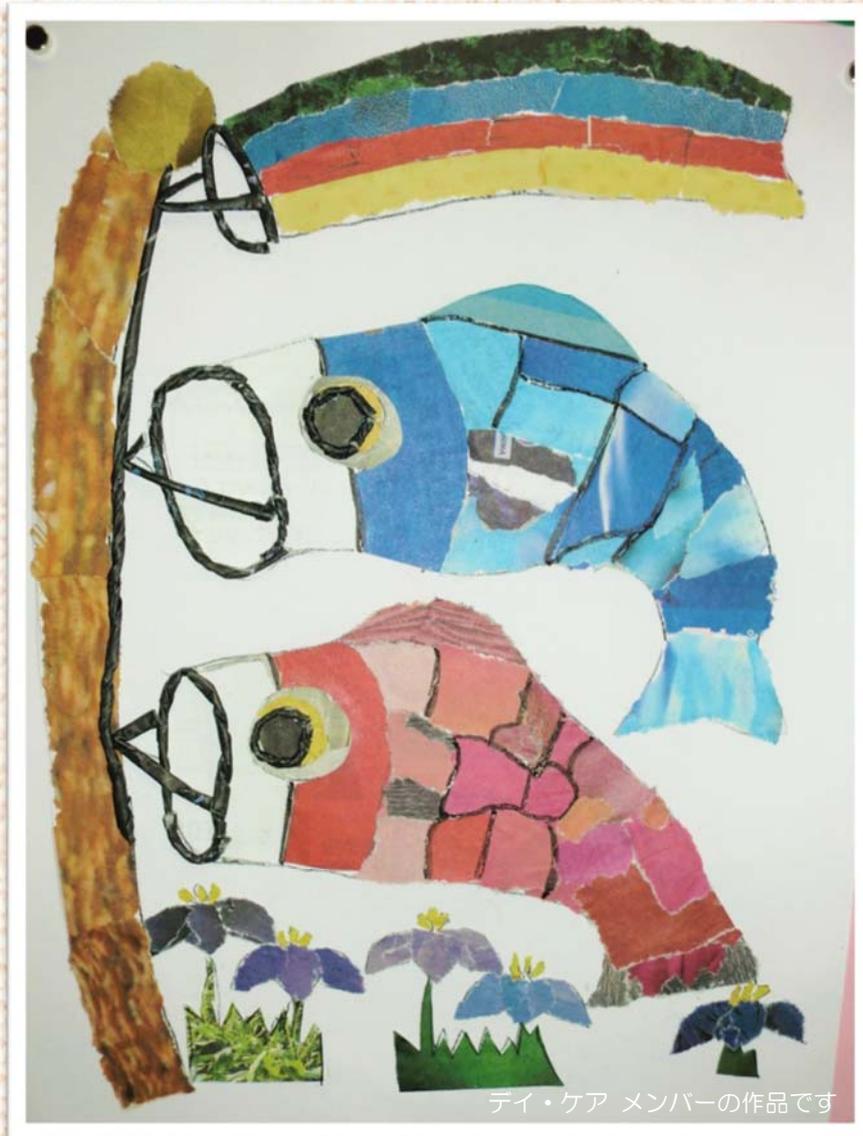


あいざとだより



デイ・ケア メンバーの作品です

P1~3

あいざと会の挑戦

～退院から地域生活に向けて～

P4 医局より

P5 新入職員紹介

P6 MENTAT

コラム☆メンタルヘルス

編集後記

Vol.47 2022.05

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/>

あいざと会の挑戦

～退院から地域生活に向けて～

あいざと会では、退院促進、地域生活定着を目指して様々な取り組みを行っています。



藍里病院では、入院した方のうち1年の間で 95.3%が退院しているよ(2020年度入院数：534人)。また入院がそれ以上に長期化した方の退院を目指して色々取り組みをしているんだ。



