

あいざとだより



デイ・ケア藍果のメンバーの作品です

P1 デイ・ケア藍果 新室長紹介

P2 藍涼祭

ボッチャ徳島大会

P3 医局より

P4 自動音声ナビダイヤルのご案内

コラム☆メンタルヘルス

P5 日本精神科看護学術集会 in 北海道

院内研究発表会

P6 永年勤続表彰式

意見箱

Vol.51 2023.10

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/>

デイケア藍果 新室長紹介



5月よりデイケア室長となりました岡本 仁美 です。看護師になって38年になります。藍里病院に勤務して

23年間、病棟看護師とし

て勤めて来ましたが この度初めての経験となる、デイケアに配属されました 自慢できるような特技 や趣味はなく、フレッシュさも衰えておりますが お祭り騒ぎ が大好きな陽気な性格を生かして スタッフや利用者さんと一緒にあんなことや、こんなことも、楽しいデイケアを作ることを目指して頑張ります そして、たくさんの利用者さんと一緒に過ごすことを楽しみにしております

今後ともよろしくお願いいたします。



名前：岡本 仁美

好きな食べ物： とうもろこし

座右の銘： 楽しむ



藍涼祭を9月28日に開催しました。今年はゲストの「とくしま玉すだれ会」のみなさんが徳島の名所や名産を取り入れた踊りを披露してくださいました。衣装である派手な法被とたつけ袴、頭巾姿も印象的でした。



次に「本家大名連」のみなさんが艶やかな色どりの衣装を身にまとい、阿波踊りを披露してくださいました。最後は総踊りで会場も一気に盛り上がりました。

演芸だけでなくカラオケや模擬店も藍涼祭に華をそえていました。



ボッチャ徳島大会



皆さん、“ボッチャ”というスポーツをご存じですか？ヨーロッパで生まれた、重度脳性麻痺や四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目にもなっているんです。

令和5年6月11日(日) デイケアより4名の仲間が参加しました。試合はいつもの調子で得点を重ね、接戦しました。＼(^o^)/

結果は、Aリーグで同点1位となり、タイブレイクで2位。トーナメント出場をかけた敗者復活戦で抽選というじ運に阻まれ、惜しくもトーナメント戦出場を逃してしまいました(/_;)



(大会参加のメンバー)



第10回への出場意欲は満タンで「次は勝てる」とリーダーは意気込みを見せています。(＃^。^＃)

11月開催予定です♪

医局より～

空を見上げる

花田 直子

藍里病院の常勤医になって、半年近くになります。実際に働き始めてから、ひとつ気が付いたことがあります。それは空を見る機会が増えたこと、それが私にとってひとつの癒しになっているということです。

通勤で土手沿いを走る時、病院から駐車場へ出る時、窓からふと外を眺めた時、藍里病院の周辺には高い建物があまりないので、視界が開けていて広く空を見渡せます。澄み渡った青空や綺麗なグラデーションのかかった夕焼けなど空の色を眺めるだけでも心が少し和みます。空を流れていく雲も、その時々で違った表情があり、まったく同じ雲と



出会うことはありません。唐突ですが、これを読んでくださっている読者のみなさんは、好きな雲はありますか？私は夏の空と入道雲がすきです。上昇気流で上へ上へと成長した大きな入道雲を見ると、なぜかわくわくします。もくもくと膨らんだ入道雲が空の高さと広さを見せてくれているような気がするから、世界は広いと感じられる・・・とまで言うの大げさでしょうか。正直に言うと、なぜ好きな理由がよくわかりません。けれど、「すき」というのはそういうものかなとも思ったりします。

私の癒しについて少しお話してみました。日々の診療においてもこの「癒し」や「好きなもの」を話題にすることがあります。もちろん、病気の症状や抱えている問題についてもその治療や対応について話し合う必要がありますが、なくしたい症状や解決しなければならない諸問題についてばかりを考えると、特にそれらがすぐにはどうにもできない場合、不安や緊張感で余計にしんどくなってしまいます。そういう時こそ、「これがあると癒される」「これをしているときは楽しい、心が和む」といった「癒し」や「好きなもの」が大事になってくるように思います。日々の中で安らげる時間を持つことがこころの休息につながり、物事に向き合うためのエネルギーを養うことができたり、問題と一旦距離を取ることで視野が広がってうまく取り組めるヒントが見つかったり、ポジティブな力の源になるような気がします。しかし、この「好きなもの」「楽しいこと」がなかなか見つからないことがあります。それには症状のせいで視野が狭くなっていたり楽しむためのエネルギーがなくなっていたりする場合もあります。あるいは、私が入道雲を好きな理由がよくわからないように、好きなものとい



