

あいざとだより



- p1 院長 新年の挨拶
年男・年女
- p2 あいざと特製オリジナルクロスワードパズル
- p3・4 地域活動支援センターことじ
就労継続支援 B 型
- p5 ウインターフェスタ
- p6 コラム☆メンタルヘルス
不当要求防止責任者講習
院内研究会講演会
編集後記

Vol.37 2019.01

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

あいざとだより

新春号

明けましておめでとうございます。

亥年です。イノシシにまつわる言葉を探すと「猪突猛進」は、良さそうなイメージなのですが、それ以外はあまりパツとしません。「猪口才(ちょこざい)」はこざかしい、生意気。「猪首(いくび)」は太くて短い不細工な様子です。相場では「亥固まる」と言うそうでこれも良くないですね。中国の神話では、十二支の競争において途中で食べ過ぎて最下位になったので十二番目という有様です。

そんな年でもあいざと会では新給食棟建設や新グループホーム建設などの新規事業が予定されています。更に病棟機能の見直しなど、利用していただく方々により良い医療や福祉サービスを届けられるようにします。それには我々の勉強や努力に加え、地域の皆様の理解が欠かせないと思っております。単なる「猪突猛進」ではなく、周囲の意見に耳を傾け一緒に新しい取り組みを進めて行きたいと思います。

本年もよろしくお願いいたします。

社会医療法人あいざと会 藍里病院
院長 元木洋介



年男・年女



今年も年男・年女の方々に
新年の抱負を聞いてみました！



健康第一、
生涯現役！
(左：看護師 切原さん)

今年も頑張ってデイケアに来たいです。
カラオケも頑張って歌いたいです。
(デイケアメンバー Nさん)



年女……。身体と相談しながら頑張ります！
(管理栄養士 石原さん)



今年も徳島マラソンで、
いっぱい食べるぞー！
(中央：看護師 河西さん)



昨年は国家試験合格のため勉強に
追われましたが、今年は音楽や鉄道
など趣味の方に精を出していこうと思
っています。(臨床心理士 百瀬さん)



家族と一緒に仲良く元気で
過ごせますように
(デイケアメンバー Sさん)

あいざと特製！オリジナル

クロスワードパズル



新春号といえばこれ！クロスワードパズルを、あいざとオリジナルで作ってみました。

ぜひチャレンジしてみてください♪

解答は次号に掲載します。お楽しみに！

解答

★ヒント★ 藍里病院夏の恒例行事です！

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

タテのキー

- ①お母さん。
- ③藍里病院の病棟前にあるのは、宿泊型自立訓練施設「○○○」。名前の由来は藍染なんですよ。
- ④徒競走でこれにはなりたくないですね。
- ⑤藍里病院でも毎年開催しています。
人気種目はパン食い競争？！
- ⑥徳島の観光名所と言えばここ。
世界遺産登録するか？！ぐるぐるぐる・・・。
- ⑧徳島県の県庁所在地は？
- ⑩ズバリ、藍里病院の院長の名前は？
- ⑫地域活動支援センター「○○○」。
ここでは就労支援や生活訓練をしています。
- ⑬大掃除で出た不用品、ついここにしまいこみませんでしたか？
- ⑮疲れると、タテではなく○○になりたくなくなります。
- ⑯退院後、自宅で安心して生活してもらえるよう、定期的に伺います。
- ⑰藍里病院で最も人数の多い職種は？
- ⑲お寿司、お刺身には欠かせない、大人の味。
- ㉑去年は台風が多かったですね。
藍里病院でもところどころに○○○○が残りしました。
- ㉔あいざと会の東の砦。○○○○クリニック。
- ㉖藍里病院内の喫茶○○○○。
コーヒーがおいしいですよ。
- ㉘藍里病院の診察は9時半から○○○○です。
- ㉚柔道の技、○○○投げ。体の小さい人が大きな相手を投げ飛ばすのはカッコイイですね！

1		2	3		4		5		6	E
7	8		9	10	C					
	11					12				
13				14	D					16
17		18	19							
	21		F				22	23		
24		25			26			27		
28				29			30		A	
G			31	B			32			
33				34						

