

医療法人善慈会 大分丘の上病院広報誌



丘の上だより

平成26年9月発行 Vol.30



..... 〈目次〉

病院の増改築について	P2
ドリームの会について	P2
神社清掃	P2
就労支援について	P3
デイケアキャンプについて	P3
膝下体操の取り組み	P4
キッチンで認知症を防ぐレシピ ...	P4
丘の上祭について	P5
第24回丘の上祭プログラム	P6

病院の基本方針

- ◇ 思春期から老年期までの精神医療と心身医療に広く取り組みます。
- ◇ 人権を尊重し、共に歩み、癒しをもたらし、再生を目指す医療を行います。
- ◇ 科学的な治療を、各職種のコラボレーションで誠実に提供します。

法人理念

◇ 大分丘の上病院は、医療・保健・福祉を通じて、人々の健康向上に寄与し、地域社会の発展に貢献する。

増改築後の保護室・本館・外来棟



開業以来25年が経過し、患者様に満足していただけたらいいかと思

定です。
外来の待合室には、大野川と戸次の街を一望できるフウンジと喫茶を設け、ゆったりとした雰囲気になっており、病室はできるだけ個室を設け、ゆとりを確保していただけたらいいかと思

病院の増改築が完了します



事務局長 岡本 佳久

自立のためのトレーニング『ドリームの家』スタート!



作業療法士 麻生 祐美

2階棟では、約半数の方が1年以上の長期入院になっていきます。単調な入院生活の中で同じような毎日を送り返すだけの生活になってしまうと、生活のりがなくなってしまう。また、入院期間が長期化することで病院での生活に慣れてしまい、いざ退院した時に社会生活にうまく切り替えることが難しくなります。

7月より、長期入院患者様を対象に「ドリームの家」という活動を開始しました。週に1回、少人数グループで実施しています。前半は1週間の生活の中を振り返り「良かったこと」「もう少しかったこと」を挙げ、それをもちに来週のことを立てます。振り返りには、現在病棟で患者様が記録している「睡眠日記」を参考にします。「睡眠日記」には、睡眠状況以外にも、作業療法への参加状況、1日の気分や食事量などを記入するようになっており、1週間を振り返るのに適した表になっています。現在の生活を振り返り1週間ごとに目標を立てることで、自分自身の生活に意識を向け自立を促すことに努めています。

後半には毎回一つのテーマを設けてのグループワークを行います。内容は「よく眠れるための方法は?」「ストレッチ

ス解消の方法を考えよう」などすべてに入院生活に反映できるもの。「簡単な電化製品の使い方を学ぶ」など退院後を見据えたものを予定しています。グループワークの中では、他の患者様が出した情報を共有することで、自分の引き出しを増やすことができます。まずは現在の生活をより充実させる活動を始めましたが、今後は病棟のスタッフと連携し、買い物練習や調理訓練など、退院後の生活に直接結びつくような活動も取り入れていければと考えています。



退院後の生活を想定してポットの使い方やお茶の入れ方を練習しています。

地域連携の活動について



地域連携推進室 室長 深川 徹二

大分丘の上病院では毎年、地域連携の活動の一環として病院から徒歩15分の位置にある神社「多田八幡社」の清掃を行っています。さる8月11日、地域の方にもご協力いただき、地域の方々とスタッフ15名で清掃しました。夏の強い日差しの中を各自で、落ち葉をはき、草をむしり、神社のぞうきんがけを行いました。私自身、はじめての参加で、時間的には1時間弱でありましたが、きれいになった神社を見るとすがすがしい気持ちになりました。今回の地域連携を通して、地域の方と交流をはかることができ、あらためてこの地域を支えられて病院は成り立っていると強く実感しました。これからも継続して地域活動を行うていきたいと思

と想います。
気持ちのよい汗を流しました。



地域生活サポート ステーションでの 就労支援について



看護保険部 士
竹尾 美紀

テイクアアでは病気の面、就労の面での教育プログラムとしてそれぞれ月一回EP（エデュケーション）プログラム（Eプログラム）を行っています。多岐に就労EP（Eプログラム）について紹介いたします。

