



2020年

みやま

第268号

病院理念

『患者さまの不安をとること』

当院の基本方針

「地域に根ざした安心できる医療」

「精神科医療の充実」

「老人医療」医療と福祉の結合

## 医療法人社団光生会 平川病院

本年の標語 『学びと感謝を常に忘れず 医療に対し誠実な病院 ～それが平川病院～』

(ホームページ) <http://www.hirakawa.or.jp/> (e-mail) [hhsp1966@violin.ocn.ne.jp](mailto:hhsp1966@violin.ocn.ne.jp)



浴衣姿のベトナム人技能実習生と院長（当院エントランス前にて）関連記事は7ページ

## この秋は、インフルエンザをすべての人に、65歳以上の人は肺炎球菌ワクチンも、必ず接種してください

新型コロナウイルスの感染拡大防止策をいろいろ考えています。急性期病棟や A2 病棟では、入院になった患者さんが感染の可能性がある場合は、医師の判断で PCR 検査を行います。その結果がでるまでは個室で他の患者さんとは別に生活していただき、食事その間はお弁当にしています。喫煙場所は入院患者さん専用にして、デイケアを始め外来者は禁煙としたり、PCR の検体採取の場所は通常の患者さん達が通らない場所に設置するなど、取り組んできました。今回、受付窓口と事務所内も密にならないような配慮を考え、リフォームします。金銭の授受なども感染の機会となりますので、キャッシュレスも可能な限り導入するようにしていこうと思います。

今後、新型コロナの第3波が秋冬にやってくると思われます。発熱しても、インフルか、肺炎か、コロナかわかりません。また、八王子医療センターの感染症科の平井教授によれば、きちんとワクチンを打っている人は重症化しても、回復する人が多いのだとおっしゃっています。毎年、職員には全員、インフルエンザワクチン接種をしてきましたが、今年ではできるだけ多くの患者さんにも接種いただきたいと思っています。さらに、高齢者で、糖尿病や肺や心臓などに合併症のある人は重症化しやすいようです。65歳以上の人は、肺炎球菌のワクチンをお勧めします。助成制度があり、国では5歳刻みですが、八王子は特別接種として、65歳以上で初めて接種される方は助成を受けられるようになっています。是非、早めに接種をお願いします。

院長 平川 淳一

【表紙】 院長挨拶 【P2】 病棟たより（東3病棟） 【P3】 リハビリテーション科から

【P4】 地域生活支援室より 【P5】 デイケア・アルコールデイケア 一日平均利用者数の推移

【P6】 こころの扉 【P7】 ベトナム人技能実習生と日本の文化「浴衣と紫陽花」 【P8】 お祭りメニュー



## 病気・ケガに打ち勝つ患者様自身の力を高める！！

東3病棟は女子の慢性期療養閉鎖病棟です。病状や長期療養生活により、身体の痛みや不調を感じにくい、または、それらを上手に表現ができない、歩く力・体力や自身を守る力が低下しているなど、病気やケガに打ち勝つ力が弱まっている患者様が多くみられます。そのため、気づいた時には病気が重症化している、転倒・骨折しやすいという傾向にあります。今までは、療養環境や職員側の対応を改善することに力を注いでまいりましたが、2020年度は、「病気・ケガに対する患者様自身の予防行動と体力・耐性を高める」ことに主眼を置くことにいたしました。そこで、病棟とリハビリテーション科と作業療法科にて話し合い、下記の活動を計画・実施しております。

1つ目は、今年度から慢性期病棟への導入が可能となったリハビリテーション科による身体的リハビリテーションを通しての活動です。骨折後などの急性症状の方だけではなく、臥床傾向による筋力の低下、薬の副作用による姿勢保持困難、体験不足による日常生活動作の低下などが見られる方も対象とし、移動動作・洗濯・身の回りの片づけ・髪の毛の結い方、なども行っています。

2つ目は、精神科作業療法科と連携して、次の4つの項目について、患者様と共に学び、日常生活場面に活かす活動です。①手洗い歌を用いた手洗い ②毎食後に磨きたくなる歯磨き ③自身の身の回りの「危ない」を考え・気付き・対処する ④女性特有の病気に気付く

