



桜ヶ丘病院を報誌

さくらそう



全ての年代において人は
初心者である



秋はイライラしやすい時期？



心に寄り添うとは・・・
「私たちの病棟」について



さくらニュース



桜ヶ丘病院
Sakuragaoka Hospital

最新ニュースもチェック▼
桜ヶ丘病院スタッフブログ
<http://e-sakurahp.com/staffblog/>



男女滝（なめたき）（輪島市西二又町）



令和元年 今秋の表紙

なめたき ～男女滝～

所在地：輪島市西二又町ヲの部地内(河川敷)

今回はいささか遠い所ですが、四年前のNHK朝ドラ「まれ」の舞台となった「間垣の里」輪島市上大沢(かみおおざわ)へ至る途上にあります。

石川県HPにある説明※1)から紹介しますと、「(前略)…流れが西二又の東端で合する所一帯には新生代新第三紀中新世の道下礫岩層(どうげれきがんそう)が分布し、傾斜した岩床上を水勢急奔(すいせいきゅうほん)して男女滝を造っている。その本滝を女滝といい、支滝を男滝という。高さ共に約35メートルに達する。右岸側の女滝は、硬質の礫岩よりなる岩盤を穿(うが)ってできた甌穴(おうけつ)に流れ込み、溢れ出て水簾(すいれん)となり、再び次の甌穴に落ち込む。このような流れを5度繰り返し、そのふくよかにして端正な滝のたたずまいは、まさに女滝の名にふさわしい。…(後略)」と、専門用語、難漢字溢れる濃密な文章で、わかりやすく解説する知識も誌面も私は持ち合わせておりませんが、道沿いにある2015(平成27)年整備の寄り道パーキング「男女滝」からは、四季折々に装いを変えるこの滝を一望することができます。

滝のすぐ下にある芝生広場には、かつて西保村立西二又小学校※2)の校舎がありました。その西保村、三百二十戸足らずの村が、かつては三つの小学校と一つの中学校の独立校舎を持ち、村の予算に占める教育費の割合が50%を超えることもあったとか…、国家百年の大計は人を育てることにありという言葉もありますが、現代の我が身に照らしますと耳が痛みます。…あ、「耳が痛い」という言葉もうっかりググったりしますと、耳鼻咽喉科のHPに誘導されたりしますので、情報が溢れる現代本当に便利といえるのかわかりません。

その後建てられた新校舎も、2007(平成19)年能登半島地震の翌年に解体され、現在は西二又小学校同窓会による石碑を残すのみ。石碑裏面には作詞 山田智子 作曲 川崎 敏による校歌「水清く 永久に流れる男女瀧のおおしき眺め 仰ぎつつ 湧きいずる 希望の光 ともに手を取り いざ進まん」が刻まれています。仕方ないことではありますが、かつて歌われた校歌が歌い継がれる事なく、忘れられていくと思うと淋しいことですね。

時間と足許に余裕があまりでしたら、あくまでも自己責任ですが、滝のすぐ近くまで行ってみることをお勧めします。夏には滝すべりを楽しめるらしいですが、私はそんな勇氣はありません。下から登って上の車道を辿って下るのが常です。人生も同じ、登り坂より下り坂の方が怖いものです(笑)。

公共交通機関を利用する場合は道の駅輪島ふらっと訪夢(旧JRR輪島駅)から出るスクールバスと一緒に乗せてもらう相乗りの「愛乗りバス」(一日往復それぞれ3本)を利用しなければなりませんので、やはり自家用車がお勧めです。

※1)石川県の史跡・名勝・天然記念物(県指定)を紹介するホームページ

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kyoiku/bunkazai/siseki/ken2-4.html>

※2)大正10年築、昭和13年、26年篤志家と地域住民の寄付奉仕により改築、その後鳳至郡西保村は昭和29年に鳳至郡輪島町、大屋村、河原田村、鶴巣村、三井村、南志見村の1町6カ村と合併、輪島市立となり昭和52年隣接地に新校舎竣工、1992(平成4)年に輪島市大沢町西保小学校に統合され廃校

参考文献:「西保村史」、編集代表 伊藤和吉、発行 輪島市西保公民館、昭和35年

文責:いしかわ観光特使 藪 一明



「全ての年代において人は初心者である」

というのはNHKラジオ深夜便の「絶望名言」の「頭木弘樹」さんから教えていただいた事である。その言葉は映画化された小説『存在の耐えられない軽さ』の著者「ミラン・クンデラ」は著書『小説の精神』からの一節の言葉。

