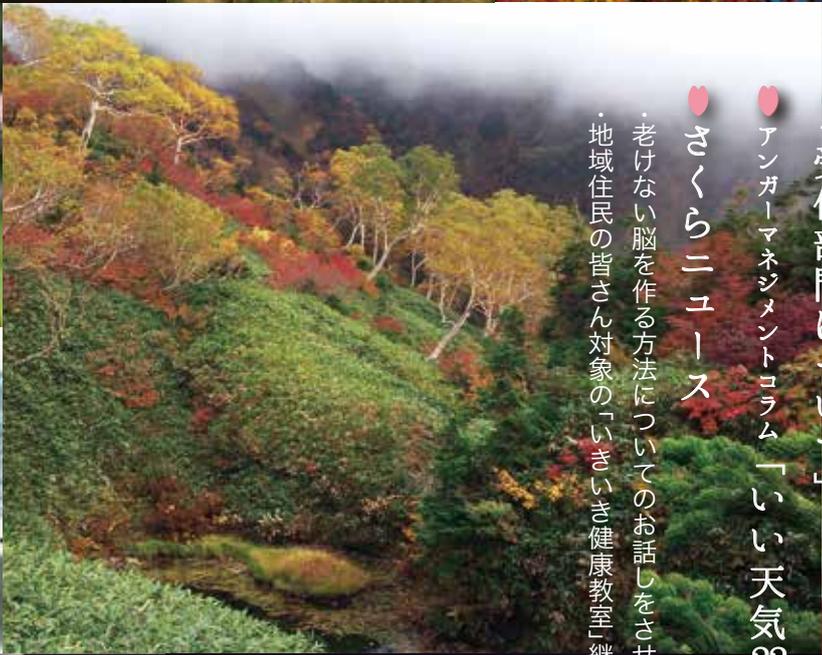


さくらそう

能登・金沢・白山・富山
あちこちの秋



連載
vol.6



あちこちの健康ソレ!

●「受付部門について」

●アンガーマネジメントコラム「いい天気??」

●さくらニュース

●老けない脳を作る方法についてのお話をさせていただきます。
●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。



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-sakuragaoka.com/staffblog/>





「〇望」あなたは〇に何を入れますか？

元気で、豊かな暮らしぶりを感じさせる人々に共通している、元気に必要な大切なことを、どうしたら自分の生活のなかに生かすことができるか…というのを自分自身で見つけていくのが「元気回復行動プラン」WRAP®(ラップWellness Recovery Action Plan)です。

もしあなたが、遙か昔に生きていたティラノザウルスなら、お腹がすいたときに目の前に現れた自分より弱い生き物を捕らえて食べて生きていけます。もしあなたが、花咲く季節のメジロなら蜜を求めて花から花へ飛び回れば生きていけるかもしれません。

現代の文明社会に生きる日本人ではどうでしょうか？誰かが育てている稲に実る米や畑の野菜や美味しそうな果物を勝手に食べたらきっと怒られます。時々出会うイノシシを狙って倒すにはそれなりの免許と道具がいります。持ち主のない野山に生える木の実や果物、食べても害のない草を摘んで食べることはできるかも知れませんが、お腹を満たすために動き回ってかえってお腹が減るかもしれません。

残念ながら(?)文明社会に生きる人間は、何らかの方法で、誰かの為になることをしてお金を手に入れ、誰かが採り集めてくれたり、育て収穫してくれた食べ物を買ひ、海の彼方から運ばれる燃料で調理したり、調理してくれたものを食べ、誰かが作った材料で建ててくれた建物で、雨露や暑さ寒さから、時には作り上げたものを狙う盗人から身を守って暮らしていかなければなりません。

さらに決してお腹が膨れることのない電気代や情報量にお金を支払って、テレビやスマホから流れてくる、大抵は会ったこともないスポーツ選手や芸能人の情報に一喜一憂し、美味しいものを食べながら「ダイエットは明日から」と呟く家族に「なんでやねん！」とツッコミを入れながら、ちょっとばかり夜更かしをしたり身体に悪いものを摂取したりしてウサを晴らそうと頑張っていたりします。

