

さくらそう

桜ヶ丘病院広報誌

2016年 夏号

vol.23

写真 / 白山の花々

桜ヶ丘病院 回廊ミュージアムで展示中！

新
連載
vol.1

「認知症あれこれソレ！」改め……
あこれこれの健康
ソレ！

●「NST委員会（栄養サポートチーム）」

●栄養部 当院における食と栄養

●さくらニュース

・今年は6月に「運動会」を開催しました！

・地域サロンにおじゃましてきました。

・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ー 桜ヶ丘病院スタッフブログ <http://e-sakuraho.com/staffblog/>



桜ヶ丘病院
Sakuragaoka Hospital

「こころの健康あれこれソレ！」

「認知症あれこれソレ！」改め…



WRAP®(ラップ) はじめました♪

“ラップはじめましたッ！イエイ♪”などと書きますと、
「え？…いい年してヒップホップ？」とか「何、包んだん？」とか言われ
そうですが、さにあらず！

実は、Wellness Recovery Action Planの頭文字をとったもの
で、日本語では「元気回復行動プラン」と訳されています。

もともとは、精神的疾患（躁うつ病）で気分の激しい浮き沈みに悩
まされていた米国のメアリー・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、全米の方々に「皆さんはどうしてますか？」と問いかけ
たことから始まったそうです。

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ました。

元気で、豊かな暮らし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WRAP®
です。

毎日を元気で豊かに
生き、気分を乱すような
状況への気づきを高め、
調子を乱したときに元
気に向かうことを促して
くれる、いわば自分の取
り扱い説明書をつくるよ
うなものと説明している
方もいます。

私は、2年前（2014年）
の広島で開催された日
本精神科看護学術集会
で当事者の方がファシリ



TOPIC OF mental health

テーターとなっていたワークショップに参加して以来、もはやWRAP®なしの生活は考えられない感じです(笑)。

というわけで、この4月から、「デイケアさくらんぼ」で利用者の方々向けに、週1回のペースでWRAP®の時間を持たせていただいておりますが、日々、新たな発見に立ち合うことが出来、思っていた以上に手応えを感じております。世の中には、病気をもちながらも、元気で豊かな生活を送っていらっしゃる方が沢山います。今後、このWRAP®が役に立つことを願っています。

記事：コープランドセンター認定WRAP®ファシリテーター
(一社)日本精神科看護協会 精神科認定看護師 藪 一明

TOPIC OF mental health

「NST委員会 (栄養サポートチーム)」 (NST: Nutrition Support Team)

当委員会

栄養管理を必要とするすべての方に適切な栄養管理を提供し、症例個々の予後やQOLを向上させるだけでなく、病院の医療レベルをより高いものにすることを目的として、平成20年に設置されました。

当初は、医師、管理栄養士、看護師がメンバーでしたが、平成26年から言語聴覚士、平成27年から

は薬剤師も加わり、栄養管理だけでなく薬剤やリハビリ等からも援助できるようになりました。



活動

毎月1回委員会を開催し、勉強会や各病棟より依頼のある症例に対し意見交換、検討会を行っています。

当院における食と栄養

444床(精神科病棟334床、認知病棟110床)で
現在一日1230食を提供しています。

	直営職員	委託職員 (日清医療食品)
管理栄養士	3名	1名
栄養士		2名
栄養事務	1名	
調理師		10名
調理補助		7名

食べることを忘れてしまった人、過食をコントロールできない人、薬の副作用による深刻な肥満、便秘を抱えた人など栄養の力を必要としている患者さんが大勢います。

患者さんにおいては、治療が長期にわたり、入退院を繰り返す人も少なくありません。私たちは、病院で過ごす時間が長い患者さんにできるだけ、家庭的な雰囲気を感じてもらえるような献立作成に努めています。

