

あいざとだより



デイ・ケア メンバーの作品です

P1,2 あいざと蔵本クリニック開院

P3 あいざと蔵本訪問看護ステーション開設

P4 運動会

院内研究発表会

P5 夏バテ予防レシピ

HAMAZAP

P6 こちら医療福祉サポートセンターです！

コラム☆メンタルヘルス

編集後記

Vol.48 2022.08

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/>

あいざと蔵本クリニック 開院

あいざとパティオクリニックは7月19日より移転し「あいざと蔵本クリニック」として新たに開院いたしました。
開院のご挨拶

あいざと蔵本クリニック院長 岡部浩通

あいざとパティオクリニックは藍里病院の外来診療部門として、平成13年7月9日からJR蔵本駅前にて診療をおこなってきました。令和も4年となり、この夏で開業21年となります。

私は、令和3年4月に赴任しました。昨春のあいざと便りでは、開業当初の「こちらのやすらぎの得られる温かい診療所を」との目標を継承していきたいという思いを書かせていただきましたが、少しでも実現できていれば幸いです。



あいざとパティオクリニックは、古い建物のため最近の換気システムは存在しません。換気扇が付いているのみでした。コロナウイルス対策として、診察中にうるさい換気扇を回すわけにもいかず、窓を開けたままで、アクリルパネル越しの診察となっていました。私の声も聞き取りづらく不便をおかけし、申し訳ありませんでした。



あいざとパティオクリニックは徳島駅から3kmほど西方に位置し、藍里病院から7kmほど南東に位置しており、徳島市周辺にお住まいの方やJRを利用されている方を中心に受診していただいています。今回の移転により、300mほど北の方に移動します。それに伴い、あいざと蔵本クリニックと名称変更することになりました。蔵本駅より200mほど西方の線路の北側に位置し、蔵本駅から徒歩3分の場所となります。今までは、蔵本駅前パーキングから150mほど歩いて来院いただいていましたが、新クリニックは駐車場を完備しています。これからの夏本番に向け暑さを軽減できるのではと考えています。また、今まではクリニックまでの階段が段数も多く

負担に感じていた方も多と思いますが、新クリニックは1階に位置しております。くらもとパティオ1階にあるありす調剤薬局も新クリニックの東側に隣接して移転するなど、利便性が向上しています。

藍里病院のデイケアへの無料送迎バスの運行も継続します。下記予定です。

- あいざと蔵本クリニック（8時50分）発→藍里病院（9時10分）着
- 藍里病院（15時50分）発→あいざと蔵本クリニック（16時45分）着

以前おこなっていた訪問看護は、令和元年10月1日より藍里病院の訪問看護室と合併して「あいざと訪問看護ステーション」となり、藍里病院敷地内を拠点に活動してきました。このたび、「あいざと蔵本訪問看護ステーション」として令和4年8月1日から活動を再開します。スタッフの人数も増え以前より活動範囲も広がり、24時間体制となります。