言うまでもなくヒトは何らかの形で依存し合って生きています。それぞれが快適に生きたいと願いながらも、自分自身の存在価値を見いだせなかったり、他人をうらやんだり、自分をさげすんだり、あがえずに誰かの言いなりになって自分を見失ったり、頑張りすぎて病気になるったり、目先の数分間の快樂の為に、二、三日、一週間あるいは一生後悔してしまう事さえある悩み多き生き物のようです。

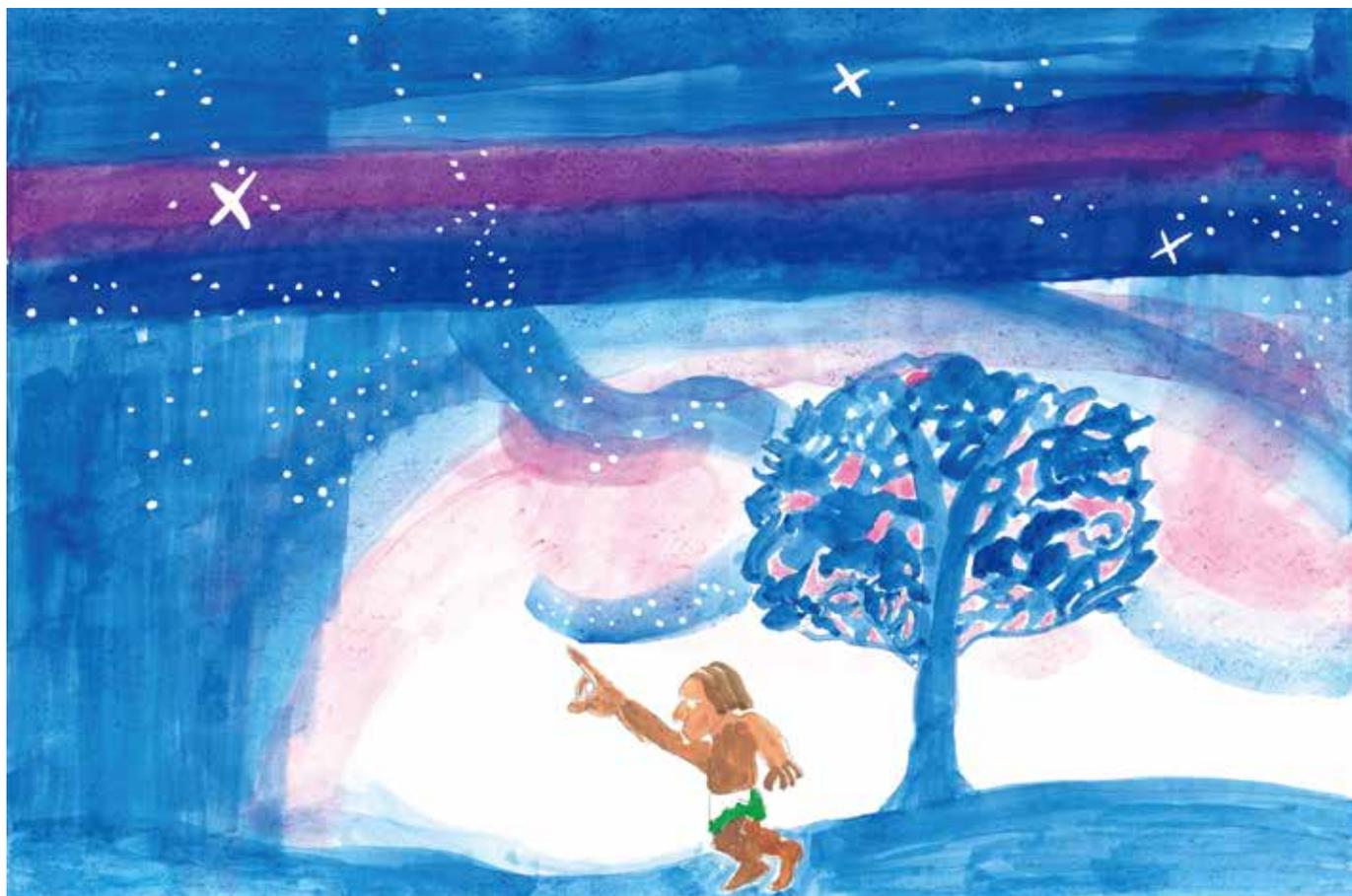
特に文明社会で生きる悩みのうち、気分の激しい浮き沈みに悩まされる躁うつ病と診断されたひとりの女性メアリー・エレン・コーブランド(Mary Ellen Copeland)さんが、身体の都合で薬を服用で

