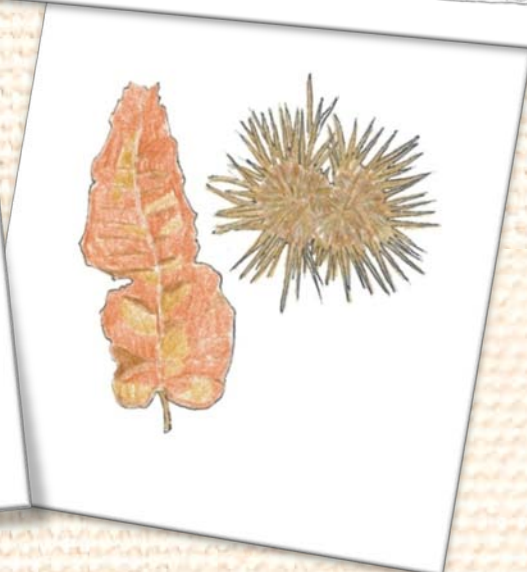
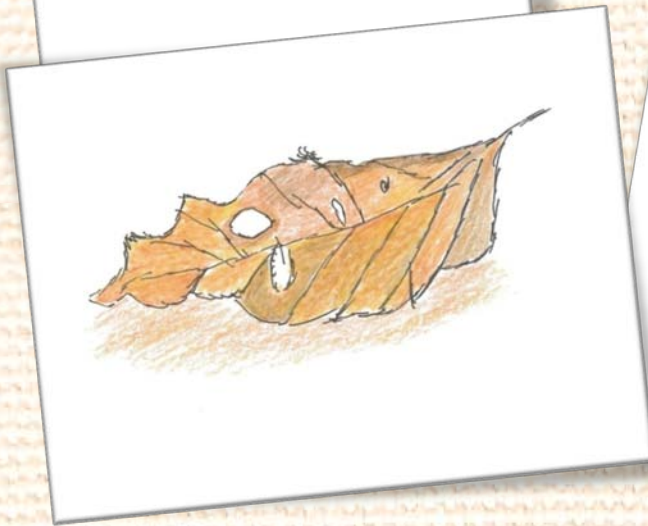
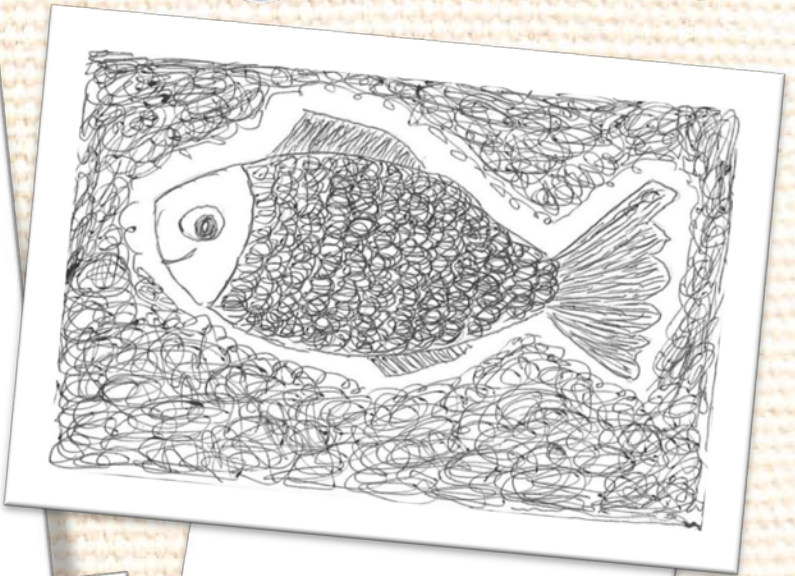


