

# あいざとだより



P1,2 私たち「昭和」「平成」「令和」3時代をあいざと会で働いています！

令和時代の新入職員

P3 医局コラム

P4 生活介護事業

P5 僕たち！鍛えています！

P6 歯科案内

就業体験

編集後記

Vol.38 2019.05

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/>

# 私たち

昭和

平成

令和

## 3時代を

# あいざと会で働いています！

藍里病院は開院して6月で39年を迎えます。

昭和の開院から平成へ、そして令和へ、3時代をあいざと会で働いている職員に入職当時の思い出や、時代の移り変わり、これからの期待などを聞いてみました。



昭和 55 年 6 月藍里病院開院



開院当初は病院周辺の長閑な風景のように穏やかに時間が過ぎていたように思います。開院日には、職員全員で記念写真を撮ったことを思い出します。

時代の流れと共に、基本方針に沿った事業が次々と進められ、建物や環境も大きく変わり、多職種でのチーム医療の取り組みも広がっていきました。

各施設の拡充などで病院は大きく整備され、地域移行事業等も進み、あいざと会の存在が更に大きくなることを期待しています。

薬剤部部長 Sさん

入職当時は不安もありましたが、いつしか、患者さんに寄り添えるようになった自分を思い出します。

病棟看護師 Hさん



入職した年のクリスマス会では、演芸に出演。昼休みにスタッフ一同で歌や踊りを練習しました。餅つき大会では、患者さんとスタッフで協力してこしきをあげ、石臼でついた餅を、その日の夕食に提供しました。吉野川の河川敷でのバーベキュー大会、しじみ取り。昼食におにぎりやバーベキュー材料を軽トラの後ろに乗せ、運んで行ったことを覚えています。

栄養室 Oさん

最初は保育士として働いていましたが、保護者である職員のみなさんの支えがとても嬉しかったです。

相談室 PSW





平成 27 年 5 月新病棟建設工事着工

入職当時を思い出すと、病院がアットホームな感じで、家族のような関わりでした。行事なども多く、活気があり充実していました。

病棟看護師 Yさん

入職してから、年々施設が拡充し、職員が増えて、患者さんへのサービスが充実しているのを感じます。これからもますます患者さんに優しく、信頼される病院になりますように。

栄養室主任 Oさん



平成 28 年 5 月新病棟完成



これからの期待としては、患者さんもスタッフも、たくさん集まる病院になってほしいです。

病棟看護師 Tさん



# そして令和の時代に新しく加わった新入職員です！



事務所の同級生3人組です。



B-3病棟



A-2 病棟



## よろしくお願ひします！



看護部入職の3人です。

## 医局より～

### －聴くこと、そして待つこと－

井上麻由（新医局長）



種を蒔いて芽が出るまでに、まだかまだかと待ちわびる。芽が出てやっと喜ぶが、実は種は撒かれたその日から土の中で少しずつ変化している。土を耕し種を蒔き、水をやってそして待つ。この「待つ」ということがとても難しい。最近、ある先生からそう教えてもらいました。

精神科医として13年目になります。ガイドラインに沿った治療はひとつおりの経験し心得たつもりですが、ここ数年次なるステージでつまずいています。自傷の問題です。精神医学の教科書のどこにも「自傷」を詳しく説明した項はありません。しかしその問題に悩む患者さんが少なからずいてどうにも逃げ切れない。講演会や勉強会に参加して模索し始めました。

一言で自傷と言ってもリストカット、酒・薬物などへの依存、自ら人間関係を壊すような行動など様々な形があります。将来における自殺リスクは極めて高いことがわかっており、甘く見てはいけません。自傷は自殺を先延ばしする手段なのです。



見えない心の傷や不安、絶望感を、実際に痛みを伴う形あるものにする事で安心するのだと言う人がいます。リストカットも依存も、それまでずっと抱えていた痛みや苦しみがある行為で一時的に消え、生き延びるために必要な手段となって手放すことができなくなってしまった状態です。そんな彼らにどう言葉を返せばよいか。命を大

切にしないで、傷が残ると後で後悔しますよと説教し、親にカッターを取り上げなさいと監視させましょうか。結果は明らかですね。せめて傷を自分なりに手当てしてもらい、その後その行為について安心して話せる場所をつくるのが私たちにできる唯一の支援だと思うのです。自傷を容認するわけではありません。将来的に自傷を他の方法に置き換える（それが人を頼るという方法であることが一番ですが）ための時間稼ぎであり、最大の支援のような気がします。

