

あいざとだより



生活介護スタッフ作

p1,2 防災

p3 医局より

p4 グループホーム

p5 1ヶ月遅れの年男 年女

お絵かきロジック

p6 依存症治療拠点機関

Dr 紹介

院内研究会講演会

編集後記

Vol.40 2020.02

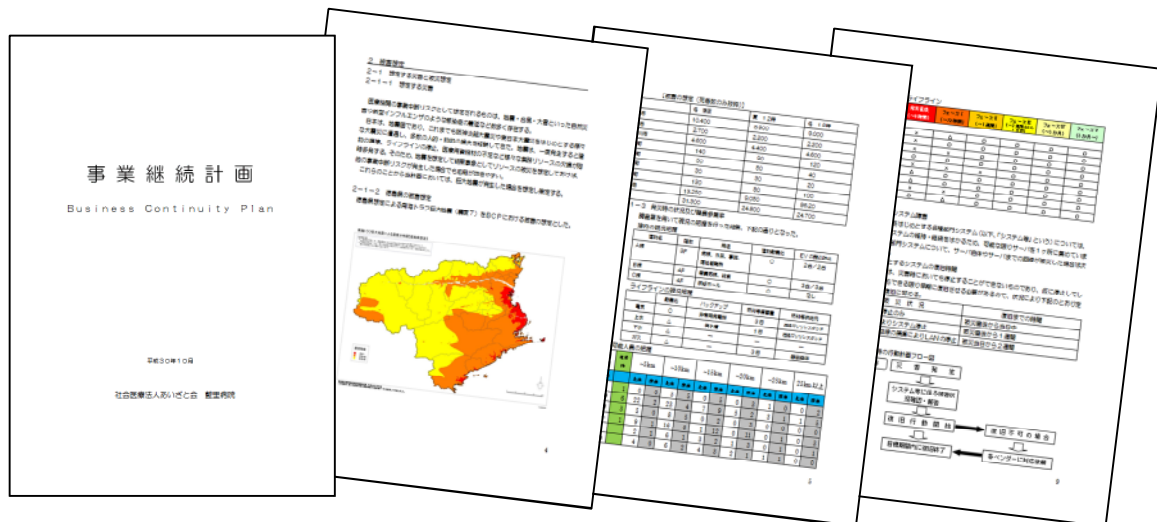
発行元	社会医療法人あいざと会
発行者	元木 洋介
住 所	徳島県板野郡上板町 佐藤塚字東 288-3
T E L	088-694-5151
ホームページ	http://www.aizato.or.jp/

あいざと会の防災計画

藍里病院では、年2回の防災訓練（1回は夜間想定）を毎年行っており、2019年については4月に夜間対応の火災消火訓練を、11月は地震を想定し、200名を超える職員と患者さんが参加し、南海トラフ巨大地震等の災害発生時に対応するために垂直避難（水害等を想定し上階へ避難）・通報訓練を板野西部消防組合の参加のもと行いました。

また、徳島県で起こりうる災害に対応するため、2018年に病院のBCP（事業継続計画）を策定し、人命を第一に考え、災害発生から1週間の病院業務をいかに続けていくか訓練を通じて、防災意識の向上に努めていきたいと考えています。

今後は、法人各事業所に応じたBCPの策定に着手し、事業所が連携して災害対策を強化していくことを目指します。



藍里病院BCP（一部抜粋）

11月の避難訓練の様子



当院の非常食について

災害対策においては、最低 3 日以上非常食の備蓄が推奨されており、当院でも万が一の事態に備え、備蓄を行っています。

常食（普通食）約 180 名、軟菜きざみ食約 60 名の 240 名分の 3 日間（9 回分）+職員分を 1 階の倉庫 2 ヶ所、2 階の倉庫 2 ヶ所に分散して備蓄しています。

