

あいざとだより



デイ・ケア メンバーの作品です

P1,2 院長挨拶

寅年生まれのスタッフ大集合！

P3 山川クリニック

P4 第53回 目で見える精神保健展

P5 HAMAZAP(ハマザップ)

季節の行事食

P6 書籍紹介

Vol.46 2022.01

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/

謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。

藍里病院から山川クリニックまで北岸の県道14号線を使って移動していると「土御門（つちみかど）上皇」がかつて過ごしたことを示す史跡の表示があります。今年の大河ドラマの主人公は北条義時だそうで、この義時が鎮めた「承久の乱」の際に、流刑とされたうちの一人が土御門上皇です。直接の謀反人ではなく、とばっちりでしたが、土佐に流され、その後阿波に身を寄せたと言われています。

当時の都（鎌倉、京都）からすれば四国は流刑の地だったことになります。800年を経た現在、阿波は流刑の地ではないですが、少子高齢化、人口減少が進んでいます。当院に入院された方のうち、70歳以上の人の割合が2014年度は21.8%でしたが、2020年度では26.6%と増加しています。

地域の様相は時間とともに変わっていきます。地域のニーズも変化します。皆さんの要望に沿った精神科サービスのあり方を今年も考えていこうと思っています。

本年もよろしくお願い致します。

社会医療法人あいざと会 藍里病院
院長 元木洋介

寅年生まれの **年女** スタッフ大集合！

今年の抱負も **男** 聞いてみました！



左：一人一人に寄り添った看護を行えるように頑張ります。看護師 近藤
中央：後輩から頼ってもらえる先輩でありたい。看護師 松原
右：いろんな事に挑戦したい！看護補助者 西岡

早く仕事を覚えて患者さんのサポートをしていきたいです。
精神保健福祉士 片山



今年は健康な年にしたいです！
デイケアメンバー U氏



節目の年を迎えました。もう少し働かせてもらいたいのでは仕事面では今以上に頑張りたいと思います。
看護師 小松

自分磨き頑張ります！
事務 井内





心身共に鍛えます。
作業療法士 大倉

厚みより、深みのある人間を目指します！
精神保健福祉士 吉崎



楽しい一年に。でも初心を忘れずに、頑張ってます。
精神保健福祉士 西田



私事ですが、昨年増えた体重を
ダイエットします。
看護補助者 大澤

運動不足で体重が増えた
ため減量したい。
看護師 大西



年男って、ある意味
年齢公表ですね…。
クラーク 藤井

医療現場で働くスタッフである
事を改めて自覚し感染対策を
継続していきます。また無病息
災を心がけていきたいです。
看護補助者 山本



子どもたちと筋トレをすることです！
いつもチャレンジしては 3 日坊主になる
ので毎日なにか 1 つでも筋トレをする
ことを目標に頑張りたいと思います♪
看護師 藤井



遅刻をしない!!
看護師 鳥井



体調管理に努めます。
医師 生越

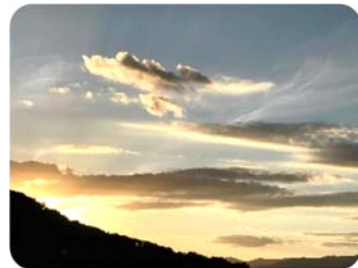




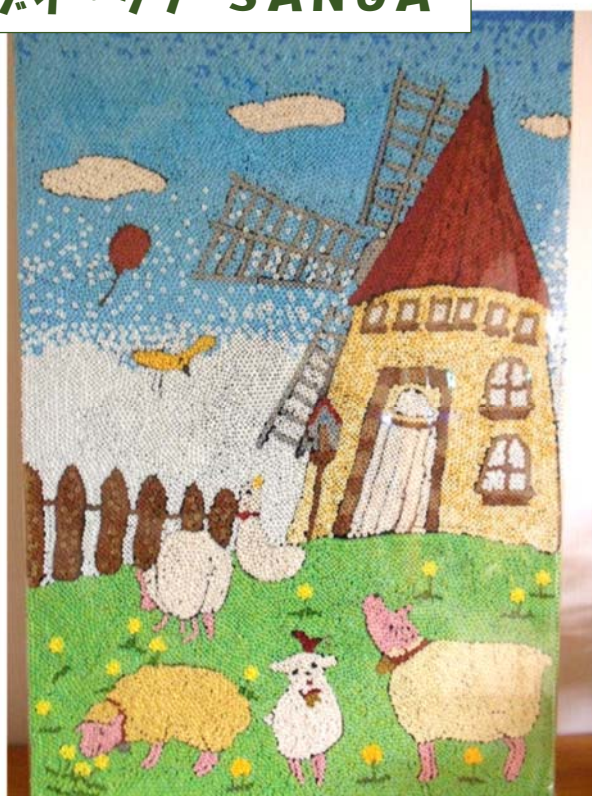
山川クリニック

吉野川市山川駅の近くにある自然に囲まれたクリニックです。「山川？！遠い！！」というイメージがありますよね。たしかにそうです！スタッフの7割が遙か彼方からやってきています！訪問看護やデイ・ケアも開設しみんなで和気あいあいと仕事をしています。利用者さんが頑張る姿や、何かを達成した時の笑顔を見るとまた一つみんなで応援したくなります。今回はそんなわたしたちの働く山川クリニックの紹介をしたいと思います。