ヨコのキー

- ②デイケアやことじは、これに乗って通所できます。
- ④藍里病院には急性期○○○○○と療養○○○○○、合わせて4つあります。
- ⑦平和の象徴。鳴き声はクルッカー？それともポッポー？
- ⑨意外にこの日の方が紫外線が強いというのは本当でしょうか？
- ⑪（タテ㉔）の最寄り駅。
- ⑫藍里病院にも昔は託児所があって元気に通っていましたよ。
- ⑬果物。「21世紀」「幸水」などが有名ですね。
- ⑭藍里病院ではあんな光景は見かけませんね。
白い○○○○。
- ⑰あいざと会の西の砦、○○○○クリニック。
- ⑲別名バンビとも呼ばれます。
- ㉑病院に行って○○○○を受けます。
- ㉒○○○笑顔でいられるといいですね。
- ㉓モンゴルに広がる○○砂漠。
- ㉖藍里病院の○○マークは、これです→
- ㉘藍里病院の月曜お昼の給食は、これの確率が高いです。
- ㉚病院にたくさんいます。白衣の○○○。
- ㉜（タテ㉒）はこれに乗って向かいます。
- ㉞○○○ゴケグモ。体長1センチくらいの毒クモです。
徳島でも発見されているので気をつけましょう！
- ㉟エジプトのピラミッドに埋葬されているのは？
- ㊱リリーフランキー著
「東京タワー～オカンとボクと、時々、○○○～」
- ㊳藍里病院の○○○ヒロミチ先生は
とっても気さくなドクターです。
- ㊵ストレスは精神だけでなくここにも影響します。
リフレッシュを心がけましょう！

地域活動支援センター ことじ

就労継続支援B型

こんなことを
しています！



ことじでは、生活リズムやコミュニケーションスキルを身につけ、働く喜びを感じ、働く事への意欲を引き出すことを目的に、いろいろな作業をしています。能力に応じて就労移行支援へのステップアップを図り、将来は一般就労に就くことも目標としています。以下は、ことじで行っている作業の一部です。他にも時期によっていろいろな作業をしています。

すだち作業

食品会社より依頼を受け、すだちの皮の加工をしています。
すだちママレードの原料になります。



喫茶作業

病院内の喫茶
ローランにおいて、接客業務を行っています。



袋詰め作業

封筒、ラッピンググッズ
などの袋詰めをします。



清掃作業

施設外作業です。企業など派遣先で清掃作業を行います。



ゴーグル組み立て作業



水泳などで使うゴーグルの組立て作業です。個々の部品を組み立て、ゴーグルを完成させ、箱詰めまで行います。

造花作業

お弁当などに入っている造花を作る作業です。細かなパーツを組み立て、造花を完成させます。



ハピエコ作業



施設外の作業です。
スーパーなどの店舗にて、アルミ缶、古紙、ペットボトルなどの回収作業を行います。

リサイクル作業



アルミ缶や古紙の回収作業です。アルミ缶は分別し、成形しています。

ウィンターフェスタ



今年のウィンターフェスタは仮装ありダンスありのカラオケ大会と、クジ引きでした。

カラオケ大会のトップバッターは・・・手作りの花模様をあしらった羽織りと印籠を片手に「これが目に入らぬか」とおなじみの台詞を演じる水戸黄門様と助さん格さんでした。続いては、セーラー服にミニスカートの女子高生に松田優作似のアフロ頭のサンタクロース。実はこのセーラー服はスタッフが手縫いをして細かいサイズ調整をしたそうです。



あれっ会場が真っ暗・・・輝いている！イルミネーション！？よく見るとマリオの弟です。電飾をつけています。イルミネーションにみんな釘付けでした。

他にも沢山の方が出演されました。スティーヴィー・ワンダーに似せてサングラスをかけたリ、ドラマでのアクションを交えた世良公則を演じたりと見て聞いていっぱい楽しめました。



ディケアメンバーが歌とダンスを披露してくれ、観客も一緒に踊ったり手拍子したり口ずさんだりと盛り上がりました。このダンス、たった6回の練習で習得できたそうです。テンポがとても速い上に複雑なのに、すごいです。