迅速な結果を期待されがちな世の中ですが、人が変わるには時間がかかると覚悟し、話を聴くこと、そして丁寧に待つことが大切だと感じています。その作業はとても医師のみで担えるものではなく、多職種で支えあい高まる力があってこそ達成できることだと思っています。



# 平成 30 年 11 月より **生活介護事業** がスタートしました！！

指定障害福祉サービス事業所すくも



**生活介護事業  
って何？**

常時支援が必要な方に対して、食事や入浴、生活等に関する相談や助言、創作的活動および生産活動の機会の提供、身体機能や生活能力の向上のために必要な支援を行います。



## サービスの内容

- ◎ 食事や入浴などの日常生活上の支援
  - ・ 昼食の提供
  - ・ 入浴設備（シャワー）の利用
- ◎ プログラムの実施
  - ・ 創作的活動：ゲーム、折り紙、塗り絵、パズルなど
  - ・ 外出：買い物など
  - ・ 趣味：音楽、カラオケ、お菓子作りなど
  - ・ 運動：散歩、健康体操など
  - ・ 季節に応じたイベントの開催
- ◎ その他
  - ・ 送迎サービス \* 要相談



## 利用にあたって

- ◎ 開所日 月曜から金曜(ただし、祝日を除く)
- ◎ 利用時間 9:30~15:00
- ◎ 利用料 原則 1 割負担。低所得(非課税世帯)の場合は利用料金はありません。入浴や送迎などのサービスは利用料に含まれますが、イベントなどの参加費は頂く場合があります。
- ◎ 対象者 在宅の精神障がい者で、障がい支援区分が「区分 3」以上(ただし、50 歳以上は「区分 2」以上)の方となります。
- ◎ 食事代 昼食代 370 円(税込)

**見学、利用希望の方は、まずは「すくも」へご相談ください。(すくも : 088-694-6876)**

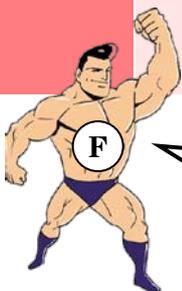


# 僕たち！鍛えています！



気持ちの良い春ですね。季節も良く、時代も変わり、ここで気分新たに何か趣味や運動を・・・と考えている方もいるのではないのでしょうか。ということで、今回はあいざと会の筋肉マンにいろいろと聞いてみました。

	鍛えている歴	鍛えてよかったこと	一番好きな筋レ	自慢の筋肉	筋肉のために摂取しているもの
看護師 K	過去に13年	競技力UP 肉体美	フリーウェイト (バーベル)	今はない ブヨブヨ	鶏肉。牛肉はほとんど 食べない
作業療法士 H	2年と7ヶ月	ストレス発散になる	チンニング (懸垂)	特にないのですが…あえて言うなら大腿四頭筋	プロテイン、高野豆腐、 鶏ムネ肉、卵、ツナ缶…
看護師 A	3年	見た目が 良くなった	デッドリフト	僧帽筋	卵
看護師 M	2ヶ月	体重を キープできる	坂道ダッシュ	腓腹筋、腹筋	バナナ、牛乳
医事 S	1年	家族や友人にすごいって 言われる	スクワット	大腿四頭筋	サラダチキン
看護師 F	10年	命を支える自分の身体と 向き合えるようになった	体幹レーニング	見栄えの良い大きな筋肉だけでなく、1つ1つの細胞が自慢できる身体です！	納豆、プロテイン。 疲れた時は甘いものも。



自分が大切にしなければいけないものの1つとして、日々自分の身体と会話している感覚です。自分の身体、筋肉、細胞に耳を傾け、身体を動かしています。

筋レについて聞きたいことがありましたら、いつでもどうぞ！知ってる範囲で教えます！



## 《管理栄養士より》

6名のマッチョのみなさん、鍛えている歴、好きな筋レなど、人それぞれで興味深いですね。

さて、マッチョさんの多くが摂取しているプロテインや鶏肉、卵白は、どのような効果があるかご存知ですか？タンパク質が不足すると筋肉が分解されます。筋肉が分解されると筋肉が減る・・・せっかく鍛えているのに筋肉が減っては困るので、食事でタンパク質補給！・・・と思っても食事で補うには大量のタンパク質を摂取しないといけません。カロリーも増えてマッチョというよりデブッコ…。そこで低カロリー高タンパクな鶏肉や卵白、カロリーを調整したプロテインが好まれる、ということなんですね。