毎年8月に行われる障害者就労面接会を目標として1年間でワークルといった形で様々な練習を行います。「お昼たたく」で就労とは？という視点から、自分の長所短所について振り返り、それをもとに就労面接準備のワークルを行います。就労準備（通所施設を含む）で取った事、起こるであろう事を想定して「こんな時どうするか」とみんなが解決方法を考える場面もあり、とても勉強になるかとメンバーさんからも好評を頂いています。また、実際の就労の現場（マクドナルド）に職場体験に行くとともにありましたが、独特の緊張感を味わえて勉強になりました。就労準備の実際を知れた良かったという感想を頂いています。現時点では新しく出来た通所施設やハローワークに足を運ぶ予定ですが、その事が通所に繋がった方も多くいます。実際に通所を始めたメンバーさんにもその作業所についてお話を聞いてみました！！

（おひらきタイム）
車外に出るのですが、ラグビー場の車庫裏作業が楽しいです。職場もありビーマンやナスを採ったり後詰めしたりと出荷を手伝っています。また、お昼ご飯が手作りなのでとてもおいしいです。

（おひらきタイム）
就労EPでは、仕事に就いて困った事があつた時やどうするかを具体的に掘り下げて考えながらプログラムが役に立ちました。作業はEPのCAD作業の練習を始めました。今後少しずつ出来るようになっていきたいと思います。

（おひらきタイム）
スタッフと県内の葬儀社を回ってロウソクの回収をしています。古いロウソクの芯を工具を使って抜き、汚れを落とす作業をしています。スタッフから古いロウソクが綺麗になったと言われたのが嬉しいです。月に一度外出行事がありそれが楽しみです。

（おひらきタイム）
作業所を決める前にEPのプログラムで見学に行ったのですが作業内容が自分のイメージがより分かりやすくて実際に現場を聞くことも出来たので決める理由の一つとなりました。自分の将来が不安な時や悩んでいた所の回答が出来たりするのであれば積極的に受けることをお勧めします。自分の体調と上手く付き合せて生活リズムを整えながら希望を持って就労に向けての準備をしていきたいと思っています。今は作業内容に三々五々こなせるようになりたいです。作業は自動車部品の一部になる物をそれぞれグループに分かれて組立てる作業を行っています。初めはコツをつかめず何回も失敗することが多かったのですが、回を重ねる間に上手に出来

るようになり、時間内にみんなで協力してその日のノルマを終える達成感を感じます。慣れると他の作業を任せられることもあるのですが、新しい事をやるという責任と同時にそれをこなせるようになるという気持ちも湧いてきます。作業後の休み時間も楽しみの一つです。

メンバーさんの成長は私たちスタッフ

災害への備えとキャンパ

当所ではテイクアアでは恒例行事の一つとして、「キャンパ」を実施しています。利用者、スタッフですが、活動する時間帯が異なることでもまた違った一面を知り知ることのできる良い機会となっています。

今年度は「非日常を体験する」をテーマに様々な意見を交わしました。その中で災害時の対応の仕方を取り入れてみたいという企画が挙がり、キャンパ初日は「災害への備え」と称して実施に至りました。非常持ち出し袋の中身は何が入っているのかと一緒に確認、簡易トイレを実際に作ってみよう！と防水ポットと袋で作成、最後は水を入れるだけで食べられる米、パンの缶詰の試食と盛りだくさんの内容でした。参加した利用者からは「初めて非常食を口にしたけど、意外とおいしかった」「災害への備えとして何が必要かを調べて良かった」「等のコメントがあり、一人暮らしの方が多く中で自分自身を守る術を身に付ける良い機会になりました。

の成長でもあります。いきいきと作業所での話や作業の展望を話している姿を見るととてもやりがいを感じますし、私たちがやる気が出てきます。テイクアアプログラムは楽しみながワリハビリが出来、それぞれが目標に沿って成長していくことが出来ます。コメントを下さったメンバーさん、ありがとうございます。これからも一緒に頑張っていきたいと思います。