うのは理論で探すのではなく出会ってみたいとわからない直感的なものなのかもしれません。でもすぐに見つからなくても焦る必要はありません。私もまだまだ勉強中でいいアドバイスはできませんが、少しずついろんな話をし、その中で何か見つかっていけばいいなと思っています。拙い文章ではありますが、これもみなさんの中のポジティブな力を見つけるひとつのきっかけになればいいなと思います。

自動音声ナビダイヤルのご案内

藍里病院ではサービス向上のため、自動音声ナビダイヤルを導入しています。

藍里病院:088-694-5151

音声ガイダンスに従って番号をお選びください。
ご案内の途中でも入力できます。



番号のあとに「#」
を押してください

初めての受診・各種制度の利用について

>>> ① + #

入院の依頼について

>>> ② + #

予約の変更について

>>> ③ + #

入院費等、費用についてのご相談

>>> ④ + #

処方に関する医療機関等からのお問い合わせ

>>> ⑤ + #

その他のご相談について

>>> ⑥ + #

番号が分からない時は
⑥を押したらいいね



コラム☆メンタルヘルス

「困難は分割せよ」～目標を達成するコツ～

朝の気温が下がってきて夜には鈴虫の鳴き声が聞こえる秋の季節になってきました。秋と言えば読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋など何かをし始めるにはいい季節です。でも、いざ何かをしようと思っても「やる気が出ない」「今日はいいかな」「明日からやってみよう」となぜか踏みとどまってしまうことがよくありませんか？「我思う、ゆえに我あり」で有名なデカルトはこんな言葉を残したと言われています。それは「困難は分割せよ」です。もしかしたら、あなたにとって今の目標は大きすぎるのかもしれません。目標が大きすぎてなかなか取り組む気になれない場合は、小さくしてみましょう。

例えば、皆さんが「毎日 30 分散歩をする」という目標を立てたとします。しかし、いざ散歩をしようと思っても外に出られない。そんなときにはまずは 15 分にしてみるとか 5 分にしてみるのもいいかもしれません。それでも難しければとりあえず家の外に出ることや玄関まで行くことを目標にしてもいいでしょう。肝心なことは継続することです。もし、目標にうまく取り組めないときは「困難は分割せよ」を思い出してみてください。

第48回

日本精神科看護学術集会in北海道

に参加してきました！

私たちは、皆様が藍里病院で精神科医療を安心して受けもらえるよう、日々の実践の積み重ねを大切に、実践したことを当院の院内研究発表会、そして日本精神科看護協会が主催する学術集会でも毎年発表をし、精神科医療の専門性を高められるよう努めております。

今回の学術集会は北海道で開催されました。

日本精神科看護学術集会に参加し、全国の精神科医療に携わる仲間たちと共に、私たち精神科医療・看護に求められていることは何かを考える良い機会となりました。精神看護の対象も多様化しており、精神科看護師に求められる知識や技術、姿勢なども変化してきていると感じます。それに合わせて私たち看護師も、現在行っている看護、今まで大切にしてきたものを吟味し、引き継いでいくものと、変化させなければいけないものを見極め考えながら、これからも藍里病院で医療を受けていただく皆様のニーズに応えられるよう、継続して自己研鑽に努めていきたい

と思います。6月の北海道は気候も良く、北海道の自然や歴史・文化にも触れ、こころを癒されてきました。



院内研究発表会

6月29日(木)、院内研究発表会を開催しました。今年も院内でZoom配信を行い、訪問看護ステーションやすくも寮、地域支援センターことじからも多数の参加がありました。



今年は山川クリニック訪問看護室、地域支援センターことじ、栄養管理室、アディクション委員会、各病棟、医局から合計9題の発表がありました。患者さんとの関わりや治療、ピアサポーター、非常食についてなど多種多様な内容での発表が行われました。

