

あいざとだより



山川クリニックの近くの風景

- P1,2 運動会
- P2 夏バテ解消メニュー
- P3 4月入職ドクター紹介
- P4 医局コラムー入院期間についてー

コラム☆メンタルヘルス

(今回はOT室よりお届けします)

- P5 いらっしゃいませ！喫茶ローランへようこそ♪
- P6 お知らせ

Vol.35 2018.07

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
T E L	088-694-5151
ホームページ	http://www.aizato.or.jp/



運動会を藍あい広場で開催しました。

この日は、心地よい風とほどよい暑さの絶好の運動会日和となりました。病棟患者さんやデイケアメンバー、ことじメンバーの総勢 129 名の方が参加されました。

種目は定番の『玉入れ』『綱引き』、今回初めて『生け花リレー』、一番人気の『パン食い競走』、最後には昔懐かしい『フォークダンス』で締めくくりました。多くの方に参加頂き、大いに盛り上がることができました。



玉入れ

カゴは上下 2 段を設置 7 チームのトーナメント
「上のカゴが高くて難しかった」
「手にいっぱい持てなかった」

綱引き

6 チームが参加 2 勝先取

「じゃんけんで負けてしまった。くやしい」
「引きずられそうになったけど、頑張りました」
「身体の節々が痛かった。楽しかった」
「力いった」



生け花リレー

花を花瓶に入れたオアシスに挿していくリレー
「案外花がスッと挿せた。よかった」
「思ったより俊敏に動けた」
「アンカーで楽しかった」





パン食い競争

「口でとれた」
「おもしろかった」
「いろんな種類が
あってよかった」



フォークダンス

告知

藍涼祭

8月30日(木) 14:00~19:30 藍あい広場 にて
どなたでもご参加頂けますので、ぜひお越し下さい。
模擬店・ライブショー・エイサー・阿波踊りなど、
盛りだくさんでお待ちしています！

管理栄養士オススメ

夏バテ解消メニュー!!

暑い夏、外気と室内の温度差に身体が慣れない！疲れがとれない！
食欲が出ない！といった症状はありませんか？夏を乗り切る、といえば
土用の^{うし}丑 = うなぎ を思い浮かべるかも知れません・・・。
しかし、高価な「うなぎ」でなくとも夏バテを解消する食材はたくさんあります。
お手ごろで夏バテに効果のあるメニューをご紹介します。



たことかぼちゃの煮物



(材料) 2人分

・ゆでたこの足	1本(200g)	・かぼちゃ	200g
・しょうがうす切り	1かけ	・水	1カップ
・しょうゆ	大さじ1	・みりん	大さじ1
・さとう	小さじ2		

たこ ・ 栄養ドリンクによくあるタウリンが豊富！血圧やコレステロールを
下げる働きもありますよ！疲れがとれない人、元気が無い人にお勧め！

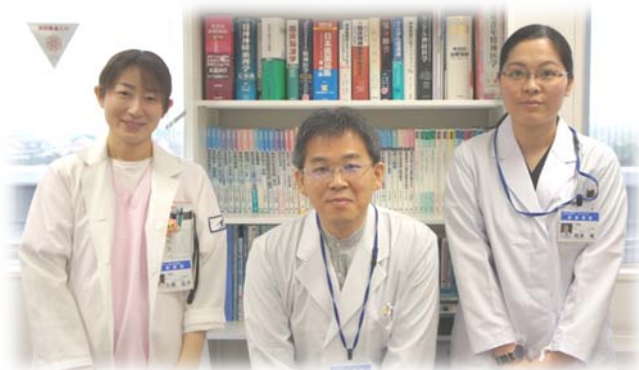
かぼちゃ ・ 肌や粘膜を丈夫にし、免疫アップ！かぼちゃのビタミンEが血行促進し身体
を温めて冷えを緩和。

しょうが ・ 内臓を冷やし過ぎないので、冷房で冷え冷えの身体に **GOOD!!**

4月入職

ドクター紹介

4月から勤務している3人のドクターに
いろいろと聞いてみました！



写真左から：久保弘子 Dr、多田量行 Dr、松本唯 Dr

精神科医になったきっかけはなんですか？

久保 Dr：研修医の時に、患者さんの身体的なこと以上に心理的なことが気になったからです

多田 Dr：カウンセリングに興味がありました

松本 Dr：大学4年生の時の精神科の講義で疾患について初めて知って、多彩な症状や病態仮説に興味をもったからです

趣味や好きなこと、また得意なことや特技があれば教えてください！



久保 Dr：音楽を聴くことが好き。Mr.Children とか Perfume とか（あんまり統一感ないけど）好きです。それと、今はできてないけど、テニスが好きです。