ってどんなところ？



デイ・ケア SANGA



製作風景

ロールピクチャー完成です♪
90cm×60cm！
ロール本数約16500本！制作期間 2年3ヶ月！！



花の苗を植えました♪
成長が楽しみです♪♪



訪問看護

こーんな、高い山に訪問看護に出かけています。大雨や強風にも負けず、夏には38℃の電光掲示板に体が溶け始めている事を感じる時もあります。冬の大雪の日には利用者さんからSTOPがかかります。

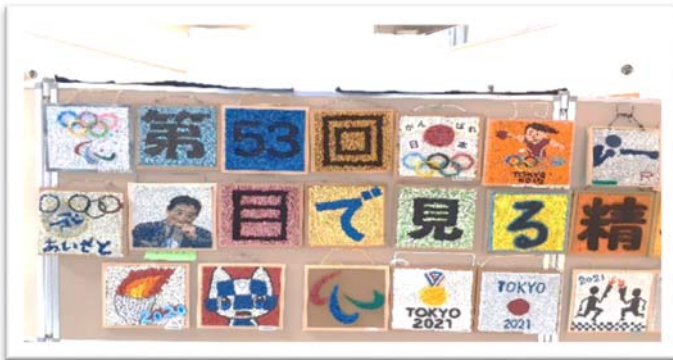


少し元気のないカモシカです。
地域の方が見守ります。時に猿の軍団に威嚇されたり、鹿やタヌキと目が合うこともあります。都会で育った私たちには、怖いけど新鮮なのです。

私たちは、誰かに大切に抱きしめられて、誰かを大切に抱きしめてきた、たった一人の「あなた」に寄り添っていきたいという気持ちで、訪問に向っています。そして、また、たくさんのきれいな山、河、空、動物、人……からパワーを頂いて帰ります。



第53回 「目で見る精神保健展」



昨年同様、コロナ禍で開催が危ぶまれた「目で見える精神保健展」ですが、今年も無事開催され当院も参加することができました。各施設が工夫を凝らしたロールピクチャーが会場に展示されており目を引きました。今年も様々な部署から作品の出版や引率にご協力頂き、事故なく終わられたことをうれしく思います。



徳島県精神保健福祉協会の精神保健功労者として、当院より尾崎管理栄養士、小松看護師が表彰されました。

コラム☆メンタルヘルス 寝つきをよくするための準備

新しい年が始まりました。みなさんは、年末年始をどんな風に過ごされたでしょうか。夜更かしをして昼に起きるという生活をされた方もいらっしゃるかもしれませんが、朝に起きて夜に睡眠を取ることは大事です。そこで、寝つきをよくするためにできることについて話をしたいと思います。①朝 6～8 時に日光を浴びる②寝ようと思う 2 時間前からは TV やスマホ等の明るい画面をなるべく見ない③ゆっくり入浴し、寝る 1 時間前には出る、などがあげられます。①は、朝の日光には生活リズムを整える効果があります。②は、TV やスマホから発せられる光は朝の陽ざしに似ており、目を覚ます効果があるため、控えておいた方が良いでしょう。③は、適温のお湯を浴槽に溜めて体を温めるとリラックス効果を得られ、入浴後 1 時間で体温が下がるため寝つきやすくなります。

睡眠には体や心の調子を整える作用があります。寝ようとしても寝られない時もありますが、そういう時は無理に寝ようとせず、次の日の予定がなければ眠くなるのを待って寝るようにしても良いでしょう。また機会があれば試してみてください。



ハマザップ

(今日から始める身体改革!)