タンパク質はマッチョさんだけでなく人の身体づくりに必要な栄養素です。しかし過剰に摂ると腎臓に負担がかかり腎機能障害を招く恐れがあります。特に高齢の方は加齢に伴い腎機能が低下しますのでプロテインなどの摂りすぎには気をつけましょう。また、タンパク質ばかりではなく、炭水化物もお忘れなく！炭水化物(糖質)が不足するとエネルギー源としてタンパク質が利用されてしまいます。何事もバランスが大事ですね。

加齢とともに筋肉量は減少しますが、鍛えていれば筋肉量も少なからず維持することができます。

筋肉大好きな方も、そうでない方も、無理せず運動し、健康寿命を延ばしましょう！



# 歯科案内

藍里病院では歯科を併設しています。



お口の悩みありませんか？

- ⊙歯が痛い
- ⊙歯がグラグラする
- ⊙歯ぐきが腫れる
- ⊙入れ歯の調子が悪い
- ⊙口の中の相談をしたい
- ⊙定期健診してほしい など



専門科による  
プロフェッショナルケアを受けましょう！

- ⊙虫歯治療
- ⊙歯周病治療
- ⊙入れ歯作製
- ⊙歯石除去、歯のクリーニング
- ⊙ブラッシング指導
- ⊙歯科健診



診療時間	月	火	水	木	金
AM 9:00~12:00	○	×	○	○	○
PM 13:00~16:00	○	×	○	×	○

※予約制になっていますのでまずはお電話ください。  
藍里病院 TEL : 088-694-5151

《歯科からみなさんへ》

お口の不調は放置しておいても自然に治ることはありません。  
お気軽にご相談下さい♪

歯科医師 金谷 ・ 歯科衛生士 三村



## 就業体験学習

1月24、25日の2日間、今年も板野高校から4名の生徒さんが就業体験学習に来てくれました。血圧などをチェックするバイタル測定、車椅子やストレッチャーへの移乗体験などをしてもらいました。病棟看護師の精神科看護についての講義も熱心に聞いてくれていました。



2日間を終えて「実際に体験し、看護の大変さがわかりましたが、優しく丁寧に教えてもらったので頑張ることができました」「職員の方と患者さんとの会話やコミュニケーションの取り方一つ一つがとても勉強になりました」と感想を話してくれました。そして「今後の学校生活や進路選択に生かしていきます」と言ってくれました。これからも頑張ってください！！



## 編集後記



令和第一号を発行することができました。気持ちも新たに、より良いあいざと便りを作っていきたいと思えます。

そして前号のクロスワードパズルの答えです。みなさん楽しんでいただけたでしょうか？

1	ハ	2	バ	3	ス	4	ビ	5	ヨ	6	ウ	7	ト	8	ウ
7	ハ	8	ト	9	ク	10	モ	11	リ	12	ン	13	ズ	14	ズ
		11	ク	12	ラ	13	モ	14	ト	15	コ	16	ド	17	モ
13	ナ	14	シ	15	キ	16	ヨ	17	ト	18	ウ	19	ホ	20	ホ
17	ヤ	18	マ	19	カ	20	ワ	21	コ	22	ジ	23	カ	24	ウ
		21	シ	22	ン	23	サ	24	ツ	25	イ	26	ツ	27	モ
24	バ	25	ゴ	26	ビ	27	ロ	28	ゴ	29	メ	30	ン	31	ン
28	テ	29	ン	30	シ	31	カ	32	ー	33	セ	34	ア	35	カ
				31	ミ	32	イ	33	ラ	34	オ	35	ト	36	ン
33	オ	34	カ	35	ベ	36	シ	37	ン	38	タ	39	イ	40	ゴ

ア<sup>A</sup> イ<sup>B</sup> リ<sup>C</sup> ヨ<sup>D</sup> ウ<sup>E</sup> サ<sup>F</sup> イ<sup>G</sup>

答えは「藍涼祭」。今年も楽しみですね♪



# 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、担当医が順次診察を行います。											休診日
再来	久保一	久保一	元木洋	森垣	井上	藤本	山下		生越	岡部		
	吉田精	吉田智	山下		宇山	吉田成	吉田精		吉田精			
	宇山		宇山		大学1	井上	多田星					
専門外来		久保一 :禁煙外来						藤本: 老年期		吉田精: 依存症		
内科	多田		多田					生越				
歯科	金谷	金谷			金谷	金谷	金谷		金谷	金谷		

休日・時間外の救急  
診察を受付け致します

☆ 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1345 吉田成24	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	多田星	岡部	多田星	休診日	多田星
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