多田 Dr：合気道をやっていたので、技は忘れましたが受け身は身についています。最近10代の選手が世界の舞台で活躍するようになって、卓球をよく見るようになりました。

松本 Dr：クイズ番組や謎解きゲームが好きです。学生時代は弓道部だったので、弓道は少し得意です。

小さい頃はどんな子どもでしたか？

久保 Dr：あんまり覚えてませんが、活発な方だったと思います。

松本 Dr：恥ずかしがりやでマイペースな子どもだったようです。



休日は何をしていますか？

まとまった休みが取れたら何をしたいですか？

多田 Dr：ジムやプールに行ったりします。休みがとれたら旅行に行きたいです。

松本 Dr：料理や映画鑑賞をして気分転換しています。

休みがとれたら家族と過ごしたり国内旅行に行きたいです。



仕事の上でも、プライベートでも、「モットー」を教えてください

久保 Dr：「迷ったら立ち止まる。でも立ち止まりすぎずに動き出すこと」

松本 Dr：「何事も誠実に」

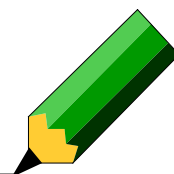


最後に、一言お願いします！



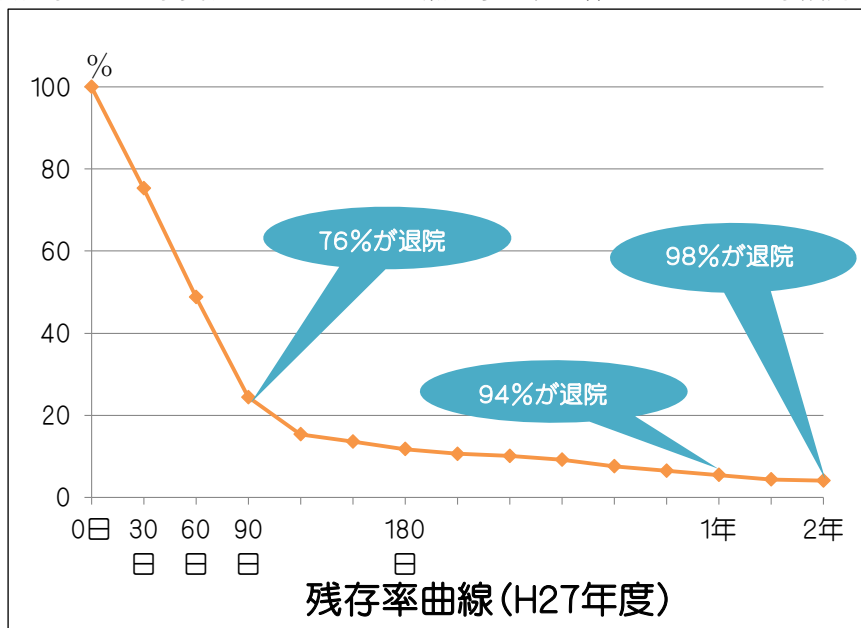
不慣れな面も多く、皆さんにご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、少しでもお役に立てるように頑張ります！よろしくお願いします！

医局コラム -入院期間について-



入院をされた方やそのご家族に「どれくらいで退院できるのか」と質問されることがあります。病気の種類や重症度、生活状況などにより変わってくるのは当然ですが、全体ではどのような傾向があるのでしょうか？

図を見てください。
H27年度に藍里病院に入院した方は434名でした。この方々全員について、入院後2年間、いつまでに、どれくらいの方々が退院に至ったのか示したものです。434名のうち、入院直後の3ヶ月（90日）の間におよそ76%の方が退院しています。その後退院のペースは緩やかになり、1年後までに94%の方が退院をしています。2年後では98%でした。



厚労省の掲げる目標値は3ヶ月で69%、1年で90%（注）とされており、当院の実績は上回っています。

しかし、約6%の方が1年を経過しても退院できずにいる事も忘れてはいけません。このような方々は「重度かつ慢性」な経過をとっていることになります。これらの方々への治療を諦めてはいません。治療方法の検討（クロザピンの使用）や退院先（住居や施設）の拡充、先に退院した方々（ピアサポーター）からの援助など様々な方法を用いて、少しずつですが病院の外で生活できる方法を模索しています。