これらは、毎週月曜日に行うさくらの会(病

棟内作業療法)にて、作業療法士が事前アンケート・講義・作業を通して導入を行い、その後看護師が日常生活場面で習慣化できるように働きかけています。

まだ、途中過程ですが、病棟内から出たかないと言っていた方が「リハビリ楽しみ！」と動く喜びを感じ病棟外まで歩行練習へ行く、字や絵が視えない方も口ずさみながら自主的に手洗いを行う、など患者様の眠っていた力が少しずつ湧き出しているところです。これからも、患者様と病棟に関わる様々な職種にて、手を携えながら、病気・ケガ、そしてコロナにも打ち勝つ患者様自身の力を高め、習慣化していきたいと思っております。それらを日々担う病棟医・病棟スタッフに感謝もこめて！！



東3病棟 師長 津崎 佳世子



## コロナに負けない上肢の体操

リハビリテーション科から

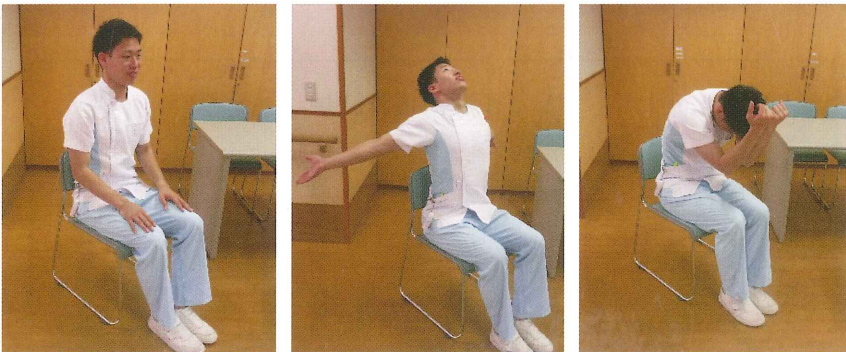
皆さん、こんにちは。リハビリテーション科です。コロナでの外出自粛中に運動不足になっていませんか？身体を動かす機会が減少するので、体が硬くなり筋力も低下します。そのことにより、身体の痛みや転倒に繋がる恐れもありますので、自宅でも運動は行うようにしたいですね。

今回は、屋内で行える上肢のストレッチと運動を紹介したいと思います。運動の目安としては、それぞれ各10回ずつ行って下さい。皆様の体力維持に役立てて頂けたらと思います。

① 肘を抱え、胸の方へ引き寄せ体をねじる。反対側の肘も抱え、同様の動きを行う。

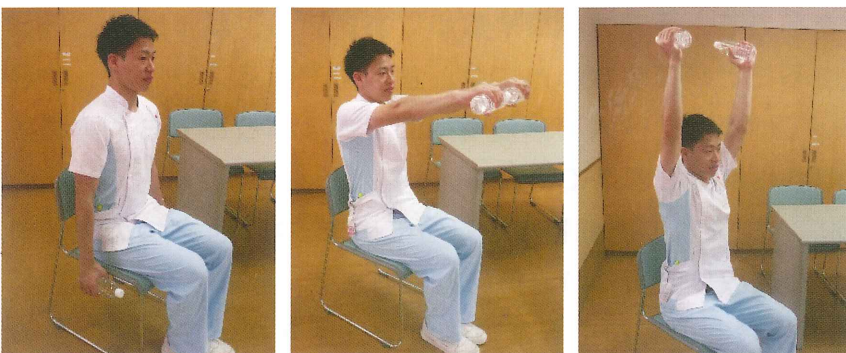


② 椅子に軽く腰をかける。胸を開き大きく深呼吸。息を吐きながら臍を覗き込む。



③ ペットボトルに水を入れダンベル代わりに使用。

椅子に軽く腰をかける。両腕を肩の高さに持ち挙げる。肘が伸び切る少し手前まで持ち挙げる。



リハビリテーション科 作業療法士 ミスランシャ アキ

地域生活支援室より

訪問看護の取り組み ~フレイルについて2~

図1

15の質問で簡単フレイルチェック!!

※赤枠の項目に○がつくと各1点となります。

体力	1	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	➔ 点
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく歩いてあることができますか	いいえ	はい	
	3	目は普通に見えますか(※メガネを使った状態でもよい)	いいえ	はい	
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	はい	いいえ	
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	はい	いいえ	
	6	この1年間に入院したことがありますか	はい	いいえ	
栄養	7	最近食欲はありますか	いいえ	はい	➔ 点
	8	現在、たいてい物は噛んで食べられますか(※入れ歯を使ってよい)	いいえ	はい	
	9	この6か月間に、3Kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	
	10	この6か月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いませんか	はい	いいえ	
社会	11	一日中、家の外には出ずに家の中で過ごすことが多いですか	はい	いいえ	➔ 点
	12	ふだん、2~3日に1回程度は外出しますか(※庭先のみやこみ出し程度は外出に含みません)	いいえ	はい	
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっている事がありますか	いいえ	はい	
	14	親しくお話ができる近所の人はいますか	いいえ	はい	
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	いいえ	はい	