永年勤続表彰式 開院記念 43 年

当院では、勤続 10 年、20 年、30 年、40 年という 10 年毎の節目に毎年「永年勤続表彰」を行っています。

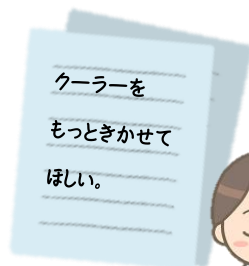


今年は、20 年 4 名、10 年 12 名の職員が表彰されました。表彰式では、院長より激励の言葉と目録が授与されました。



意見箱

外来や病棟には「意見箱」が置かれています。気になったことや気付いたことがあれば、直接言いにくいことも伝えられます。藍里病院では、すべてに目を通して見直しに努めています。



暑くなっているので、室温を見ながら調節させていただきます。ただし、窓が開いていると温度調整が難しいので窓は閉めてください。
(病棟師長)

7 月 30 日の昼食はミウナ丼を提供してもらいました。いかがでしたでしょうか。感想をお聞かせください。(栄養管理室)



土用の丑の日にウナギを食べたい。

病棟レクの計画に参考にさせていただきます
(作業療法士)



ビンゴゲームをしてほしい。

デイケアでは引き続きマスクの着用をお願いしています。マスクができていない場合は注意するようにしていますが、行き届かず申し訳ありません。朝のミーティングでお話していきます。
(デイケアスタッフ)

コロナは続いています。デイケアに参加している人にマスクをしていない人がいます。マスクをしてなくてもスタッフが注意をしません。



今回の入院は僕にとって勉強になりました。皆の応援や励まして助けられました。退院に向け看護師さんや先生方の意見を聞き、本当にありがとうございました。



早く退院が決まるといいですね。何かあれば協力させていただきますので、なんでもお声掛けください。
(病棟師長)

意見箱のご意見と担当者からの回答例（一部改変しています）

藍里病院

日本医療機能評価機構認定病院
精神科救急医療施設常時対応型病院

〒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

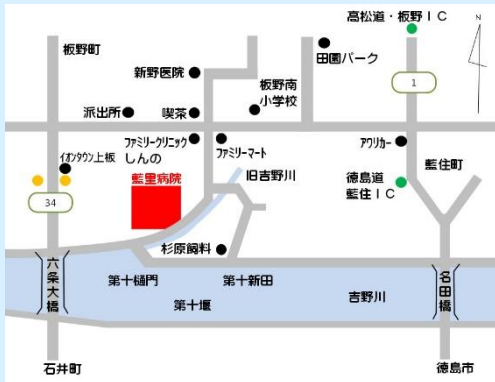
木曜日午後・土曜日・日曜日・祝日
年末年始

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	藤本		吉田精	森垣	休日 診察を受付 外の救急 します	
	吉田精	吉田智	元木洋		吉田精	吉田精	吉田精		宇山	花田		
	宇山		宇山		井上	井上	多田量		生越			
						大西	久保弘					
専門外来	久保一 禁煙外来						大森: うつ病	吉田精: 依存症		吉田精: 依存症	休日 診察を受付 外の救急 します	
セカンド オピニオン 外来	森垣 24城福 児童思春期									大森: セカンド オピニオン 外来		
内科	多田友		多田友							澤		
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

●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



あいざと訪問看護ステーション

TEL 088-694-5163

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	岡部 大森	岡部	吉田成	休診日	岡部 藤本	135岡部 藤本 24吉田成
午後	岡部 山下	岡部	吉田成 山下		岡部 大森	休診



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)

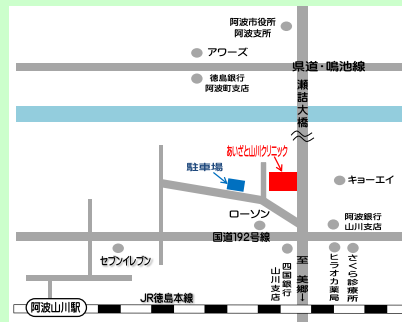
受付 (午前) 月～水・金・土曜日 午前 9:15～12:00
(午後) 月～水・金 午後 14:00～17:00

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	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 令和 4 年 8 月 1 日開設 TEL 088-678-2185