

あいざとだより



p1,2 特集 読書の秋

p3 藍涼祭

p4 デイケア

p5 藍里病院禁煙推進支援委員会

コラム☆メンタルヘルス

p6 大規模地震時医療活動訓練

あいざとだよりができるまで

編集後記

Vol.36 2018.10

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/



「秋」と言えば…食欲の秋、芸術の秋…と魅力はたくさんありますが、今回のあいざとだよりでは「読書の秋」を特集します！！

この特集のために、あいざと会では職員を対象に〔作家〕〔小説〕〔マンガ〕〔雑誌〕の「イチオシ」を大調査しました。たくさんの「イチオシ」の中からいくつかご紹介いたします。

児童書・絵本

宮崎 絵美（作業療法士）

火曜日のごちそうはヒキガエル （ラッセル・E. エリクソン）

子供の読書感想文の本。びっくりするようなタイトルですが、大人の心も動かす感動ストーリーとなっています。小学生におすすめです。

大久保 麻衣（精神保健福祉士）

はらぺこあおむし （エリック・カール）

子供のために数え切れないくらい読んでいるので暗記してしまいました。



マンガ

廣田 実穂（臨床心理士）

3月のライオン（羽海野チカ）

高校生でプロ棋士の主人公、桐山零。家族の縁に恵まれず、人と関わるのが苦手で友人もいない。将棋だけに打ち込んできた零が棋士として、人として成長していく物語です。アニメ化、実写映画化されているので、それから入っても良いと思います。

瀧川 裕美子（医師）

よつばと！（あずまきよひこ）

元気な女の子よつばちゃんと、とーちゃんと、周りの大人と子どもの日常を描いた漫画。登場人物の「楽しむ才能」が素晴らしいです。



新聞・雑誌

藤井 美千代（調理師）

徳島新聞 「鳴潮」

鳴潮を書き写しています。認知症予防にいいですよ。

濱 順子（医療事務）

クロワッサン

病院の待合で見かけそれをきっかけに、愛読するようになりました。

おいしくて体によい食事を中心に、料理・健康・ファッションなどの生活の場面に役立つ雑誌です。家庭雑貨など暮らしを華やかにしてくれる情報が盛りだくさんです。

三村 加奈子（歯科衛生士）
もものかんづめ（さくらももこ）

さくらももこさんのエッセイです。

自身の小学校時代のことが、おもしろおかしく書かれています。本当のおじいちゃんとは仲良く無かったので、ちびまるこちゃんの漫画の中では、まる子と友蔵をすこぶる仲良く描いたこととか(笑)。



山口 幸子（看護師）

その日のまえに（重松清）

命と真摯に向き合う、悲しいけれど希望がもてたり温かい気持ちにさせてくれます。何度でも読み返したい本です。

原田 あすみ（精神保健福祉士）

アルケミスト 夢を旅した少年（パウロ・コエーリョ）

羊飼いの少年が、自分を待つ宝物が隠されているという夢を正夢と信じて、別れと出会いを繰り返し人生の知恵を身につけながら、砂漠を越えてピラミッドを目指す物語です。私が 20 代の頃お世話になった方に薦められた一冊で、読む度に心に響くところが違って新しい発見があるので、時々読み返しています。



吉田 精次（医師）

モリー先生との火曜日（ミッチ・アルボム）

ALS に罹患し体の動きを失っていくモリー先生が大学時代の教え子のミッチとの対話の中で、生きるということの本質について深く問いかけ考える、座右の一冊です。

大久保 秀子（管理栄養士）

40 歳からは食べ方を変えなさい！（済陽高穂）

発酵パワーで中年太りを撃退しよう・・・納豆。人生を壊す病、全てを予防するパワフルな食べ物です。納豆を食べるのに、はまっています。

泉 昭生（看護助手）

波のうへの魔術師（石田衣良）

バブル期に銀行が販売した変額保険の被害者の敵を取るべく、師匠たる老紳士と主人公が入念な計画のもとにメガバンクへの挑戦を挑む話です。面白いです。



いかがでしたか？ 普段自分では読まないようなジャンルでも、試しに読むと意外に面白いかもしれません。

ぜひ、参考にしてみてくださいね！！



企画者のコメント

「出会い系サイトで 70 人と実際に会ってその人に合いそうな本をすすめまくった 1 年間のこと」（花田菜々子）という本を読んでこの企画を思いつきました。キワモノ的タイトルですがホッコリする話です。 元木洋介（医師）