－未熟 Inexperience 『存在の耐えられない軽さ』に最初に考えた書名は「未熟の惑星」。人間の条件のひとつの性質としての未熟。私たちは一度しか生まれられない。前の生活から得た経験をたずさえてもうひとつの生活をはじめるとは決してできないだろう。私たちは若さのなんたるかを知ることなく少年時代を去り、結婚の意味を知らずに結婚し、老境に入るときですら、自分が何に向かって歩んでいるかを知らない。つまり、老人はおのれの老齢に無知な子供なのだ。この意味で、人間の世界は未熟の惑星である。－※1)

もし10代をもう一度、やり直すことができたとしたら、少なくとも1回目よりは2回目のほうが少しは上手くできそうな気がしますよね。でも、もう2度と10代に戻ることはできません。20代、30代、40代も同じ「あれから40年…あの日、あの時、あのプロポーズ、あの日に戻って断りたい」なんて言う綾小路きみまろの毒舌が、笑いを取れるのもそのせいですね。かくいう私も初めての50代を生きながら、「こうすれば良かった」、「アレもやっておけば良かった」、「コレもしておけば良かった」と後悔することしきりです。

クンデラはさらにこうも記しています。「成熟の基準は、象徴にあらがう能力です。しかし人類はますます若くなっています。」※2)「いまどきの若いモンは」という言葉は、いつの時代になっても聞かれ、災害や争いごとは繰り返され、残念なことに被害者や犠牲者は絶えることがありません。

年齢を重ね、経験を重ねるだけでは、人間は成熟しないようですが、人間には想像力が備わっています。会ったことはなくても、もうこの世にはいなくなった誰かの体験を活かして生きることができます。中には失敗する事ばかりを拾い上げて、他人を非難したり、一步を踏み出せない方もいます。

「人生なんてこんなもの」とわかった気にならずに、人生の初心者なんだと思えば、日々大切に生きることができるはず。「いい年をしてこんな失敗を」なんて思わずに、他人の失敗にも自分の失敗にも寛容になれば、成熟をすることができるはず。

認知症だってそうですよね、認知症になった経験をもって、もう一度生きることができませんが、昨日あったこと…、さらにはついさっき体験した出来事を、明日、今に活かさない認知症の厄介なところを理解すれば、おのずと道は見えてくるはず。

※1)「小説の精神」、ミラン・クンデラ著、金井裕／浅野敏夫訳、法政大学出版局、1990、p153 ※2)同、p73



秋はイライラしやすい時期？

夏が終わりを迎え、秋の足音が近づいている今日この頃、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

こんにちは。精神科AM(アンガーマネジメント)看護師の袋井修平です。

この時期は夏の無理が蓄積されたり、気温の変化に体がなかなかついていかず、自律神経の調整がうまくいかないがためにイライラしてしまいがちな時期でもあります。自律神経は5℃以上の急激な温度変化への対応が難しいとも言われています。

自律神経とは、私たちの呼吸や内臓の働き血液の流れなど、様々なことをコントロールしている神経です。もともと私たちの体は自律神経の働きにより、自分の意思とは関係なく、体は最適な状態を保っています。その神経がうまく働かなくなると、体調に様々な変化が起こってくるわけです。人によっては食欲が落ちるだけでなく、疲れがなかなかとれなかったり、夜眠れなくなる方などもいらっしゃいます。こうした症状を見て見ぬふりをしているうちに、ネガティブな一次感情(「不安」、「心配」、「さびしい」、「悲しい」、「つらい」、「疲れた」、「困った」、「むなしい」)が更に溜まりやすくなり、些細なことでイライラしてしまう状況を生み出すわけです。自身の一次感情を把握し、早期に対応がとれると無駄にイライラすることもありません。「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」とても楽しみなことが多いのもこの季節の特徴の一つです。イライラせずに楽しく毎日を過ごしていきたいですね。皆さんは、どんな秋を楽しみますか？

自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。

TOPIC OF anger management



記事：看護師、CVPPPトレーナー、アンガーマネジメントファシリテーター、
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー、
アンガーマネジメントアドバイザー 袋井 修平