SST

ソーシャルスキルトレーニング（生活技能訓練）の略。日常生活での困りごとを皆で相談しながら解決していくプログラムです。

OT・PTプログラム

OT：作業療法

入院治療の1つで、生活のしづらさを感じている方に人との関わりや運動、料理、音楽などの様々な活動＜作業療法＞を通して「自分らしい」生活を取り戻す手伝いをします。

PT：理学療法

日常生活に必要な動作ができるように運動機能の維持や動作の改善、回復をサポートします。

なんでもいいん会 (集団精神療法)

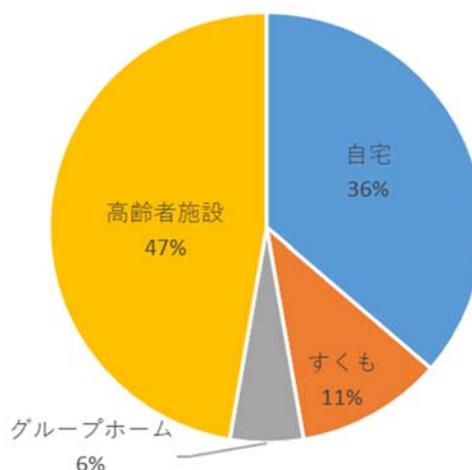
長期入院されている方の中には、様々な理由で退院したくない、病院でずっといたいと希望される方がいます。興味や関心の幅を広げ、意欲の向上を促す事を目的に各々が自由に意見を言ったり他者との交流を持てる場となる様行っています。



1年以上の長期入院患者の退院数(人)

入院期間	2019年	2020年	2021年
1年以上5年未満	13	20	10
5年以上	5	2	8

どこに退院しているの？



取り組みが実を結んでいるんだね♪

ピアサポーター

精神保健福祉分野でも「ピアサポーター」ということばをお聞きになったことがあるでしょうか？ピアとは「対等・同等・仲間」という意味です。同じような病気や障がいがある方同士が対等な立場から苦労や工夫等を分かち合い、互いの経験をもとに助け合うことを「ピアサポート」と言います。ピアサポーターの可能性に着目し、当法人ではピアサポーターの雇用と『ふらわあず』の活動の後方支援、ピアサポーターの養成など行っています。（『ふらわあず』とは…ことじで活動するピアサポーターのグループの名前です）

みなさん、こんにちは。私はピアサポーターの石本です。令和2年の9月からあいざと会で働いています。統合失調症という病気で症状としては日々幻聴があります。あいざと会で働く前は就労継続支援B型に通いながら、ふらわあずで活動をしていました。ふらわあずで活動していた時に比べると患者さんに関わる時間が増えたのでやりがいもあり、ひとりひとりとたくさん話ができて、私自身もホッとでき、楽しく仕事をしています。

入院中の患者さんとたわいもない話をしたり、退院してやりたいことや不安なことなどの話を傾聴したり、自分の経験を話したりします。ことじではワーカーさんと一緒に入院中に関わった利用者に会いに行ったり、事業所に同行したりしました。

最近では初めて入院された患者さんに心理士さんが行う疾病教育に参加し自分の経験「過去に服薬を中断し8回入院を繰り返したこと、今は服薬をしながら楽しい生活が送れていること、自分の症状のことや対処法」を伝えたりしました。患者さんが退院していく姿を見たり、話をしている患者さんが笑顔になると、とても嬉しく仕事をして良かったと思える瞬間です。

自分の病気も抱えて苦しみもありますが、それ以上に楽しさがあります。これからも病棟に「明るさ」と「希望」を運びたいと思っています。



患者さんの声

不安があって一人では病棟の外に行けなかった。一緒に散歩で出ることができるようになって嬉しい。

わからないことが多いのでいろんなことを教えてくれて助かっています。

スタッフの声

患者さんが自発的になったり、意欲的に物事に取り組むようになった。また、自ら相談ができるようになった。ピアサポーターが病棟に来ることを楽しみにしている方も多数いらっしゃいます。