あいざとだより



今回の表紙は当院デイケアセンターのメンバーさんが描かれたペン画作品を掲載しています

特集 芸術の秋

P1,2

P3 医局より

P4 「あいざと訪問看護ステーション」開設のお知らせ

P5 藍涼祭

P6 コラム☆メンタルヘルス

日本精神神経学会サマースクール

編集後記

Vol.39 2019.11

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/

芸術の秋

今回は「芸術の秋」と題して、あいざと会スタッフの様々な芸術についてインタビューしました。

① 始めた時期

② 始めたきっかけ

③ 今まで続けている理由や魅力



医師：藤本 昶三 – 篠笛 –

- ① 20 年ほど前になります。
- ② カルチャーセンターで岡田寛斎先生と出会ったことがきっかけで、最初は音が出なかったが、練習の甲斐あって今では口笛を吹くように思い通りに吹けます。
- ③ 笛は人の心の琴線に響く、笛ならではの響きがあると思います。童謡や歌謡曲、「Lemon」なども吹いています。笛が人の心を繋ぐと言えば大げさですが、笛を通して異なった分野の人達と親しくなれたのも大きな収穫です。今は年 2 回ミニコンサートを開いて楽しんでいます。

作業療法士：瀧下 秀雄 – ボーカル・弾き語り –

- ① 2006 年から 1 つのバンドに所属、これが音楽活動の始まりでした。
- ② 以前からバンドを組みたいと思っていたところ、ボーカルとして誘われました。今はバンドを掛け持ち、弾き語りなどのソロ活動も始めました。
- ③ 目立てること、ライブ後の達成感と高揚感です。音楽を止めると輝ける居場所がなくなり、普通のオッサンになってしまう。



医師：吉田 精次 – 版画・絵・切り絵 –

- ① 40 歳の時です。
- ② 急に絵が描きたくなった。
- ③ 気まぐれに、意欲がわいた時だけ好きにやっています。毎回「上手にやらない」という心の奥に巣くう悪魔と対峙するのが面白いし楽しい。勝率はまだ低いですが。理屈ばかりで充満して、イビツになった脳を吹き飛ばして体制を一新するには芸術が一番だと思います。





公認心理師：田尾伊津美－ドラム－

- ①2 年前からです。
- ②新しく趣味を見つけようと思ってドラム教室に通い始めました。
- ③今年の春にバンドに加入し、8 月には人生初のライブに出演しました。今はバンドメンバーと一緒に練習したり、音を合わせていくことがとにかく楽しいです。これからも楽しく、歳をとっても音楽を続けていけたらなあと思っています。実は最近、カホンとベースも始めました。



調理師：並川崇史－ベース－

- ①20 歳頃からです。
- ②学生の頃の友達とやり始めたのがきっかけです。
- ③みんなで演奏する楽しさが魅力です。



看護師：仁木雄基－大太鼓－

- ①6 年前からです。
- ②父の知り合いがいた連を見て踊りに興味がわいたので父と一緒に入連しました。
- ③はじめの1 年間は踊り子を、その後今まで5 年間太鼓をしています。自主練習を冬から始め、全体練習をする中で自分の技術を磨いて、お客さんに年 1 回パフォーマンスを見せることが楽しいです。うちの連の音は魅力的です。



看護師：前田和美－写真－

- ①平成 20 年頃からです。
- ②撮影した写真についてセンスがあるとほめられたからです。
- ③美しい四季の風景をアルバムに留めていきたいからです。撮影した写真を見ると、思い出、懐かしさ（心情）が甦ります。

医局より～

ー赤毛のアンのふるさとを訪ねてー

森垣 洋子



皆さんは「赤毛のアン」という物語を読んだことがありますか？子供にとっても人気があってアニメ化もされているのでご存知の方も多いと思います。私自身も小学生のころ大好きな本でした。簡単にストーリーをお話ししますと、孤児として育った 11 才の少女アンがカナダの田舎に住む老兄妹マッシュとマリラに引き取られてからの生活を描いた物語です。去年の夏、その舞台となったプリンスエドワード島へ行ってきました。カナダの東海岸の湾に浮かぶ島で、愛媛県くらいの大きさがあるそうです。到着してまず目に飛び込んでくるのは赤土の大地。なだらかな緑の丘、初夏に咲く紫色の花に彩られて美しい風景が広がっていました。アンの家、グリーンゲイブルズのモデルとなったのは作者モンゴメリの親戚の家だったそうです。現在は物語の世界を忠実に再現して展示されています。アンの部屋にはマッシュがプレゼントしてくれた「ふくらんだ袖」のドレスがかかり、マッシュの部屋は農夫らしく質素、マリラの部屋には裁縫セットが置かれている…作中に出てくる小物や家具を探し出すのも楽しかったです。建物近くの「恋人の小径」や「おばけの森」を散策することもできます。木漏れ日が美しい小道からうっそうとした暗い森へ…なるほど名前の由来に納得でした。そして夜には、島の中心シャーロットタウンで赤毛のアンのミュージカルを見ました。コミカルですが最後は胸がいっぱいになり、歌もダンスも楽しめて、もう 50 年以上のロングランだそうです。