備蓄食品の選定には、水・ガス・電気等のライフラインの停止を想定しており、

- ① 飲料水や水なしで食べられる非常食の備蓄
- ② 日常的に使用している食品を一定量備蓄（ローリングストック）特に要配慮者（軟菜きざみ食）の食品は賞味期限が長くないものが多いためこの方法を行っております。
- ③ 使い捨て食器やラップの備蓄

献立表	常食	軟菜食
1 回目	サバイバルパン(リンゴ) カロリーメイト 水 500ml	南瓜スープ カロリーメイト 水 500ml
2 回目	サバイバルパン(チョコ) カロリーメイト	じゃがいものスープ カロリーメイト
3 回目	全粥 梅干し カロリーメイト	全粥 梅干し 野菜ジュース
4 回目	全粥 豚汁 水 500ml	全粥 梅干し アジムース 水 500ml
5 回目	栗五目ご飯	全粥 梅干し じゃがいものスープ
6 回目	アルファ化米 牛丼 水	全粥 梅干し カロリーメイト
7 回目	栗五目ご飯 水 500ml	全粥 梅干し やわらかカップ 水 500ml
8 回目	アルファ化米 水 ビーフカレー	全粥 梅干し メイバランス
9 回目	栗五目ご飯	全粥 梅干し マグロフレーク

献立の一例です

常 菜 アルファ米
 ビーフカレー
 水 500ml

軟菜きざみ食 全粥
 南瓜のスープ
 梅干し



ローリングストックって何？



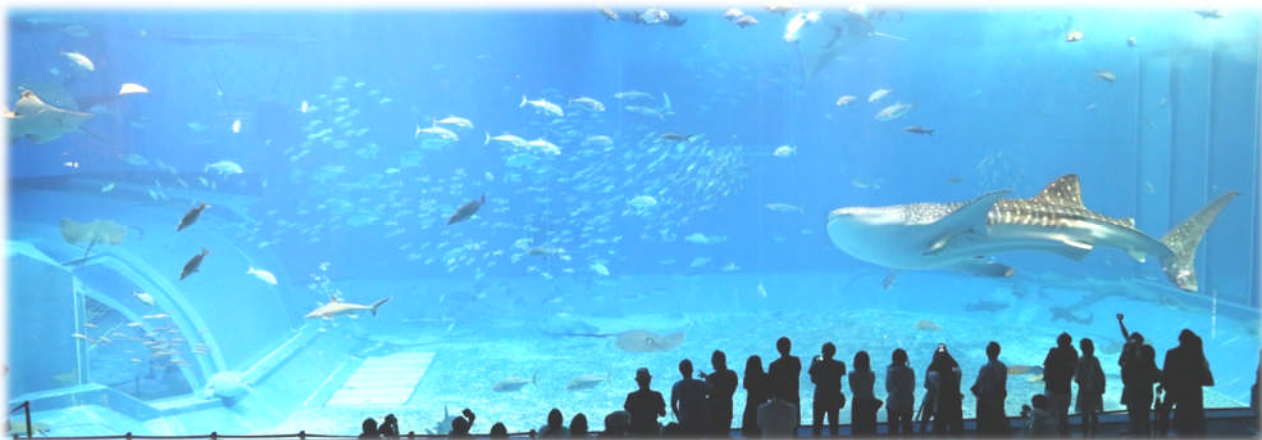
ローリングストックとは、
普段使用している食品を多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから使用し、使った分を買い足すことで、常に一定量が備蓄されている状態を保つ方法です。



医局より～

－『ストレス』と『レジリエンス』－

久保 弘子



みなさんは、『ストレス』という言葉を知るとどう思われますか？日常生活でも、病院でも、「こんなストレスがあって・・・」「ストレスがたまる」などよく使う言葉ではないでしょうか。

一般的に、ストレスとは「外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応のこと」であり、その刺激をストレッサーと呼びます。ストレッサーには、暑さ寒さ、有害物質など物理的なもの、病気や飢え・睡眠不足・痛みなど生理的なもの、職場や家庭における不安・緊張など心理的・社会的なものなどがあります。