これからも、地域医療の充実や社会貢献が出来るよう取り組んでまいりますので、よろしく願い致します。

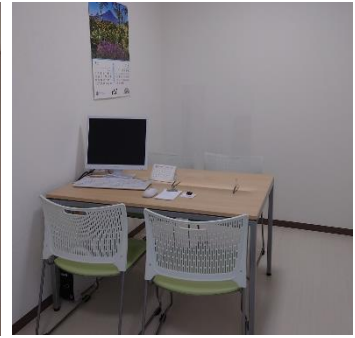




診察室 1・2



総合受付



相談室



診察室 1

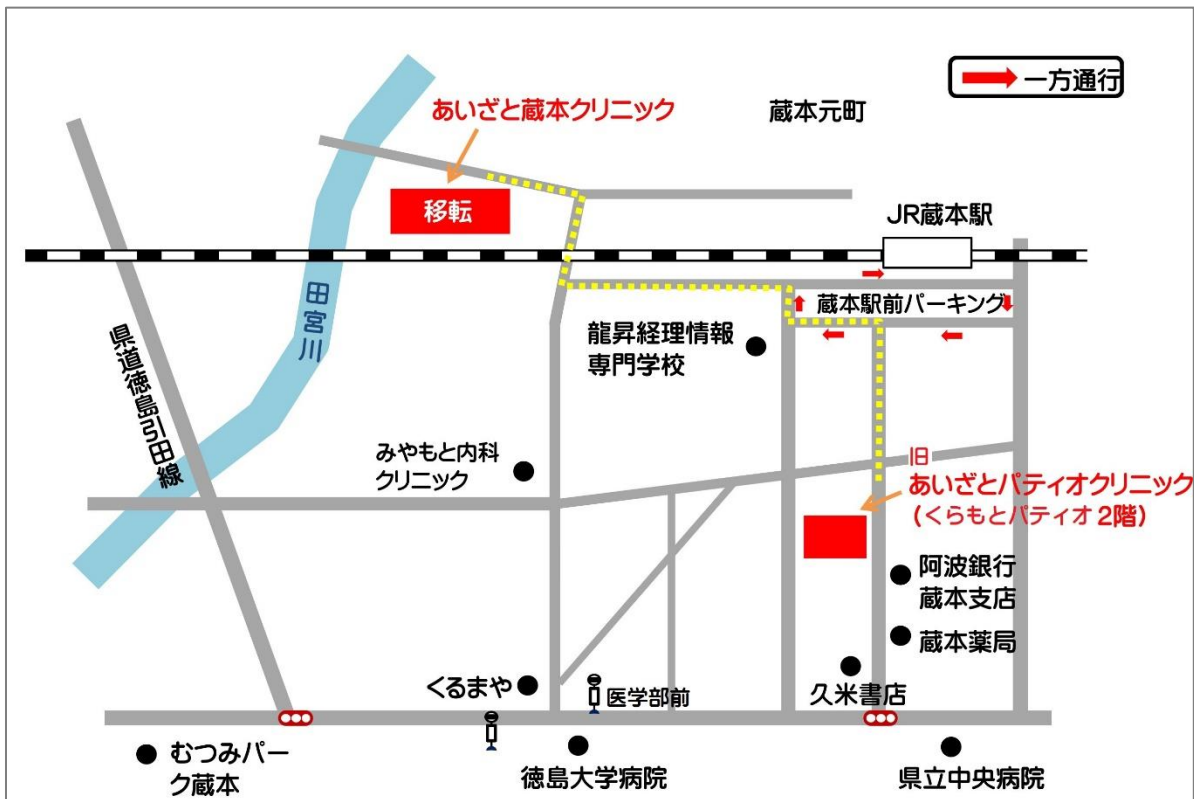


待合室



クリニック入り口

あいざと蔵本クリニックでは広い駐車場を完備し、待合室も余裕のある空間になっていますので、ぜひ安心してお越しください。



あいざと蔵本クリニック

住所：徳島市蔵本元町二丁目 40-1 電話番号：088-634-1881 FAX：088-634-1880

あいざと蔵本訪問看護ステーション

令和4年8月1日開設

開設のご挨拶

あいざと蔵本訪問看護ステーション 所長 河西 晴夫

日頃より利用者様、ご家族様、地域の皆様には、多大なご支援、ご協力を頂き、心より感謝申し上げます。

兼ねてより準備を進めてまいりました「あいざと蔵本訪問看護ステーション」が、8月1日に開設の運びとなりました。あいざと蔵本訪問看護ステーションは、旧「あいざとパティオクリニック」から移転し、7月に新築された「あいざと蔵本クリニック」の2階にあります。蔵本駅から西に200mほどの線路沿いになります。蔵本は、徳島市の北部、市街地の西部に位置し、中央を通る国道192号線に、徳島県立中央病院や徳島大学病院が並んでおり、徳島県下における一大メディカルゾーンと呼ばれているところでもあります。



入院治療中心から地域生活中心へと変わってからは、ずいぶんと年月が経ちました。病院から退院し、暮らしていくにはいろいろな障壁が立ち上がり、困難なこともたくさんあります。退院する利用者さんも高齢化し、ADL(日常生活行動)が低下している人もいます。帰れる家もなく、一人暮らしの人も増えています。家族がいても、家族も高齢だったり、核家族化で関係性も希薄となり、協力してくれる人も少なくなっています。そういう中で、訪問看護は増々社会から必要とされる状況にあります。特に、蔵本も含め徳島市は、徳島県の中では人口密度が高く、都市化が進み、人と人のつながりも希薄になってきています。隣の人とも挨拶するだけのつながりという人もたくさんいます。一日中、誰とも話をしなかったというような方もいます。一般の方々でさえそうなのですから、心の病を持った人なら、尚更です。

そのような地域の中で暮らしていこうとする利用者様に「訪問看護」を提供することで、自立して暮らしていこうとする利用者様が、地域で安心して暮らしていけるように、スタッフみんなで力を合わせて、寄り添い、支援をしていこうと思っています。人が生きていくには、いろいろなことがあります。楽しいこともあれば、そうでないこともたくさんあります。それは、私たちスタッフも同じです。利用者様が直面する困難なことは、いつ自分にも襲いかかるかも知れません。そういう思いを持って、利用者様が安心して地域で生活出来るように、共に解決策を考えていける訪問看護ステーションでありたいと思います。24時間対応体制もとっており、徳島市内だけでなく、小松島市、名西郡、名東郡の地域へも訪問看護を提供します。興味や関心がある方、ご利用を検討される方は、ぜひ御連絡をお願いします。