今回の種目『ニーレイズ』



- ① 床に座り両足は前に手は指を前側に向け上体のやや後ろに置く



- ② 息を吐きながら股関節・膝を曲げる（膝を顔に近づけるイメージで）



- ③ 息を吐き切り、限界まで膝を顔に近づける。息を吸いながら①に戻り繰り返し行う。

この動きがきつく感じる方は支えている両手で体を前側に押してOK♪



この種目は「脚の前面」「腹直筋」といった広い範囲の筋肉に刺激を与えます。狭いスペースでも気軽に行えるので是非試してみてください♪

季節の行事食

もうすぐ節分ですね。今年の節分は2月3日（木）で恵方は北北西やや北です。節分とは季節の移り変わりをつかむために設けられた雑節の1つで立春の前日のことです。季節の変わり目は体調を崩しやすい時、昔の人は邪気を清める行事で健康を意識づけていたのですね。ここで、当院の節分メニューをご紹介します。



恵方巻き

七福神にちなみ7種類の具材を使った巻き寿司のことです。その年の最も縁起の良い方向（恵方）に向かって願い事をしながら無言で1本完食するという風習があります。（当院では食べやすさ重視で切らせていただいています）



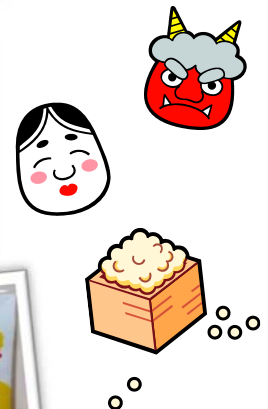
いわし

イワシの生臭いニオイや焼いた時の煙は鬼が嫌がるので、追い払うことが出来るといわれています。



豆

豆まきには邪気を払い無病息災を願うという意味があります。この豆は火で炒って邪気を祓った福豆です。福を食べて体に入れることで次の年も健康で幸せに過ごせるという願いが込められています。



書籍紹介

『依存症の人を治療に向かわせるCRAFTの本』 吉田精次



「いくら言っても本人は酒を飲んでいだけで動こうとしないんです。もうどうしていいのかわかりません。」—こういった家族からの相談は少なくありません。依存症治療はこういう家族からの相談を受けることから始まることが多いです。その時に「本人に治療の意志がなければどうにもなりません」としか家族に言えないのでは専門医療でもなんでもありません。治療や回復に今は背を向けている本人に対して家族が効果的な対応を見出していくための援助が必要とされています。どう対応すれば依存症の問題を持つ本人の治療や回復につながるのかについて、家族からの切実な願いにこたえるためのプログラムが CRAFT（コミュニティ強化と家族トレーニングの略）です。徹底して家族の立場に立った家族援助の方法です。

これまでの家族援助は「イネープリングを止める」「本人がシラフの時に話をする」「本人が問題に直面するまで待つ」という面が強く、これらの考え自体は間違いではないにせよ、結果的に家族に沈黙と我慢を強いてきました。家族が本人に言いたいことがあっても、本人を怒らせてしまうより黙っている方がまし、となりがちでした。家族が自分の気持ちを本人に伝えることは本人にとっても家族自身にとっても非常に大切な事です。これまで家族はその方法を知らなかっただけでした。

CRAFT には新しいコミュニケーションの仕方をはじめとして、包括的で総合的なプログラムが用意されています。CRAFT はそれらの方法を学び、練習する実践的なもので、これまでの家族援助の限界を突破する極めて強力なプログラムです。

CRAFT についてできる限りわかりやすく書かれた本です。

(大和出版 定価 1400 円+税)

清掃活動

微力ではありますが少しでも地域のお役に立てるよう、月 2 回、職員が病院近隣の清掃活動を行っています。



編集後記

新しい1年が始まりましたね。

—昨年に引き続き、昨年もコロナの影響を様々な場面で感じる1年でした。

今年はどんな1年になるでしょうか？

まだまだコロナが流行する以前の生活に戻ることは難しいかもしれませんが、

その中で楽しめること、工夫できることを見つけていきたいと思っています。

皆さまにとってよりよい1年となりますように☆彡

藍里病院



日本医療機能評価機構認定病院

〒771-1342

徳島県板野郡上板町佐藤塚字東 288-3

TEL088-694-5151 FAX088-694-5321

徳島県依存症専門医療機関・徳島県依存症治療拠点機関



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
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	吉田成	江西	大森	大森	吉田精		生越	森垣	休日・時間外の救急 診療を受付けます	
	吉田精	吉田智	元木洋		久保弘	藤本	多田量		吉田精			
	宇山		宇山		井上	井上						
専門外来		久保一・禁煙外来 森垣 24城福 児童思春期				大森・うつ病	吉田精・依存症		吉田精・依存症			
内科	多田友		多田友									
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

TEL 088-694-5151

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」

あいざと訪問看護ステーション

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・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	岡部	岡部	岡部	岡部	吉田成	山下	休診日		藤本	岡部	135 岡部	135 藤本
再来	大森	岡部	久保弘	元木啓	吉田精	吉田精			岡部	大森	135 藤本	24 吉田成
専門外来					吉田精・依存症	吉田精・依存症						山下 元木啓



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・年末年始



外来	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	多田量	吉田智	多田量	休診日	多田量	135 多田量 2 江西 4 元木洋



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