最後に精神科に関係のあるお話をしましょう。幼い子供は育ててくれる特定の大人に愛着を持ちますが、愛着がうまく形成されないと問題が生じることがあります。例えば、よく知らない人にもひどくなれなれしくする、感情のコントロールができない、人目を引くような大げさな言動をするなどです。アンは生後 3 か月で両親を亡くし、親戚の家や施設で育ち、愛着を形成する対象はいませんでした。グリーンゲイブルズに来たころのアンにはそういうことによる不安定さがあるように見えます(それが魅力にもなっているのですが…)。初対面のマッシュ相手にペラペラとおしゃべりを続け、赤毛をからかったクラスメートの頭を石板で叩き、言動は芝居がかっています。アンはマッシュとマリラに暖かくしっかりと育てられ、周囲の人々と関わりながら、賢く魅力的な女性へ成長していきます。心の成長の物語・・・そういう視点から「赤毛のアン」を読み直すのも面白いかもしれません。



「あいざと訪問看護ステーション」開設のお知らせ

妹尾 玲子

秋晴の過ごしやすい季節となりました。

この度、令和元年 10 月 1 日「藍里病院訪問看護室、パティオクリニック訪問看護」から、「あいざと訪問看護ステーション」に名称変更し開設の運びとなりました。

2025年には、高齢化率が約30%といわれ、我が国は超高齢化社会となります。その対策として厚生労働省は在宅医療を推進しており、医療は在宅へとシフトしています。急激な人口減少、高齢化している我が国の中でも、特にこの傾向が著しい当県では、ストレス疾患、うつ病などの感情障害、統合失調症、発達障害、認知症など思春期から老年期まで各年代において「こころの問題」が増大しています。

また、国は在宅療養を推進しており、疾病や障がいを持ちながらも、住み慣れた地域でその人らしく豊かに生活できるように支援する事が重要となっています。そこで、訪問看護ステーションでは、病気や障がいのために療養生活の支援を必要とされる方々に、私達がご自宅までお伺いし、在宅での生活が安心して快適に過ごせるように一緒に考えお手伝い致します。

また、ご家族や主治医、地域関係機関との連携を大切にしながらサポートしていきます。「住みなれた場所、地域で、その人らしく、豊かで多様な生活が送れるよう支援します」を理念としてスタッフ一同誠意を持ってお手伝いさせて頂く所存です。

お気軽にご相談下さい。
宜しくお願い致します。

◇連絡先：

あいざと訪問看護ステーション

TEL：050-3447-6028



訪問看護ステーションスタッフ

訪問看護サービスの内容

- 病状についてのご相談
- 薬の服用状況や服用方法と薬についてのご質問、ご相談
- 身の周りのことや家事についてのお手伝い
- 通院が継続できるためのお手伝い
- 健康チェックやアドバイス
- ご本人、ご家族からの相談に対するアドバイス
- 地域で利用できるサービスや利用方法についての紹介やアドバイス





藍涼祭を9月26日に開催しました。

今年はゲストの「徳島玉すだれ会」のみなさんが、徳島の名所や名産を取り入れた古今東西徳島バージョンを披露してくださいました。型は尾長鶏や鯛、剣の山など10種類以上ありました。また衣装である派手な法被にたっつけ袴と頭巾姿も印象的でした。