引用および改変) 東京都健康長寿医療センター

4点以上でフレイルが疑われます。

皆さんもチェックしてみてくださいね

先月号では、フレイルについて説明をさせていただきました。フレイルを予防・改善するためには、まず自身の今の状態を知る必要があります。図1の15の質問を皆さんもやってみてください。

今月号では、実際に訪問看護利用者にフレイルチェックをしていただいた結果についてお伝えしたいと思います。協力いただいた49名中、フレイルが疑われる4点以上の方は13名(27%) (図2)でした。さらに、質問項目ごとに結果を見ると(図3)、該当者が多かった項目10からは、年齢に関係なく若い方でも体力や筋力が落ちてきていると感じている方が多いことが分かりました。

図2 フレイルチェック

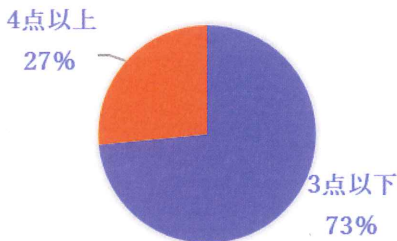
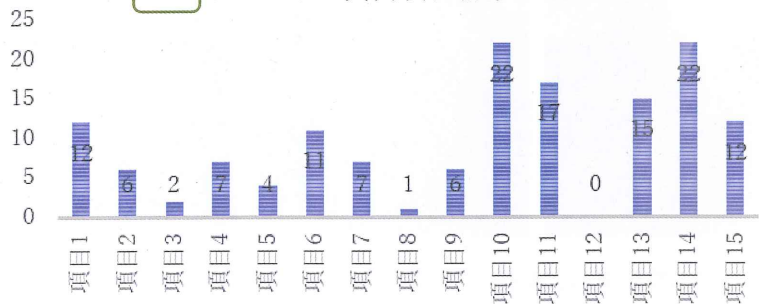


図3 フレイル質問項目結果



そこで訪問の際、この部分に焦点を当て、ラジオ体操や散歩にお誘いし、早歩きなど行っています。また、なかなか散歩に出ることができない方には、室内でできるスクワットや足上げなどのメニューを考えて運動しています。一人では積極的にできないことでも、訪問看護で行うことで習慣となり効果が得られればと考えています。

現在、フレイルの柱の中でも運動に力を入れて訪問看護を行っています。他2つの柱(栄養・社会参加)についても検討し、今後取り組んでいきたいと思っています。

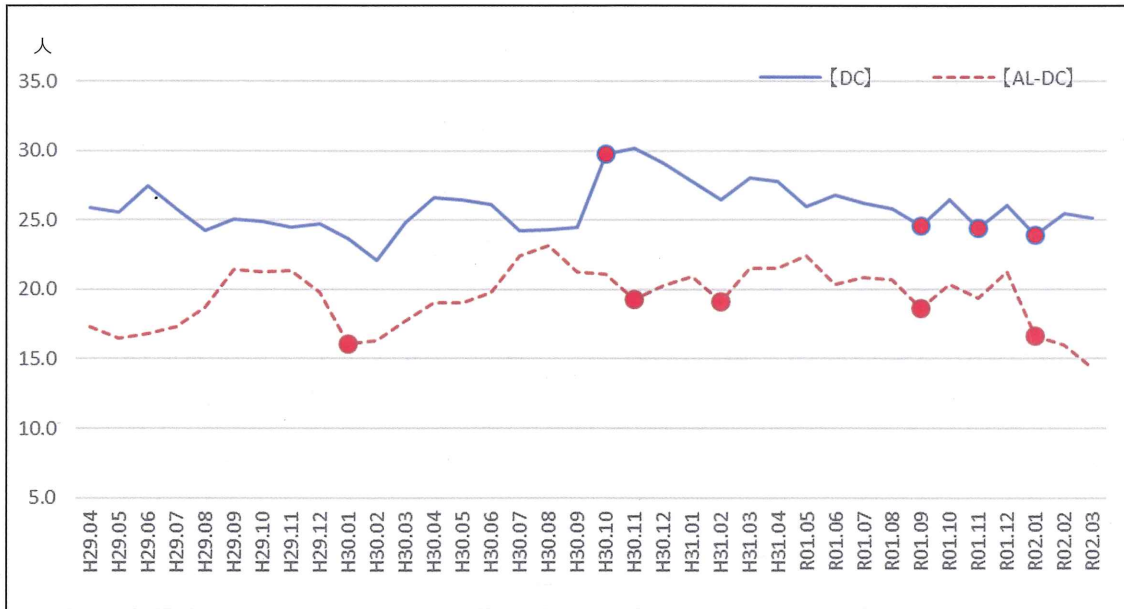
コロナ禍において、いかに運動や社会との関わりを取り入れた生活を送ることができるか、一緒に考えていきたいと思っています。