ピアサポーターの働く姿を見て、【自分もできるかも】【役に立てるかも】と、希望を持ったり、前向きになった利用者の変化を感じた。利用者の可能性を感じることができた。

退院したら、あいざと会ではいろいろなサービスや社会資源があります。

地域で安心して生活を送り続けることが出来るように、たくさんのスタッフが応援しています！！

通所型サービス

ことじ
すくも

就労移行
就労定着



外部作業



生活介護



内部作業



生活訓練

デイ・ケア

藍里病院
山川クリニック
(デイケア山河)



医療サービス

藍里病院
パティオクリニック(蔵本)
山川クリニック
訪問看護



訪問看護



外来相談

短期入所



住まい

すくも
グループホーム



宿泊型自立訓練施設
すくも



介護型グループホーム



外部型グループホーム

安心して暮らせて
ホッとするにゃ♪



それぞれのサービスについてのご相談は下記へお願いします。

藍里病院：088-694-5151

すくも：088-694-6876

ことじ：088-694-6606

医局より～

免疫力を高めよう

宇山 環奈

2019年12月に中国で初めて新型コロナウイルスが報告されて、今もなお世界的な流行が続いています。今できる対策としては、ワクチンを接種すること、感染のリスクを少しでも下げるため、3密を避け、マスクを着用する、手洗いやうがいをしっかりする、などの感染症対策が挙げられます。しかし、ワクチンを接種し、どんなに完璧に感染症対策をしても、新型コロナウイルスに感染してしまうことはあります。感染しても、無症状の人、重症化する人など、症状は人によって様々です。症状の差は、持病の有無の差、年齢の差が一番影響していると思いますが、その人自身のもっている免疫力の差も大きいのではないのでしょうか。そこで、免疫力を高める生活習慣について考えてみます。

免疫力を高めるには、

- ・適度な活動と、休養のバランス
- ・体をあたためること
- ・腸内環境を整えること
- ・運動をすることで筋肉を増やし、基礎代謝をあげ、体温をあげること
- ・良質な睡眠



などがよく挙げられます。（他にもたくさんあると思いますが）

人間の体には、異物が入りこんだとき抗体を作るように指令を出すリンパ球が存在します。リンパ球は体温が上がると増えて活発化する性質があるそうです。

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度で、そこから体温が1℃下がると免疫力が30%ほど下がり、1℃上がると免疫力が最大5倍ほど上がるといわれています。風邪などをひいたとき熱が出るのは、体が体温を上げることで免疫細胞を活発化させ、病原菌を退治しようとしているからだそうです。最近の小児科では、解熱剤を安易に使わないようになってきています。

また、体温が上がると副交感神経という心拍数や血圧を下げる働きがある神経が優位になって体がリラックスするため、ストレスの軽減にもつながります。



1日10分程度でいいので、少し汗をかくくらいの運動をし、40℃くらいのお風呂にゆったりつかってみることなら、実行しやすいかもしれません。運動をする時間が取れない人は、普段の歩きを早足にし、エレベーターより階段を使う、遠くの駐車場にあえて車を停める、などちょっとした習慣の変更だけでOKです。最近、メディアなどで「腸活」という言葉がよく聞かれますが、免疫細胞のおよそ70%が腸内に集まっているというデータがでており、

腸を整える生活習慣が見直されています。体をあたためるために、生姜をいれた烏団子と冬野菜の水炊き、腸内環境を整えるために、いちご、バナナ、はちみつなどをいれたヨーグルトなどはいかがでしょう。私は、最近は医局で休憩時間に紙コップに給湯のお湯だけをいれた白湯をよく飲んでます。元々体質的に胃が弱いのですが、飲み始めてなんとなく胃の調子がいい気がします。

免疫力を上げる生活習慣は、うつ病など、精神疾患に罹患するのを防ぐ予防的な習慣にもつながると思います。皆さん、今日から何か一つ始めてみませんか。

新入職員紹介

まだまだわからないことだらけですが、一日でも早く患者さんや病院に貢献出来るように努力していきたいと思っています。話が上手くなく、話すのが少し苦手ですがしっかりとコミュニケーションをとっていき、患者さんや職員の方と信頼関係を築いていけるように頑張ります。よろしくお願い致します。