最初は緊張したけど次第にほぐれてきて、歌詞の意味を考え、感情を込めながら一生懸命歌いました！



歌い終わった時にはみんなが拍手をしてくれてすごく嬉しかったです。



またこんな機会があれば歌いたいと思いました。踊りも披露してみたいです。



さて、カラオケ大会が一段落したところでいよいよクジ引きです。クリスマスにはちょっと早いですがプレゼントがたくさん用意されました。ワクワクドキドキで番号が呼ばれるのを今か今かと待ちました。呼ばれた瞬間スタッフも一緒になって大歓声が起こりました。プレゼントを受け取った方は少し恥ずかしそうに、でも嬉しそうな笑顔がみられました。2月にはスプリングフェスタが開催されます。平成最後の病院行事となります。多くの方に参加して頂けるよう準備していきたいと思います。



コラム☆メンタルヘルス(連載その6) ストレスコーピングってなに？

ストレスにどう対処するか、今回はストレスの原因に対して根本的な解決を図ろうとする「問題焦点型コーピング」を取り上げました。でも、いつもいつも問題が解決できるわけではなく、すぐにはどうにもできないこと、どうしようもないことはあります。そうした時の対処として、「情動焦点型コーピング」があります。これは、ストレスにより生じた感情に対するアプローチで、傷ついたり悲しんだり怒ったりした感情を誰かに聞いてもらうことで解消したり、好きなことをして気分を変えたり、マッサージや瞑想などでリラックスしたり、という方法です。わざわざ考えて実践しなくても、普段私たちが自然にしていることですが、やはり気軽に話を聞いてもらえる人がいる、話をして気分を変えることができる、ということは大切です。イヤなことや辛いことがあっても誰も話す相手がおらず、気分が暗くなってしまうような場合は、ぜひ当院の「こころの医療福祉相談センター（電話相談）」もご利用ください。



不当要求防止責任者講習

H30年10月30日、不当要求防止責任者講習がありました。徳島県警、徳島県暴力追放県民センターの方にお越し頂き、暴力団等の反社会的勢力について



実際の具体的な対応の仕方などを学びました。ロールプレイを

交えながら体験的に学ぶことができ、実際にこうした状況に陥った際に適切に対応する自信となりました。

認定証を貰いました



院内研究会講演会

H30年11月29日、院内研究会の講演会として、さわ病院より井上新平先生をお招きし、「重度かつ慢性の入院患者の治療」をテーマにご講演いただきました。長期



入院となった方々については、疾病の重症度や治療抵抗性さらには施設化や社会的入院など多くの問題を含んでいます。これらは「重

度かつ慢性」と捉えられ、精神医療の大きな課題となっています。こうした問題に関する厚労省科研費研究班に参加されており、また「EE 研究」の第一人者でもある井上先生に、心理社会的側面からの取り組みなど、最新の知見を交えお話いただき、大変密度の濃い学びの時間となりました。今後の臨床に活かしていきたいと思います。



編集後記

今回は新年号ということで、表紙は「お雑煮」の写真にしました。徳島生まれ徳島育ちの方にとっては、え？これお雑煮？と思われるかもしれませんが、これは愛媛出身のスタッフが作ったお雑煮です。全国各地、お雑煮と言えども全く違うということは話には聞いていましたが、こんなにも違うものなのですね。みなさん、それぞれの味で、今年も1年がんばりましょう。





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

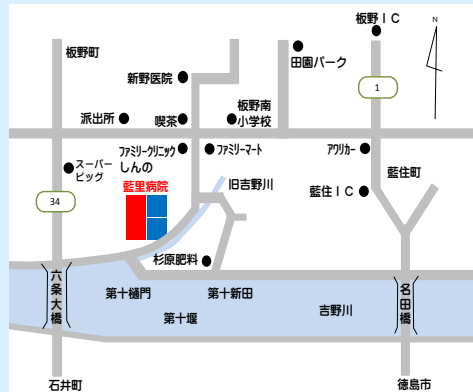
木曜日午後・土曜日・日曜日・祝日
お盆・年末年始

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	宇山	藤本	山下		吉田精	岡部	休診・時間外の救急 診療を受付けません	
	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		休診・時間外の救急 診療を受付けません	
							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 元木啓	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
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

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	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