外来・訪問看護 高木 路子・脇坂 フミ



# デイケア・アルコールデイケア 一日平均利用者数の推移

デイケア (DC)・アルコールデイケア (AL-DC) の一日平均利用者数 (平成 29 年 4 月～令和 2 年 3 月)



一日平均利用者数 年度別平均の比較 (平成 29 年度～平成 31 年度)

【 デイケア 】

	平均(人)
H29年度	24.9
H30年度	27.0
H31年度	25.7

【 アルコールデイケア 】

	平均(人)
H29年度	18.4
H30年度	20.6
H31年度	19.4

当院は、一般精神科デイケアと、アルコール依存症の断酒に特化したデイケアと、機能を分けて対応しています。今回は、平成 29 年度から 3 年間の利用者数の推移を表しました。

精神科デイケアでは、前半平均 25 人程度でしたが、平成 30 年度 10 月より、新しく発達障害プログラムを開始したり、就労を目的とした新規入所者が増えたため、人数が増加しています。後半に向けては、徐々に平均人数が減少しています。その原因の一つに、デイケアは就労に必要なスキルを身につけ、次の支援機関へ移行する役割があるため、利用回数の減少や退所が影響しています。また冬場はインフルエンザ流行による減少も考えられます。

一方、アルコールデイケアは、大きな平均人数の変化は見られませんが、時折前月に比べて、減少している月があるのは、再飲酒による入院者が増えたためです。また、1 月に減少する傾向が見られるのは、年末年始にデイケアが休みであることや、日本の伝統として伝わる正月の習俗の影響も大きいと考えられます。アルコールデイケアでは、多くの方が週 5 日利用しているため、入退院が平均人数の増減につながる傾向にあります。

当院のデイケアでは、利用される方の目的に合わせた様々なプログラムを実施し、治療に関わっています。地域で安定した生活が送れるよう、多くの方にデイケアを利用して頂き、地域生活を支援していきたいと考えています。

## こころの扉 その205

— 『辛いことを語ること』が人を成長させる— 心的外傷後成長のお話—

今年に入ってコロナウィルスによる未曾有の事態におちいり、『ステイホーム』、『ソーシャルディスタンス』、『テレワーク』というように私たちの生活は激変しました。私たちはただ生活している中で、望んでもいないのに悲しい出来事や苦しい出来事に直面することがあります。被災したり、大切な人と離別したり、凄惨な事件の被害者になったり、非日常的な生活を余儀なくされた時でさえ、その出来事によって成長する力が人にはあります。この成長を心理学では『心的外傷後成長』と呼びます。提唱者は、過去のトラウマ体験を受けた人の語りを聞いているうちに、ネガティブな側面だけではなくポジティブな側面も聞かれることに注目したのです。実際に、戦争経験や被災した方々の体験談をお聞きする時、そんな体験はありませんか？この成長は、傷ついた人がただ元に戻るわけではありません。考え方、価値観や生活スタイル等、人としての成長につながるのです。この心的外傷後成長を促すものとして、①周囲の人からのサポートがあること、②自分の経験を再評価するこ

と、③認知行動療法などが挙げられています。つまり、自分の語りを誰かに聞いてもらうことを通じて、トラウマ的な出来事が再評価され、結果的に少しずつ成長に繋がっていくのです。

私たちはコロナウィルスによって多くを失いました。正直、「こんなことにならなければ」と、コロナウィルスによって失ったことへの憤りや嘆きが本音かと思います。しかし、第二次大戦時の強制収容所から生還したオーストリアの心理学者、フランクフルはこう言っています。「絶望的な出来事を経験し、深く傷ついた後、いつか、悲しみを乗り越えた先に、この出来事も自分の人生にとって意味のある出来事だったと思える日が来る」と。フランクフルに言わせれば、この出来事によっていつか成長に繋がると思える日が訪れるのかもしれませんが。しかし、成長のためには、一人で抱えるのではなく、自分の体験を誰かに語ることも大切です。もし、今、苦しさや辛さを一人で抱えていたら、勇気を出してその想いを誰かに打ち明けてはみませんか？