きなくなったときに、新聞広告で、「皆さんはどうしてますか？」と問いかけたことからWRAP®は始まりました。幻聴や幻覚を経験したり、とても不安が強かったり、深い抑うつとコントロールの効かない躁状態を経験した人たちが、どのように困難を切り抜けて、元気であり、元気であり続けているかについて、メアリーさんが始めた調査から、元気になるための簡単で安全な方法が、いくらでもあることがわかり、それをいつでも使えるように整える手段や方法をWRAP®と名付けました。

そのプランを見いだす際に持っていなければならない何よりも大切なことが「希望」です。広辞苑には「ある事を成就させようとねがい望むこと。また、その事柄。ねがい。のぞみ。」とあります。

今、現在そして未来にどんな望みを持っているか、「希望」を持つところからWRAP®は始まります。希望のように見えて、実は単なる欲求におもむくままの「欲望」だったり、分不相応な「野望」だったり、他人をうらやむ「羨望」だったり、手段を持たずに望むだけの「願望」というものもあります。文明社会の中で、上手く立ち振る舞うことができなかつたり、他人の気持ちを上手く捉えられずに自ら傷ついたり、自らの手で作り出す体験や自分で判断する機会から長く遠ざかっている方は「絶望」しか見いだせないと感じているかも知れません。

それでも絶望の中から希望を見だし、元気であり続けている方が沢山います。幸いなことに私たち人間はその多くの人達から学ぶことができます。「希望」を見付けられない時は誰かに手伝ってもらうこともできます。まずはあなたの「希望」を見つけることから始めましょう。



「受付部門について」

総合受付

1階事務所総合受付の業務は、受付、会計、電話対応、医療事務、入院手続き、入院患者さんの預かり金管理など多岐にわたります。

一番心がけていることは、こころのこもった温かい対応です。当院を訪れる方は、少なからず気持ちが沈んでおられたり、元気がなかったりされて門戸をたたかれると思います。「また行きたい」と思われる病院を目指して、事務員一同、微力ながら頑張っています。



外来

外来の業務は、診察の介助や電話対応などが主ですが、外来を訪れる患者さんが社会生活を平穏に送れるように、医師や他職種と協力しながら、眉間にしわを寄せず、口角をキュッとあげて日々業務に携わっています。

「桜ヶ丘病院があってよかった」と思ってもらえる、外来はそんな場所でありたいと思います。

空前絶後の私たちが、皆様のご来院をお待ちしています。





いい天気??