今後も各関係機関の方々や利用者様、そのご家族様等にもご協力、ご理解をお願いしつつ、微力ではありますが、あいざと会の理念である人権尊重を第一に、思いやり、温もりのある、地域に開かれた信頼される訪問看護ステーションであるように、管理者として職務に精励して参りたいと思います。今後も皆様には、ご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願いします。



あいざと蔵本訪問看護ステーション
住所 徳島市蔵本元町2丁目40-1
電話番号 088-678-2185
FAX 088-678-2186

あいざと訪問看護ステーション、あいざと蔵本訪問看護ステーションスタッフです。

運動会

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、さまざまな行事やイベントが中止、または規模を縮小して開催されている中、藍里病院では、規模を縮小して運動会を開催しました。



「意外と難しかった」

玉入れ



カゴを設置して、制限時間内にボールをたくさんカゴの中に入れた人の勝ち！



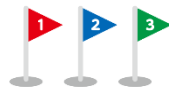
「ボールを上手くカゴの中に入れることができた」

積み上げ競争

カゴの中に入っている空き缶を、制限時間内にどれだけ高く積み上げられるか競争！



「高く積み上げられるよう頑張った」



「夢中になれて楽しかった」

本来であれば、屋外で心地よい風を感じながら、たくさんの参加者と運動会を楽しみたかったのですが、それでもコロナ禍で日々の生活の制限も多い中、運動会が開催できて良かったです。

院内研究発表会



今年は各病棟、事務部、訪問看護ステーション、作業療法室、医局から合計 8 題の発表がありました。患者さんや利用者さんに対する取り組みや、職員の意識調査やアンケートによる分析など各部署ごとに様々な発表が行われました。全国学会に出せそうな演題もありました。

6 月 30 日(木)、院内研究発表会を開催しました。今年も感染予防対策として、院内で Zoom 配信を行い、会場に集まらなくても参加できるようにし、会場は席を限定して密を避けて開催しました。



夏バテ、 予防



夏バテの時に摂りたい5つの栄養



- たんぱく質・筋肉の成長を助け基礎代謝を上げます（豚肉・かつお・枝豆等）
- ビタミンB群・疲労回復やエネルギーの代謝を助けます（豚肉・まぐろ・うなぎ等）
- アリシン・ビタミンB群の吸収を助けます（にんにく・ねぎ・にら等）
- クエン酸・疲労物質を体外へ排出します（酢・梅干し・レモン等）
- ムチン・消化を促進し、胃粘膜を保護します（納豆・オクラ・長いも等）

ここでは、夏野菜と豚肉を使った栄養満点 **豚肉の冷しゃぶ** のレシピをご紹介します。

材料 (1人分)

豚肉 100g、お好みの野菜 150g 位は食べましょう！

基本の和風ドレッシング

おろし生姜・砂糖・各小さじ1
酢・しょう油・ゴマ油・各大さじ2



1回分の野菜 150gの目安



アレンジ自由です。冷蔵庫にある夏野菜をお使い下さい。トッピングにしそやみょうが、ねぎを使うのも良いでしょう。また、ドレッシングは市販のものを使っても大丈夫！

豚肉をおいしくいただくワンポイント

それは、茹で方と冷やし方にあります！

お肉はぐらぐら沸騰したお湯で茹でると硬くなってしまいます。一旦火を弱めましょう！また氷水にさらさずにごろで自然に冷ますか常温の塩水に泳がせる程度にするとふわふわに仕上がります。



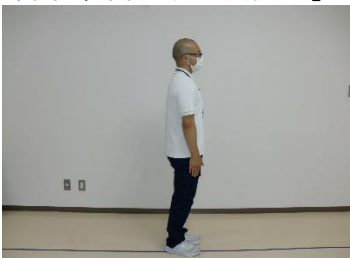
1日の野菜摂取目標量は350gです！

ぜひ作ってみて下さいね！

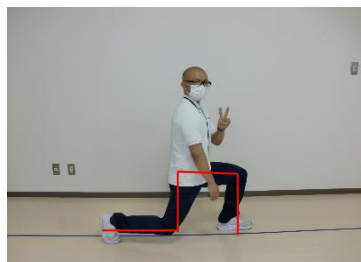
ハ マ ザ ッ プ HAMAZAP

(今日から始める身体改革！)

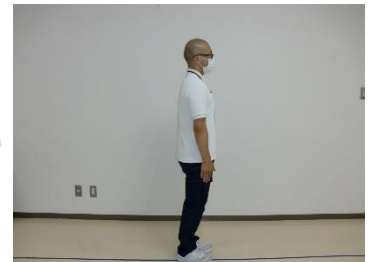
今回の種目は「リバースランジ」



①まずは立った状態から少しお腹に力を入れて



②大きく一歩後ろに踏み出し、膝の角度が直角になるようにしゃがむ（後ろの膝は床につけない）



③しゃがんだ状態から①の体勢に戻り、今度は逆の足を大きく後ろに踏み出す。（両足で10～20回を目標に！）

この種目は「脚」「臀部」と広い範囲の筋肉を使います。

筋力アップに加え、脚の各関節の柔軟性を高めたりバランス力のアップも期待できます。

夏場は外気温が高いため体温維持に必要なエネルギーが冬場と比べると少なく基礎代謝が落ちやすいです。

大きな筋肉に刺激を入れ代謝を保ちましょう。

筋力やバランスに自信がない方は、椅子や柱などを使って身体を支えながら行って下さい。



はい!