次にデイケアダンス部のみなさんがパフォーマンスを披露してくださいました。揃えた衣装と手作りカツラに手作りボンボンとダンス部のやる気を感じました。

ダンス好き2、3人の集まりだったのが見学しているうちに人数が増えていき、この度ダンス部を発足したそうです。結成から2ヶ月とは思えない一体感でした。ダンスを終えて、「やったらやれる」「楽しかった」「練習はきつかったけどリリリで出来た」「団結力が高まった」と息があがりながら話されていました。

そしてもう一つの見所である花火が2年ぶりに復活しました。仕掛け花火でした。ナイアガラの滝の時はどこからともなく拍手が起っていました。「きれかった」の声もたくさん聞かれました。

大好きなカラオケ大会に自然と身体が動く阿波踊り、そしてなくてはならない模擬店なども祭りに華を添えていました。



みどりの広場での阿波踊り



コラム☆メンタルヘルス(連載その7) ストレスコーピングってなに？

前回、前々回のコラムで、問題を解決しようとする問題焦点型コーピング、ストレスにより生じた感情にアプローチする情動焦点型コーピングを取り上げました。今回取り上げるのは「ストレス解消型コーピング」です。これは気晴らしをしたり心身をリラックスさせる方法で、普段私たちは意識的、無意識的に行っていることが多いでしょう。「ウォーキングやカラオケといったアクティブなもの～読書や音楽鑑賞といった静かにできるもの」、「お喋りしながらお茶を飲むといった誰かと一緒にないとできないもの～お菓子作りやガーデニングのように1人でできるもの」、「ストレッチなどのようにすぐにできるもの～旅行のように準備も含め時間のかかるもの」など様々な方法がありますが、みなさんはいくつくらい持っていますか？様々な種類のストレス解消法を持っておくことが大事だと言われています。みなさんもぜひ、自分のストレス解消法をたくさん持てるように試してみてください。



日本精神神経学会サマースクール



日本精神神経学会サマースクールが徳島県で開催されました。

将来、精神科医を目指す医学生や研修医が集まり、聴講や病院見学をする催しです。日本全国から大勢の方が参加されていました。



1日目は吉田精次医師が講演を行い、2日目には一部の方が当院にも見学に来了ました。デイ・ケアにも参加され、質疑も活発でした。1人でも多くの方が精神科医療に関わるきっかけになってくれるとうれしいです。



編集後記

暑い夏も終わり、空気が気持ちの良い季節になりました。今月号の特集は「芸術の秋」。芸術を趣味・特技とするスタッフが意外にも多かったことに驚きです。しかし「〇〇の秋」は芸術だけではありません。食べ物、読書、スポーツ…それぞれの秋を楽しみましょう！



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

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	元木洋	森垣	久保弘	藤本	山下		生越	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	山下		井上	吉田成	吉田精		吉田精			
	宇山		宇山		宇山	井上	多田量					
専門外来												
内科	多田友		多田友		安岡		安岡		安岡			
歯科	金谷	金谷			金谷	金谷	金谷		金谷	金谷		



交通案内

徳島バスご利用の場合 (R1.10.1運行開始)

●二条・鴨島線：下庄下車徒歩 10 分

●石井上板線：イオンタウン上板下車

徒歩 20 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

「精神科救急・一般的精神医療相談・生活相談」

あいざと訪問看護ステーション 10/1 開設

24 時間 365 日受付

TEL 088-694-5151

TEL 050-3447-6028

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

(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				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

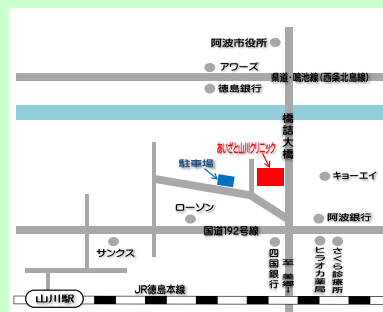
(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:00

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	午後	午前	午後	午前	午後
午前						多田135 山下2 吉田智4
午後	多田量	岡部	多田量	休診日	多田量	



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