中でも、患者さんに喜ばれているのが日頃の献立では食べられないにぎり寿司、旬のフルーツ、冷めん、焼きそば、サンドイッチ、ピザなどのバイキングです。

また毎年、モチベーションを高めるため栄養管理の成果を数字で示し、今年度は口腔ケアと栄養状態の維持を目標に、リハビリ部と連携を取り栄養改善とケアに当たっていきたいと思っております。



桜ヶ丘病院の嚥下調整食の 食形態基準 ～嚥下食ピラミッド～

摂食・嚥下障害があるときは

「摂食・嚥下障害」は食べ物と口の中の組織が気管や肺に入ってしまう原因となります。また、食べ物をのどにつまらせて窒息する可能性も高くなり、とても危険です。

安全におしく食べるための工夫があります。

口腔ケア、準備体操(嚥下体操)、食べやすい食事、など...

言語聴覚士、看護士と連携しながら食事をする必要があります。



誤嚥しやすい食品と形態

1. 硬くて食べにくいもの(肉・リンゴ・干物など)
2. 水分が多いもの(水・ジュース・みそ汁など)
3. 食品内の水分の少ないもの(食パン・凍り豆腐・カステラ・餅など)
4. 繊維の多いもの(たけのこ・もやし・海藻・こんにゃく・アスパラ・れんこんなど)
5. かまぼこなどの練り製品や角切類(いかなど)
6. 口唇内に付着しやすいもの(わかめ・のり・青菜類など)
7. 酸味が強く、むせやすいもの(酢の物・柑橘類・柑橘系ジュース・梅干しなど)
8. 喉に詰まりやすい種類(こま・ピーナッツ・大豆など)

この中にも必要栄養素が多く含まれている。料理の工夫で(形態を変えて)食べられるものもある。

嚥下訓練開始の流れ

嚥下食ピラミッドと学会分類2013



摂食・嚥下機能低下患者さんへの栄養指導の流れ



さくらニュース

★TOPIC.1★

今年は6月に「運動会」を開催しました！

今年は5月25日(水)に運動会を行う予定でしたが、運動会当日の朝に雨が降り順延となりましたが、6月1日(水)は天候に恵まれ当院のグラウンドで運動会を開催することができました。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楽しみ協力しながら競いました。例年以上にたくさんの方々が参加され、フリースローゲーム・コロナコ玉入れ・ホールインワンゲーム・×クイズ・おやつ釣りレースの種目を楽しめました。

今年も職員の種目があり、給水リレーを行ったのですが、ただ行っても面白くないというので、スキップしながら水がたつぷり入ったコップを運びリレーしました。スキップが苦手の職員もおり、患者さん達の笑いを誘う楽しい病院行事となりました。



★TOPIC.2★

地域サロンにおじゃましてきました。

去る5月27日、地域包括支援センターかすがさんにお誘いいただき、春日町にある夢香山マンションにて、こちらにお住いの皆さんの集まりの中で「うつ病について」と題したお話をしました。参加された皆さんから様々な質問もいただき、うつ病への関心の高さと、メンタルヘルス、精神科、そして精神保健福祉士にもとても興味をお持ちであると感じ、楽しい時間を過ごすことができました。博学で向学心旺盛な方が多かったので、準備した資料では物足りない感がありましたが、また何か機会があればおじゃましたいと思います。



今年は、その他の地域の集まりにもどんどん参加して、地域のみなさんと交流していき、私たちが何をすべきか、精神科病院が地域のお役に立てることは何かを考えていきたいと思っています。

★TOPIC.3★

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。4月「5月病についてと体力測定」、5月「骨粗鬆症」、6月「喫煙と健康」のテーマで行わせて頂きました。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。地域の皆さんの元気と熱意に支えられ、いきいき健康教室は楽しく健康になれる素晴らしい活動となっています。



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) 優れたスタッフを充実させ、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) 地域医療の充実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
	精神科 二診	中川					廣澤
	内科		宮内				
午後 (13:30~17:00)	精神科 一診	富岡	中川	天野	岩崎	林	
	精神科 二診				天野		
	内科			宮内			

《外来受付時間》

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