こちら 医療福祉サポートセンター です!

令和4年4月より部署名が相談室から**医療福祉サポートセンター**に変わりました。医療福祉サポートセンターには精神保健福祉士が所属しています。

こんなことやってます

- ▷受診・入院希望の方への調整
- ▷入院患者さんの退院のお手伝い
- ▷障害年金等、各種制度利用についての相談
- ▷家族の方へのサポート

病棟担当と外来担当の
相談員がいます

などなど…

病院内外の専門機関と連携しながらサポートしています。



お気軽にご相談ください!



コラム☆メンタルヘルス **カッとなりそうな時は6秒我慢**

夏本番となりました。日の当たる時間が長くなって暖かくなると、人は落ち込む気持ちは減って活動的になりますが、気温が上がると落ち着いて考えることができなくなり、突発的な行動に出てしまいやすくなります。暑いと落ち着いて考えることが面倒になり、集中力も落ち、人にも親切にじづらくなるため、イライラしやすいが増えてきます。イライラしてついカッとなって言ってしまう、後悔した経験はありませんか?

少しずつイライラしてきている時には深呼吸が効果的ですが、カッとなった時にはすみで言ったり行動したりするのを抑える方法も存在します。それは、カッとなった時に数字を6まで数えることです。素早くても良いので数えてみましょう。勢いのピークがすぎて、感情のままに言ったり行動したりするのを防ぐことができます。すぐにできるようなにはならないかもしれませんが、覚えておくと使う日がくるかもしれないので、日常生活での参考にしてください。



編集後記

今年は統計開始以来最速の梅雨明けということもあり、夏がより一層長くなりそうですね。最近では小型のファンや保冷剤などの暑さ対策グッズがたくさんお店に並んでいます。節電!と言われてはいますが、無理せずエアコンを使う、こまめに水分補給をする、しっかり休む、といった基本的な夏バテ対策に加え、便利グッズを生活に取り入れて元気に楽しく夏を乗り切りましょう♪



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

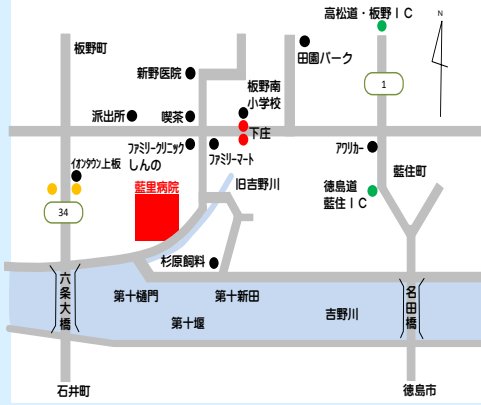
歯科診療

(午前) 月・水・木・金 午前 9:00～12:00
(午後) 月・水・金 午後 13:00～16:00

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

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	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
診察を受付け致します



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

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 088-694-5151

TEL 050-3447-6028

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

TEL 088-634-1881 FAX 088-634-1880



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 9:15～12:00
(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:00

診療 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:30～13:00
(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:30

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	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						
再来	大森	山下	24久保弘	元木啓	吉田精	吉田精	休診日		岡部	岡部	135岡部	休診
									藤本	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						



交通案内

- バス 医学部前下車
- JR・タクシー 蔵本駅より…徒歩で約 3分
- 自動車 駐車場 13台

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

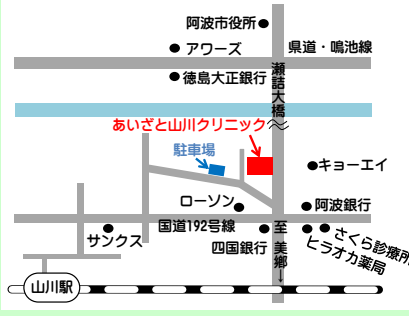
(デイ・ケア、精神科訪問看護、地域連携、精神保健相談実施)

受付 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:15～12:00
(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:00

診療 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:30～13:00
(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:30

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	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
午前	多田量		13久保弘 24井上		多田量		休診日		多田量		135多田量 2江西 4元木洋	
午後											休診	



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

あいざと蔵本訪問看護ステーション 8月1日開設 TEL 088-678-2185