心理療法科 公認心理士 内田 竜人





## ベトナム人技能実習生と日本の文化 「浴衣と紫陽花」

昨年8月末に日本に入国、平川病院に入職したのは10月1日。秋の気配がする頃でした。その年の忘年会では他のベトナム人職員と共にアオザイを着てベトナム舞踊を披露してくれて私たち日本人職員はベトナムを身近に感じられる会となりました。

しかし、数ヶ月後、世界中で流行している新型コロナウイルスが日本国内でも広まり、開催予定であった東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が延期、日本の夏の象徴「花火大会」「夏祭り」も全国的に中止という状況になり、日本の文化に触れてもらう機会が出来ず、慌ただしい日々を過ごす事になりました。

そんなある日、紫陽花が病院の敷地や近隣に咲くのを初めて見た技能実習生が、嬉しそうに紫陽花の写真を見せてくれたのです。紫陽花の花を見て幸せそうにしている姿を見て、せめて花が咲き乱れた場所を見てもらいたくて、見頃は少し過ぎてしまいましたが、急遽東京サマーランドに隣接した「わんだフルネイチャーヴィレッジ あじさい園」に行く事になりました。浴衣を着て、日本へ来た記念にしてもらえる写真を紫陽花の前で撮ろう！という会です。当日は美容師免許を持つ職員に髪を結ってもらい、着付けの得意な職員に着付けをしてもらいました。浴衣セットはこのままプレゼントです。平川病院の名前がある前で写真を撮りたいという3人の希望で院長先生と写真も撮りました。あじさい園では、紫陽花が約60品種、約15,000株あり、白花の紫陽花で覆われた「アナベルの雪山」はとても綺麗でした。

その後はBBQも楽しみました。3人とも嬉しそうに写真を撮ったり、楽しんだりしている姿を見て、あじさい園に来て本当に良かったと思いました。

これから技能実習2号に向けて、日本語の勉強と介護の研修の毎日が続くと思いますが、明るい笑顔を決やさず頑張ってもらいたいと心から願っています。



総務課 生活指導員 音田 百合子

## お祭りメニュー

今年は毎年開催されていた平川病院の夏の風物詩「盆踊り大会」が新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止になりました。他にも様々なイベントが中止になる中で「お食事の部分だけでもお祭りの気分を味わっていただきたい！」という思いから、予定していた盆踊り大会当日の夕食に焼きそばとたこやきを提供させていただきました。

通常、焼きそばなどの麺類は昼食に提供させていただいておりますが、今回は夕食に提供させていただく為、事前に厨房の栄養士・調理師と試作や打ち合わせを行い当日に向けて準備を進めて参りました。

昼食ではなく夕食に提供させていただき、「盆踊り大会を思い出した。たこ焼きもあって楽しい気持ちになったよ。」という声も頂けました。

今後も新メニューや新しい食材などを取り入れていきたいと考えております。



栄養科 管理栄養士 遠藤 優

### お祭りメニュー

- ・焼きそば
- ・たこやき
- ・ショア

### 当院は南多摩医療圏の地域拠点型認知症疾患医療センターです

東京都では、平成24年に指定された「地域拠点型認知症疾患医療センター」12カ所(当院含む)と平成29年11月迄に指定されている「地域連携型認知症疾患医療センター」40カ所、合わせて52カ所の医療機関において、認知症の人とその家族が安心して暮らせる地域づくりを進めています。

認知症に関するご質問がありましたら、各地域のセンターまでお問い合わせ下さい。

尚、センター指定状況や役割の詳細等については、東京都公式ウェブサイト『とうきょう認知症ナビ』でご確認いただけます。

[とうきょう認知症ナビ](#)

### 編集後記

ようやく秋の気配、収穫の秋。「スイカ畑でくつひも結ぶな」「ぶどう畑で帽子直すな」(作物を盗むような、誤解を招くようなまぎらわしい行動はしないように)があります。しかしながら堂々と収穫目の葡萄や桃、梨などが盗まれる事件を聞くと手間ひま掛けて作物を育てた農家の方々の心情を察します。そんな犯人には天罰が下ることを期待し、私たちは「収穫の秋、食で育む感謝の心」を持ちたいものです。

医療法人社団光生会 平川病院

東京都八王子市美山町1076

電話 042-651-3131

FAX 042-651-3133

編集 平川病院 広報委員会

ご意見ご感想はこちらへお願いします

kouhou@hsp1966.jp

**HIRAKAWA  
HOSPITAL**