理学療法室
岡崎

精神科は初めてなので頑張ります！



作業療法室
森岡

この度看護助手としてA-2病棟にきました。日々頑張っていきたいと思います。



A2 病棟
木下

利用者の方に快適な生活を送っていただけるよう努力していきたいです

がんばります！！

グループホーム
長原



グループホーム
前垣

初めての精神科訪問看護の勤務です。利用者様が安心して在宅での生活が出来るようにお手伝いさせていただきます。

訪問看護
ステーション
岡



終盤に入り、自分の興味のある分野で看護師生活を頑張りたいと考え、この度訪問看護ステーションにきました。利用者様との信頼関係が築けるよう、日々頑張っていきたいと思います。

訪問看護
ステーション
大谷



社会人1年目で、右も左もわかりませんが、一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。

医事
佐山



明るく元気に頑張ります！！何卒よろしくお願いいたします！！

理学療法室
馬詰



一日でも早く仕事を覚えることができるように努力していきたいと思います！よろしくお願いいたします！

心理室
村井



精神科電子カルテ分析ソリューション MENTAT 導入

診療の補助に最新技術を導入！！

当院では、電子カルテを導入し、約 13 年が経過しました。電子カルテには、当院に受診した方が、いつどのような治療を行って、どうよくなったか？といったことが、逐一記載され、蓄積されています。ですが、その量はとても膨大なもので、実際に読み返そうと思ってもなかなかすべての内容を読むことはできません。

今回導入した MENTAT は、そんな電子カルテに蓄積された膨大な情報を、最新技術で解析し、“見える化”してくれるツールです。

“過去にどのような治療でよくなったのか？”といった情報や、

“今、どのような問題を抱えているか？”、

“治療がスムーズにしているか？”などといった情報が、見える化されることで、医師のみならず、様々なスタッフ間で情報共有ができ、よりよい治療につながると考えております。

実際には、まだまだ導入したばかりで、活用はこれからといった感じですが、少しでも良い医療を提供するために活用していきます。



コラム☆メンタルヘルス 話す時には態度 7 割、言葉 3 割

コロナ禍で家にいる時間が増え、家族と過ごす時間が増えた方もおられると思います。家族と話している時に、相手に対して“この人、本当に話を聞いているのだろうか？”と思うことはありませんか？逆に、話を聞いているのに「ちゃんと聞いているの？」と言われたことはありませんか？家族と話す時だけでなく、家族でない人と話す時でも、“ちゃんと聞いてない”と自分が思ったり、相手から思われたりすることがあります。どうしてそうなるのでしょうか。人は、相手の言葉 3 割、態度 7 割という割合で、相手の言っていることを判断すると言われます。つまり、話を聞いて相槌を打っていても、話をしている相手とは別の方を見ていたり、何かをしたりという状態であれば、“話を聞いている”と相手に思われにくくなります。きちんと相手の方を見ながら相槌をうつと、“聞いている感じ”が伝わりやすくなります。自分が話す時には相手を見て、相槌をうつことを心掛けてみてください。



編集後記

今回は、あいざと会で行っている退院支援の取り組みについて特集を組んでみました。今まで各部署の紹介記事が多かったですが、今回それぞれの部署や取り組みが全体としてどうつながっているのかを知っていただけたのではないのでしょうか。今後もより良い医療や地域生活の支援ができるよう頑張っていきます。



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、担当医が順次診察を行います。											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		
	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						
宇山					宇山	花田						
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		澤				澤			
歯科	金谷	金谷			金谷	金谷	金谷		金谷	金谷		

休日・時間外の救急
診察を受付けません

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



精神科救急医療施設常時対応型病院に指定を受けました



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			藤本	岡部	135岡部	山下
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	元木啓
専門外来					吉田精: 依存症	吉田精: 依存症						



お知らせ

多機能型クリニックとして
○あいざと蔵本クリニック
770-0041 徳島県徳島市蔵本
元町二丁目40-1
◎新設
あいざと蔵本訪問看護ステーション(クリニック2階)
7月中旬移転開院予定

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
	午前					
午後	多田量	吉田智	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