ストレスがあると、体内ではそれを解消しようとする防御反応が起きますが、同じストレッサーでも受け止める人によって、「よいストレス」（適応）になったり、「悪いストレス」（不適応）になったりします。「よいストレス」とは何でしょうか。例えば、仕事のノルマなどどうでしょう。ある人にとっては大きな負担となりますが、別の人にとってはいい目標や励みとなることもあります。

一方で『レジリエンス』という言葉があります。「回復力」と訳されます。心理学的レジリエンスの定義は、「ストレスや逆境にさらされても、適応し、自分の目標を達成するために再起する力」と表現されています。最近『レジリエンス』という言葉を使った啓発本がたくさん発売されています。『レジリエンス』には個人差があったり、病気や状況によりそれを一時的に発揮できなかったりします。どうしても何かが「悪いストレス」になってしまう場合は、ストレス回避などの行動をとる必要があるかもしれません。とてもつらい状況ではもちろん休養が必要です。一方で少しゆっくり休んで余力ができたとき、『レジリエンス』という言葉思い出してみるのもよいかもしれません。



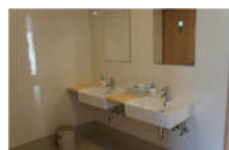
グループホーム

グループホームとは障がいのある方が日常生活上の介護や支援を受けながら共同生活を営む住居のことを言います。当法人では藍住町、板野町、上板町の 3 町に 5 つのグループホームを運営しており、地域で障がいを持った方が安心して生活を送れるよう支援を行っています。

介護包括支援型グループホームが開設!!



板野町に令和元年春、グループホームいたの 3 (10 床) を開設、また秋にはグループホームいたの 1 (10 床) を建て替えて新たなスタートをきりました。スタッフが 24 時間常駐しており、食事の提供や夜間の相談や緊急時にも早急な対応が可能となりました。



利用対象者

原則 65 歳未満で共同生活が可能な方。日中は病院デイケアや福祉サービス等の利用をしています。市町村への申請が必要になります。

利用者の声

- ・掃除が大変だが、相談相手がいるのが嬉しい。(50 代女性)
- ・一人部屋があるのが嬉しい。(40 代男性)
- ・スタッフにいろいろ助けてもらえて心強い。(50 代女性)
- ・他に行く所がないし、グループホームが一番です。(60 代男性)
- ・きれいなかわいい部屋に住めて嬉しい。(40 代女性)



詳しくは・・・

〒771-1342 徳島県板野郡上板町佐藤塚字東 2 8 8 - 3

指定障害福祉サービス事業所すくも

TEL&FAX 088-694-6876

年男・年女



Two women are standing side-by-side, holding up their finished Christmas cards. They are both wearing tan aprons over dark clothing. The woman on the left is holding a card with a white cat illustration and the text 'Merry Christmas'. The woman on the right is holding a card with a white cat illustration and the text 'Merry Christmas'. Both cards are decorated with colorful pom-poms and a small bell.

A photograph of three people standing in front of a plain white background. On the left is a man with dark hair, wearing a dark blue jacket and a lanyard with a badge. In the center is a woman with dark hair, wearing a white lab coat over a dark top and a lanyard with a badge. On the right is a man with glasses and a shaved head, wearing a dark blue polo shirt. All three are holding up a chocolate bar that has a QR code on its wrapper. The man on the right also has a small white tag with a QR code on his forehead.