さわやかな秋晴れの続く今日此頃、皆様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。

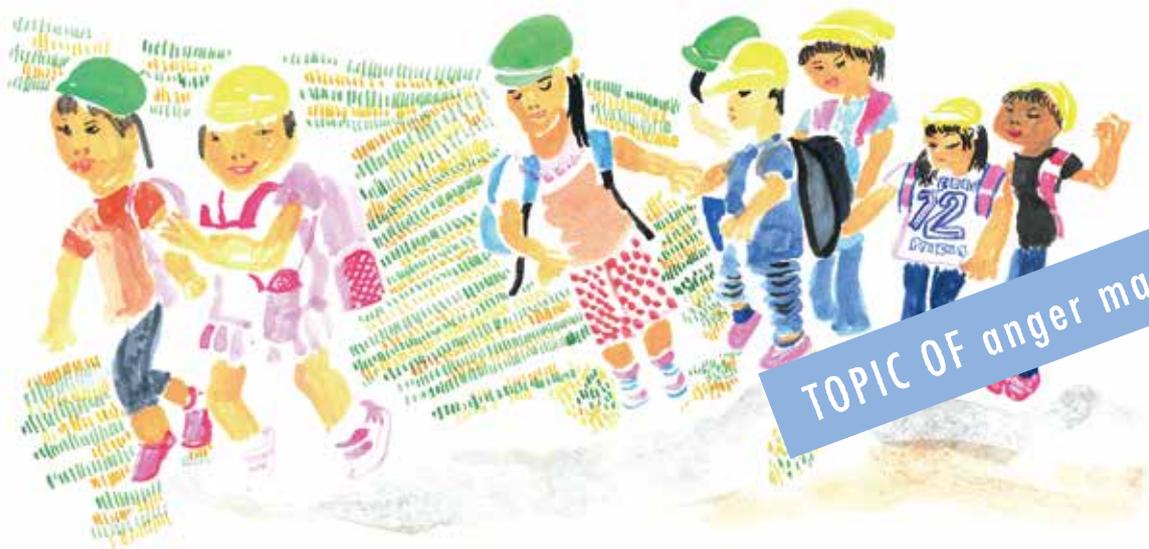
今日は天気について考えたいと思います。良い(いい)天気ってどんな天気でしょうか？一般的には、「晴天」が良い(いい)天気とされていますがどうでしょうか？時と場合によって「晴天」を望まない人たちにとっては、その天気は必ずしも良い(いい)天気とはいえないケースも十分に考えられます。例えば干ばつの地域には、「晴天」ではなく「大雨」を待ち望んでいる人たちが多くいることが容易に想像できますね。

明日は、運動会だから晴れてほしい

明日は、運動会だから雨が降ってほしい

どちらも同じ「運動会」の日ではありますが、その人が何を望むかによって良い(いい)、悪いは大きく変わります。実は、日常の中にもこういったケースは多く存在します。あなたの良い(いい)は、ほかの人たちと同じですか？一般論は、すべての人に万能というわけではありませんし、すべての物事は、良い(いい)・悪いだけでも決められません。物事には、80点もあれば60点もあります。すべてを100点か0点で判断しているわけではありませんね。「普通はこうでしょ？」とか「一般的には〇〇でしょ？」などという言葉は一見正しいようにも見えますが、本当にそうでしょうか？今一度、自分に問いかけてみましょう。

自分の感情に責任を持って行動していきたいですね。



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



患者さんの 声

「やれば出来る」

～自身の入院から社会復帰までの心の変化や

当事者の方々に伝えたい思い～

私だから伝えられることがある！そんな熱い思いの詰ったお話です。

私は、退院してからはや一年が経ち、自分を振り返ってみることにしました。

措置入院して、自分の病気を受け入れる事ができるようになりました。できる様になったのは、人との出会いがありました。看護師さん作業療法士さん患者さん達です。私よりも体の不自由な人を見て、私は自殺未遂をして、何て馬鹿な事をしたのだろうと思いました。命の大切さ、生きる事の意味。その時に初めてちゃんと、自分(病気も)と向き合おうと思いました。入院中の作業療法の時間を通して、人を信用できるようになり、上手に人に頼る事ができるようになりました。それまでは、何事にもネガティブ思考でしたが、今では、ポジティブ思考になれています。

