駅より-車で約 10 分
石井駅より-車で約 12 分
●自動車道ご利用の場合
高松道板野 IC より-約 10 分
徳島道藍住 IC より-約 7 分

あいざと・こころの医療福祉相談センター　24 時間 365 日受付

「精神科救急・一般的精神医療相談・生活相談」等の時間外相談に対応

TEL　088-694-5151

あいざとパティオクリニック

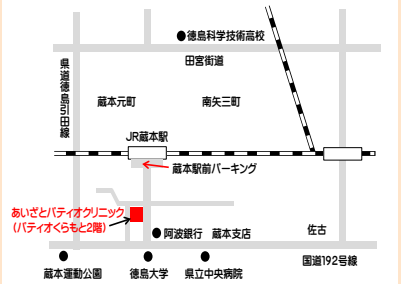
〒770-0042　徳島県徳島市蔵本町 2 丁目 30 番地 1 パティオくらもと 2 階
TEL　088-634-1881　FAX088-634-1880

心療内科・精神科

（精神科訪問看護、地域連携、精神保健相談実施）

受付（午前）月～水・金・土曜日　午前　9:00～12:00
（午後）月～水・金　午後 13:30～18:00
土曜日　午後 13:00～17:30
診療（午前）月～水・金・土曜日　午前　9:30～12:30
（午後）月～水・金　午後 14:00～18:30
土曜日　午後 14:00～18:00
休診日　木曜日・日曜日・祝日・お盆・年末年始

外来	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
新患・再来	山下 吉田成	吉田成	吉田成	吉田成	吉田精 吉田成	山下 吉田精	休診日		藤本	藤本	山下135 吉田成24	藤本135 吉田成24
専門外来	山下 ：ストレス	吉田成 ：認知症 ：老年期			吉田精 ：依存症	吉田精 ：依存症				藤本 ：うつ病	山下135 ：不眠	



交通案内

●バスご利用の場合
県立中央病院・大学病院
前下車-徒歩 3 分
●JR ご利用の場合
蔵本駅より-徒歩約 3 分
●駐車場=蔵本駅前パーキングを利用して下さい
受診時は無料になります。

あいざと山川クリニック

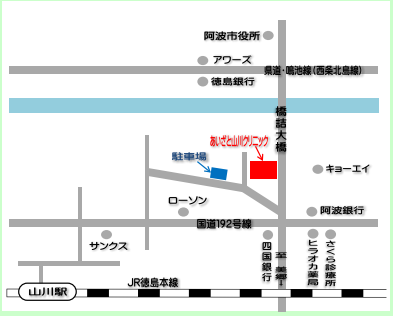
〒779-3403　徳島県吉野川市山川町前川 200 番地 2
TEL　0883-42-8811　FAX　0883-42-8812

心療内科・精神科

（デイ・ケア、精神科訪問看護、地域連携、精神保健相談実施）

受付（午前）月～水・金・土曜日　午前　9:00～12:00
（午後）月～水・金　午後 14:00～17:00
土曜日　午後　9:00～12:00
診療（午前）月～水・金・土　午前　9:30～12:30
（午後）月～水・金　午後 14:30～18:00
休診日　木曜日・日曜日・祝日・お盆・年末年始

外来	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	岡部	岡部	久保	休診日	元木	岡部135 山下24
午後						



交通案内

●JR ご利用の場合
阿波山川駅より　徒歩8 分

●駐車場＝クリニック内及び
表示場所