注）H28年度厚生労働省行政推進調査「精神科医療提供体制の機能強化を推進する政策研究」より



ちなみに
いつもは
心理室です

コラム☆メンタルヘルス(連載その4) 今回はOT室よりお届けします

今年も暑い季節がやってきました。じっとしているだけでも暑くて疲れた…となってしまいますよね。暑さにともなって運動量もだんだんと減っていきます。気がつけば、「そういえば最近全然動いてなかった」、「あれっ体力が落ちたかな」って感じる人が多いと思います。だからといって急に激しい運動を、と思ってもなかなか難しいですよ。なので、『今より10分だけでいいので多く身体を動かしましょう』。



運動は、身体だけでなく心にもよい影響があるといわれています。運動する前は気分が重かったけど、運動後にはすがすがしい気分になった、という経験はありませんか？ぜひこれを機に、日常の中に身体を動かす機会を取り入れてみてください。

その際には熱中症対策を忘れないようにしてくださいね。





いらっしゃいませ！



「地域活動支援センターことじ」では、一般就労を目指す方やことじでの作業を継続することを目標とした方々に対し、訓練の場として様々な作業を提供しています。

その一つに、喫茶ローランでの接客作業があります。

喫茶ローランでは、来店されたお客様に対し、軽食の調理やコーヒーを入れて提供したり、接客からお会計（レジ打ち）まで全てことじの利用者さんで行っています。

お客様からの要望も聞きながら、喫茶店作業を行っている利用者さんとスタッフでメニューを考えたり試行錯誤しながら楽しく営業しています。



窓からは
中庭が見渡せます♪



ローランで働く A さんに聞いてみました。「ローランで働いてどうですか？」



スタッフAさん

現在、接客中心で働いています。お客さんがもっと来てくれたら楽しいと思います。

以前事務職をしていたけど、人と接する仕事の方が楽しいと感じていて、秋に行われるふれあい面接会で一般就労を目指しています。

みなさま ぜひ一度お越し下さい

こんなことも
やっています

開院38周年

永年勤続表彰式

当院では、勤続 10 年、20 年、30 年という 10 年の節目毎に「永年勤続表彰」をしています。今年は、勤続 30 年 1 名、20 年 2 名、10 年 7 名の職員が表彰されました。



表彰式では、激励の言葉とともに目録が授与されました。



これから
頑張ってください

もう 10 年も
経つんですね



院内研究発表会

5 月 31 日に、年 1 回開催されている「院内研究発表会」がありました。

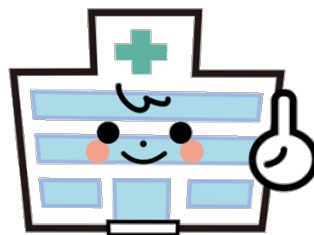


各部署の研究や取り組みが数多く発表されました。皆、熱心に聞き質問や意見も飛び交いました。

病院よりお知らせ

平成 30 年 6 月 1 日より、徳島県において依存症専門医療機関として選定されました。対象となる依存症は、アルコール、薬物、ギャンブルなどです。

依存症の問題についてお困りの方は、一度相談にお越し下さい。



事務よりお知らせ

- ・保険証は毎月ご提示いただいています。
- ・診察時は、お名前ではなく番号でお呼びしています。
- ・自立支援の期限は切れないように、事務で把握しご連絡しています。
- ・土日、入院費のお支払い、診断書等の手続きもできます。
- ・入院費のお支払いは、自動引き落としもできます。



編集後記



今回の表紙は、あいざと山川クリニックのスタッフに、近くの風景を撮影してもらいました。きれいな高越山と吉野川に囲まれ、自然豊かでのどかな場所に位置しているあいざと山川クリニックです。

それにしても夏本番ですね。夏バテ、熱中症対策をしっかりと、元気にのりきりましょう！





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・木・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、担当医が順次診療を行います。										休診日	
再来	久保一	久保一	山下	生越	久保弘	藤本	山下		吉田精	岡部	休日・時間外 の救急 診療を受付 致します	
	吉田精	吉田智	元木	元木	中木☆1	吉田成	吉田精		生越			
	宇山		宇山		大学1	大学1	多田量					
専門外来	城福☆1											
	城福: 児童思春期	久保一: 禁煙外来					藤本: 老年期		吉田精: 依存症			
内科	多田友		多田友						多田友			
							吉田精: 依存症					
歯科	金谷	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 13:30～17:30

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

をご利用下さい

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・土曜日午後・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	多田量	岡部	多田量	休診日	多田量	多田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