心に寄り添うとは…

認知症看護では「心に寄り添うこと」が大切だと言われています。しかしうわべだけ寄り添おうとしても、患者さんは全てお見通しです。

私達はご本人の全てを知り得ることはできません。それを認めることが謙虚さだと思います。わかった気でいるうわべの優しさではなく、それでもなお「わかりたい」と湧き上がる情熱を持ち、「対話すること」を大切にしたいと思っています。

認知症の方との出会いと対話は私の宝物になっています。

認知症看護 認定看護師 河合 真智子



「私たちの病棟について」

3病棟編

3病棟は精神科療養病棟で、病気の急性期を脱して症状が固定化した、いわゆる「慢性期」と呼ばれる病態の患者さん約60名が療養生活を送られています。

精神疾患の代表的な一つに統合失調症があります。統合失調症の慢性期には①意欲の減退、②感情の平板化、③認知機能の低下といった症状が現れ、3病棟の患者さんにもそのような症状が多く見られます。また、患者さんの平均在院日数は3500日前後にも上り、家族の世代が変わり家族との関係が疎遠になった患者さんも多く、退院支援がなかなか進まない現状があります。入院が長期に及べば社会生活に必要な能力の低下や慢性期の症状が更に悪化するといった悪影響も出てきます。

そのような患者さんの余暇の充実と今ある能力の維持・向上のため、作業療法士を中心としたチームが、患者さんの特技やリクエストに応じて、パソコンや編み物、紙細工など様々な手芸プログラムを実施しています。また、患者さんの日常生活ケアにおいては、患者さんができる事、できない事を見極め、患者さんの能力を奪わないように心がけています。

これからもスタッフ一同、患者さんとそのご家族の気持ちに寄り添い、患者さんが安心して療養生活を送れるように援助していきたいと思っています。



さくらニュース

★ TOPIC.1 ★

今年も運動会を行いました！

今年6月5日(水)に天候にも恵まれ、当院の運動場で運動会を開催することができました。

患者さんの元気一杯の選手宣誓にはじまり、紅白に分かれ各病棟の患者さんやデイケア利用者の皆さんと一緒にホールインワンゲーム・フリースロー・コロコロ玉入れ・×クイズ・おやつ釣りレースの種目を行いました。どの種目も患者さんの笑顔が溢れる楽しい種目となりました。毎年恒例の職員競技は、綱引きが行われました。

患者さんも職員もたくさん笑顔になった、とても楽しい病院行事となりました。



★ TOPIC.2 ★

家族会を開催しました。

去る6月と8月、全入院患者さんのご家族を対象にした家族会を開催しました。まずは6月29日、当院の河合看護師(認知症看護認定看護師)が「認知症の方との関わりについて」というテーマで講演しました。

認知症に関する講演は、河合看護師が普段の患者さんとのやり取りの中で感じたことや、認知症の方によくみられる行動とその理由について、当事者の方がその人の言葉で自身の想いを発信している例など、短い時間ではありましたがお話しさせていただきました。

続いて8月31日、当院の袋井看護師(アンガーマネジメントファシリテーター)が「イライラの処方箋」というテーマで講演しました。

最近何かと話題のアンガーマネジメントについて、怒りのメカニズムについてや、自分の怒りの傾向などを知る方法など、いろいろな角度から分かりやすく説明し、アンガーマネジメントを身近に感じていただける機会になったのではないかと思います。

なお、6月・8月とも講演の後には、当院併設のグループホームの見学と、個別のご相談もお伺いしました。

ご参加いただいたご家族のみなさんに、何かしら伝わるものがあつたのなら幸いです。そしてご家族から、とても貴重で身の引き締まるご感想をいただいたり、ご家庭でお困りのことなどもお聞かせいただきました。これを踏まえ、ご家族が我々に何か相談したり、気軽に話したり、対話のできる場を設けることの重要性を強く感じました。

今年度は残すところあと1回の開催ですが、来年度以降も継続して企画していく予定です。みなさま乞うご期待ください！

(文責・四日)