私は去年の11月から仕事をしています。最初の頃は、人の体臭や距離感を取れない異性に対して、過剰に反応したり、清潔感のない異性に嫌悪感を抱いたりしていました。あと、場所(空間)に慣れるまで、時間がかかりました。その時は、落ち込んで仕事を休んだり、体調を崩す事がありました。事業所のスタッフさん達とは、普段からコミュニケーションが取れていて、気軽に相談でき、即対応してもらえる環境にあります。その時に、スタッフさんに「相手を変える事なんてできないよ」と言われました。相手を変える事なんてできないと気付かされた時に、小さい事にこだわり過ぎている事にも気づき、それで、自分が変わろうと思いました。

現在は、自分なりに、物事を客観的にみる様に習慣付ける訓練をしています。それにより、気持ちに余裕を持っています。イライラする事や怒る事も減り、精神的に安定しています。毎日が楽しく充実しています。勿論仕事をしている時が、一番楽しくて気持ち良い時間です。冬は寒く、夏は暑くですが、働くことに喜びを感じています。働いた事によってお給料をもらえて社会復帰する事への自信につながりました。

毎日植物の成長をまぢかで見える事で、凄い生命力を感じて自分も強く生きていこうと改めて思えます。そのお陰で、精神的に安定しています。

病気とひとくくりにすると、色々な症状がありますが、一人では、何をどう行動して良いかわからずにいました。その時に具体的なアドバイスをくれ、あと押しをしてくれたのが、作業療法士さんです。私が行動して思う事は、基本本人が、どうしたくて？どうなりたいか？その本人の意志をしっかり持つ事だと思います。意志を強く持っていなければ、いくら周りがアドバイスしても当事者の心(気持ち)が社会復帰したいと思わないかぎり無理だと思いまいました。

ペンネーム 番長

さくらニュース

★ TOPIC.1 ★

老けない脳を作る方法についてのお話しをさせていただきました。

脳はどんなに年をとっても、使うことによって成長させることができます。

思考(考える)、感情(感じる)、伝達(伝える)、理解(わかる)、運動(体を動かす)、聴覚(聴く)、視覚(見る)、記憶(憶える)の八つの働きは、人によってそれぞれ得意なこと、不得意なことがあり、それぞれを鍛えて、成長させる方法は違います。

さる6月23日に『人生イロイロ 認知症もイロイロ 老けない脳を今から作る』と題し、森本公民館のことほぎ学級で、脳の八つの働きを鍛える方法について、当院の精神科認定看護師の数がお話をさせていただき、多くの方に関心を持って聞いていただきました。

認知症にならない為に…だけではなく、年齢、病気の有無を問わず豊かな生活をおくることが大切です。精神疾患全般はもちろん、認知症治療にとりくんでいる当院では、このような「認知症を知ってもらう」活動も重要と考え、みなさんの地域での講演にも応じております。ご要望がありましたら当院相談部 四日(よっか)までお気軽にご連絡ください。



★ TOPIC.2 ★

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。

『いきいき健康教室』は、熱心な地域住民の皆さんのおかげで継続することができております。7月は「腰痛」、8月は「老化は足から!? 簡単な足の筋力トレーニングと体力測定」、9月は「貧血」のテーマで行いました。8月のいきいき健康教室では、3カ月ごとに行っている体力測定で開眼片足立ちや握力測定を行いました。定期的な自分の筋力やバランス能力などをチェックしながら、「元気で長生きしましょう!」と誓いました。時に話が脱線することもありますが、笑いに溢れた楽しい雰囲気で開催されています。



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	橋本	林	大平	天野	大平	
		二診				南野		廣澤	
		三診						康山	
	内科		内科医						
	午後 (13:30~17:00)	精神科	一診	中川	中川	天野	岩崎	林	
			二診	康山			天野		
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

・初診の受診について、事前に電話相談をさせていただいておりますので、お気軽にお電話下さい。
・初診については、診療時間が長くなる場合がありますので余裕をもって来院して下さい。

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