藍涼祭

8月30日藍あい広場で藍涼祭を開催しました。
不安定な天候の中、多くの方に参加していただき
ありがとうございました。



ライブ

overlap（オーバーラップ）のみなさんが去年に引き続き出演してくれました。今回はチェロにコントラバス、カホン、ピアノの生演奏で、アップテンポな曲やバラードなどを歌ってくれました。アンコールにも応えていただき、楽しい時間を過ごすことができました。

overlapの皆さんからは「悪天候の中、大勢の方が来てくれ、声もかけてくれ一つになれたかな」「聴いてくれてとてもうれしかった」とのお言葉も頂きました。ありがとうございました。



エイサー



四国大学の学生によるエイサーが2年ぶりに帰って来てくれました。

今回2種類の太鼓をつかい3曲披露してくれました。そのうちの1曲は昨年完成したものだそうです。心地よい沖縄の曲と力強い太鼓の音に一気に引き込まれていきました。凛々しい演奏姿の、笑顔の素敵な男女6名でした。ありがとうございました。



模擬店



各模擬店とも開店と同時に
行列ができていました。



カラオケ大会

カラオケ大会は、ソロだけでなくデュオやグループでの出場もありました。



阿波おどり



やっぱり阿波踊りは
欠かせませんね。

「チャン♪チャン♪チャン♪
チャン♪」と聞こえてくると
自然と手や足が動き出し
ました。





デイケア

このページは、デイケアメンバーさんが、
デイケアスタッフと共につくりました。



デイケアって どんな所？

精神科における外来治療の 1 つです。社会で生活しながら昼間はデイケアに通い、仲間と一緒にグループ活動を行い、生活リズムや対人関係の維持、向上、さらには社会復帰、自立生活を目指します。



どんな活動を しているの？

毎日、午前と午後ともにプログラムを行っています。
買い物、料理、スポーツ、生活スキル（清掃）、カラオケ、趣味の時間（ものづくり）など色々なプログラムがあります。講師プログラムとして、陶芸、コーラス、書道などもあります。特に人気があるのはカラオケや月例レク（月 1 回のバス遠足）です。



月例レクではこれまでぶどう狩り、自衛隊の駐屯地（香川）、別子銅山（愛媛）などに行きました。県内外で観光したり、美味しい昼食を食べることができます。



活動時間

毎週 月～金曜日（平日） 開所時間：9:00 ～ 17:00

利用時間：9:20 ～ 15:40

自分のペースに合わせて毎日利用する人、週 1 回だけの人など、さまざまです。



メンバーさんにとってデイケアとはどんなところ？



- ・生活のメリハリをつけるために通っています。
- ・デイケアに来ることで他のメンバーとコミュニケーションをとることができる。
- ・再入院を防止したり、調子よく毎日生活するためにもデイケアに定期的に参加しています。
- ・来る日や時間が決まっているので、自分の生活リズムを整えたり、守るためにもきちんと参加したいと思っています。
- ・色々なプログラムがあるので、気分転換ができる。カラオケでなつかしい歌を歌ったり、思い出語りをするのが楽しみ。



見学・体験もできます！

デイケアでは見学・一日体験も随時受け付けております。
見学や体験に興味のある方は主治医や P S W にご相談ください。



もともとは P S W の勧めでデイケアに参加しました。本利用の前に、見学や体験に来ておくことで、デイケアがどんな環境なのか知ることができたり、自分のことを周りに知ってもらえるので安心です。



藍里病院禁煙推進支援委員会

藍里病院禁煙推進支援委員会では敷地内禁煙 12 周年記念イベントで川柳、標語、ポスター、体験談を募集しました。その中の優秀作品を紹介いたします。

体験談優秀作品 『息子の想い』 A-2 病棟Kさん

体験談 特別賞 『喫煙時代を振り返り』 B-3 病棟Mさん

ポスター優秀作品

B-1 病棟Mさん



応募された作品（川柳4句、短歌5首、標語35句、俳句1句、体験談2編、ポスター2枚）の中から、禁煙推進支援委員会で選考を行い各部門の優秀者に賞品を贈呈しました（短歌、俳句は該当者なし）。敷地内禁煙12周年記念イベントにたくさんのご応募ありがとうございました。