★TOPIC.3★

丹野さんの講演会を開催しました。

去る8月19日、丹野智文さんをお招きし「認知症講演会」を開催しました。

当院では一昨年より、認知症をテーマとした講演会や症例検討会、地域医療連携会などを、不定期ですが開催しております。その企画の一環でかねてから「当院で認知症の当事者の声を聴く機会ができたら」と思っていたところ、『若年性認知症の人と家族と寄り添いつむぐ会』のご縁により、認知症当事者である丹野さんによる当院での講演が実現しました。

参加者の多くは当院職員でしたが、他機関のスタッフや入院患者さんご家族も参加されました。

丹野さんは、認知症と診断されてからも、お仕事を続ける傍ら、認知症当事者として、全国各地で講演活動やイベントへの参加も積極的になされ、幅広く活動されている方です。

力強く発信する丹野さんの言葉は、認知症の治療現場である当院職員には、「当事者の声を聴こう」としているか、「個別性を無視していないか」というわかっていないはずでも現実には乖離しているかもしれない現状に対して、根本的な問いかけになったのではないのでしょうか。加えて、日々悪いところや残念な思いばかり口にしてている我々に、前を向いて問題を解決することを教えてくれた気がします。

当院では今後も、認知症にちなんだこのような企画を考えていきますので、乞うご期待ください。

(文責：四日)



★TOPIC.4★

8月3日(土)北金沢夏祭りに参加してきました！

社会復帰部職員とデイケアさくらんぼのメンバーの他、病棟職員やリハビリテーション部、相談部の職員が協力して頑張りました！100円での飲み物販売と、スーパーボールすくい、デイケアで行っている軽スポーツをアレンジしたゴルフゲームを行いました。

天候に恵まれた分、暑さは厳しかったです。が、沢山のお客さんが来てくださいました。ゲームコーナーでは「おもしろかったし、また来たいわ！」と何度も遊びに来てくれる子供達も…。地域の皆さんも、当院職員も、笑顔いっぱい、元気いっぱい盛り上がりました！
また来年も参加したいと思います。



★TOPIC.5★

地域住民の皆さん対象の「いきいき健康教室」継続して行っています。

観法寺町のいきいき健康教室では、7月は当院の管理栄養士による「水分と健康」について、8月は当院の臨床心理士による「ストレスと健康」について、9月は当院の作業療法士による「脳のトレーニングと体力測定！」についてお話をさせて頂きました。

いきいき健康教室は、私たち病院職員が地域住民の皆さんの声を直接聞ける貴重な時間です。これからも地域住民の皆さんと一緒に笑い成長できる時間になりたいと思います。



病院理念

精神科専門病院として、心のケアから高齢者医療にいたるまで、心のこもった医療を行います。

基本方針

- 1) 優れたスタッフを育成し、質の高い医療を提供します。
- 2) 安全性、信頼性を常に考え、十分な説明と理解と同意に基づいて治療を行います。
- 3) 地域医療の発展に貢献する病院を目指します。

患者さんの権利

- 1) あなたは、良質な医療を受ける権利を持っています。
- 2) あなたは、医師、病院を自由に選択する権利を持っています。
- 3) あなたは、十分な説明を受けた後に、治療を受け入れるか、または拒否する権利を持っています。
- 4) あなたは、ご自身の情報を得る権利を持っています。
- 5) あなたは、ご自身の情報について守られる権利を持っています。
- 6) あなたは、健康教育を受ける権利を持っています。

※なお、皆さんは権利とともに義務も発生いたします。

入院生活を送っていただくうえでは必ず病院規則はお守り下さい。



《外来診察スケジュール》

診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土	
午前 (9:00~12:00)	精神科	一診	岩崎	眞舘	林	南野	天野	南野
		二診			眞舘	大平		大嶋
		三診						大平
	内科		榎本					
	午後 (13:30~17:00)	精神科	一診	大嶋	大平	天野	岩崎	林
			二診					
内科								

《外来受付時間》

○ 初診 午前 8:30~11:00 午後 13:00~16:00
 ◎ 再診 午前 8:30~11:30 午後 13:00~16:30

・初診の場合は、待ち時間短縮のため、必ず前日(土・日・祝日を除く)までに「地域連携室」にご連絡下さい。

医療法人社団浅ノ川



標榜診療科 精神科 内科 歯科

●精神科デイケア・デイナイトケア 「さくらんぼ」
 ●グループホーム 「プリムラ」「ハイツ北金沢」

TEL:076-258-1454

〒920-3112 石川県金沢市観法寺町へ174番地