藍里特製

お絵かきロジック

ルール

3					
---	--	--	--	--	--

この場合可能性は3パターン

3				X	X
---	--	--	--	---	---

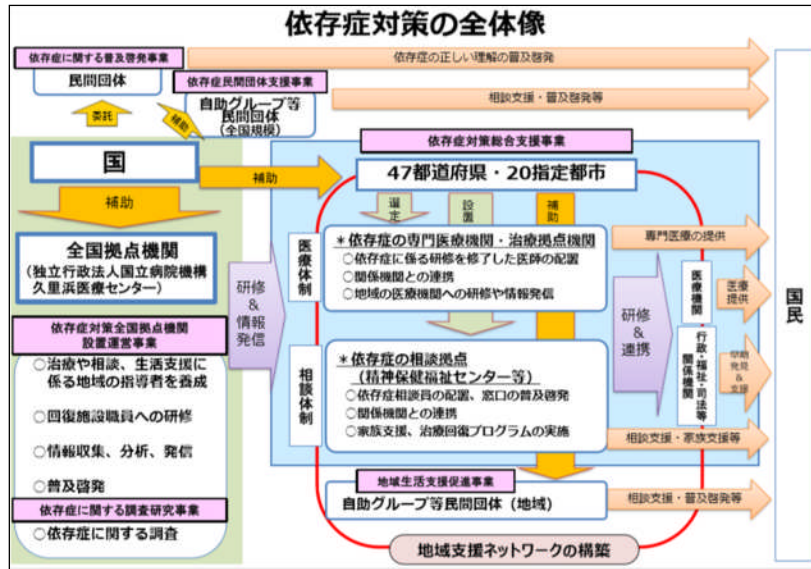
1	2					
---	---	--	--	--	--	--

1	2		X			X
---	---	--	---	--	--	---

13

[illegible]

「徳島県依存症治療拠点機関」に選定されました



令和元年6月に、「依存症専門医療機関」としてアルコール依存症を対象疾患として県内3病院が選定され、当院がアルコール、薬物、ギャンブル等依存症全般を対象疾患として選定されました。

そしてこの度、令和元年12月より、連携、情報発信の拠点、県内医療機関対象の研修担当、そして、専門的多職種による連携の下での治療に当たる体制の整備された医療機関として当院が選定されました。

院内研究会 講演会

令和元年10月31日、院内研究会講演会を開催しました。今回は講師として日本福祉大学福祉経営学部教授であり、全国精神保健福祉会連合会理事を務められている 青木 聖久先生にお越し頂きました。



「精神障がい者への生活支援～本人や家族との32年間の追体験をとおり～」という演題でお話頂きました。精神障がい者の生きづらさについて、また社会で生きるために必要な支援や社会参加活動などについて、障害年金などの所得保障や医療費などの助成、ピアサポート活動など実際の体験をまじえてお話頂きました。先生のお話は大変わかりやすく、当院スタッフからも「とてもよく理解できた」「メンバーさんとの貴重な体験を聞かせてもらい本人の意向に沿った支援をと改めて実感した」などの感想が多数聞かれました。

New ドクター紹介

令和2年1月入職の
江西 孝仁 Dr にいろいろと聞いてみました！



➤精神科医になったきっかけを教えてください

北杜夫、なだいなだ等精神科医による文学に親しみ、あこがれを抱いたこと。人の心の不思議さに惹かれたこと。

➤学生時代、好きだった科目は何ですか？

現代国語、現代社会。元々、社会的、時事問題に興味を持っていた。

➤趣味や好きなこと、特技などがあれば教えてください

ランニング（マラソン、トレイルラン、スパルタンレース）、筋トレ

➤仕事やプライベートでの「モットー」を教えてください

Don't think, feel.



編集後記



令和も2年目が始まりましたね。みなさん今年の目標はたてられましたか？「身体を動かす」を目標にしながら、まだ一度も動かしていないまま早1ヶ月が過ぎようとしている方はいませんか？（それは私です）。インフルエンザの影もじわじわとしのびよって来ています。栄養、休養、適度な運動で、元気に冬を乗り越えましょう。





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	江西	久保弘	藤本	山下		生越	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	山下		井上	吉田成	吉田精		吉田精	森垣		
	宇山		宇山		宇山	井上	多田量					
専門外来		久保一 禁煙外来					吉田精: 依存症		吉田精: 依存症			
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 元木啓	藤本 135 吉田成 24 元木啓
専門外来	山下 ストス	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	多田量	岡部	多田量	休 診 日	多田量	多田 135 山下 2 吉田智 4
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