【川柳部門】
吸い続け しわくちゃ顔に 孫逃げる
【標語部門】
吸うたびに タバコと共に 灰になる
外来（看護師）
DC（しんがりいちごさん）

コラム☆メンタルヘルス(連載その5) ストレスコーピングってなに？

ストレスに対処する方法を、ストレスコーピングと言います。私たちは、日常生活で生じるストレスに対して、自然に何かしらの対処を取っています。ストレスの対処というと、「カラオケに行く！」「とかやけ食いする！」とか何か大きな行動をとるイメージがあるかもしれませんが、ストレスコーピングはそれだけではありません。ストレスコーピングは、「問題焦点型コーピング」「情動焦点型コーピング」「ストレス解消型コーピング」などいくつかの種類に分けられます。問題焦点型コーピングは、例えば「仕事がストレスなのであれば転職する」「いじめられたらいじめをなくす」という、ストレスの原因となっていること自体に働きかけ、根本的な解決を図ろうとする方法ですが、これは必ずしも可能なわけではなく、むしろ無理な場合が多いですね。こうした場合は、周囲の信頼できる人に相談する、話を聞いてもらうなどの他のコーピングを用いることが必要でしょう。ストレスに対しては、問題や状況に応じてコーピングを使い分けることが必要です。次回は「情動焦点型コーピング」について取り上げようと思います。



大規模地震時医療活動訓練



8月4日(土)大規模地震時医療活動訓練を行いました。

鳥取大、筑波大からDMAT(災害派遣医療チーム: Disaster Medical Assistance Team)の救急スタッフなどが来院し、指導して頂きました。大規模地震が起こり、当院も被災した中で福祉避難所の運営をしつつ、他の精神科病院からの入院患者搬送の受け入れを行う、という実践的な訓練でした。いざ訓練を開始すると想定外の事が多く対応に戸惑うこともありましたが、こうした訓練を十分に行い、今後の災害に備えたハード面、ソフト面での準備をしっかりと行っていきたいと思います。



～あいざとだよりができるまで～



前号より、印刷後の誌面を折る作業、封筒に詰め、発送するまでの作業をこじ就労支援B型の作業として行っています。



あいざとだよりの最後の仕上げに携わることができ、とてもうれしいです！



こじ:就労支援B型では、他にも色々な作業を行っています。詳しくは、今後また、あいざとだよりの中で紹介させて頂きたいと思っています。



編集後記

今年の夏は本当に暑かったですね！みなさん夏の疲れは残っていませんか？今号は、秋らしさを出そうと表紙はデイケアのブドウ狩りレクで採ったおいしそうなブドウを、特集は「読書の秋」をテーマにしました。スタッフ全員を対象に好きな本のアンケートをとり、他のスタッフの意外な一面、楽しい一面を見ることができ、楽しかったです。特集ページには、その一部を掲載しています。気になる本があれば、みなさんも読書の秋にしてみてください。





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

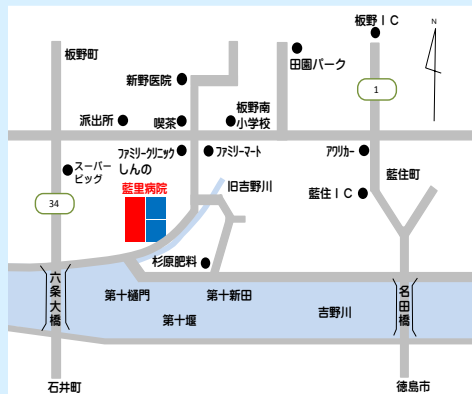
歯科診療

(午前) 月・水・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 診療を受付け致します	
	吉田精	吉田智	元木		中木☆	吉田成	吉田精		生越			
	宇山		宇山		大学1	大学1	多田量					
	城福☆											
専門外来	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			
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 元木啓	藤本135 吉田成24 元木啓
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

診療 (午前) 月～水・金・土曜日 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