看護生活サポート
ステーション
古賀 朋和

それから別府市の老舗ホテルに移動日頃会話することのない利用者同士がグループ毎の出し物やゲームを通して交流し楽しい時間を過ごせていました。また、深夜に足湯に浸りながらの語りあいもキャンパならではの光景でした。今回の企画を通して、学びそして語り合う中でテイクアアが安心できる場所として、そしてそれぞれがステップアップを実感できる場所であることを改めて感じることができました。これからこの想いを忘れることなく運営に力を注いでいきたいと思います。



非常用の物品をチェック！

「口周りの体操」



作業療法士
小玉 昌平



1 病棟
看護師
池田 比呂美

私たちは、高齢の方が多く入院されている病棟で働いています。7月より看護師、作業療法士が協力して「口周りの体操（嚥下体操）」をはじめました。その取り組みについて紹介したいと思います。

皆さん誤嚥性肺炎という言葉をご存知でしょうか？誤嚥性肺炎は、食物や唾液、痰などが口腔内の細菌と一緒に鼻や肺に入り込んで生じる肺炎のことをいいます。この肺炎は、年齢を重ねることにリスクが高まると言われています。特に、80歳を超えるとそのリスクが著しく増加します。予防法としては、①よい姿勢で食べる②よく噛んで食べる③口の中（舌）を清潔にする④嚥下体操が大切と言われています。

その為、当院では誤嚥性肺炎の予防を目的に今年度の7月より「嚥下体操」を昼食前30分間実施するようになりました。この体操は、①食べ物が喉を通りやすくする②口まの筋肉を鍛える③唾液の分泌を促す④舌の力を向上する目的で行っています。実施している体操の一部を掲載したいと思います。

頬を膨らませる
5秒間頬を膨らませる
それを2回する



舌をベーンと出す
5秒間舌を出し続ける
それを2回する



顎のつけ根をマッサージ
10秒間マッサージする



「エッペン」を飲み込む
2回飲み込む



例えば顎の筋トレをしたとしても、そのすぐ隣の筋肉が付き、重たい荷物を持つようになった経験はたれしもあると思います。それと同様に口を練習して動かす事で口周りの機能も向上し「食べる力」が高まるようになります。

いへんに
なっても美味
しくご飯を食
べるため、こ
の体操を生活
の中に取り入
れていくかが
でしょうか？



看護師と作業療法士による嚥下体操

キッチンで認知症を防ぐ



管理栄養士
木田 しのぶ

認知症を引き起こす原因疾患の中で最も多いのがアルツハイマー病。その発症に至る前に低下するといわれる3つの機能「エピソード記憶」「注視分離機能」「計画力」を鍛える事がキッチンにあります。

「エピソード記憶」昨日の夕飯に○○食べた、というように、出来事を記憶して思い出す機能。例えば、レシートを見ずに買ったものを思い出しながら会計簿をつけたりするとエピソード記憶が鍛えられます。

「注視分離機能」電話で話しながらメモをとる、など複数の作業を同時に行い適切に注意を払う機能。夕飯を作りながら翌朝の朝ごはんの準備をする、料理しながら片付けもするなど、いくつかの作業を同時進行することで日常的に鍛えられます。

「計画力（実行力）」約束の持ち合わせ場所を調べ時間に間に合うよう支度をしておくなど、段取りを考えて実行する能力。新しい服立を考える、1週間の計画を立て買い物するなど段取りを考えながら行動することで鍛えられます。

また、1日3回の食事を計画的に行うことで生活のリズムも整い、直接顔を合わせて食事を楽しむことは、会話やコミュニケーションをもちたらずな認知症にかかわるさまざまな機能を刺激します。予防効果のある食べ物を利用するなどをお勧めします。

また、1日3回の食事を計画的に行うことで生活のリズムも整い、直接顔を合わせて食事を楽しむことは、会話やコミュニケーションをもちたらずな認知症にかかわるさまざまな機能を刺激します。予防効果のある食べ物を利用するなどをお勧めします。

にがうりのツナマヨサラダ

おなじみのツナサラダが、ひときわ新鮮。



ボンダペーダックス(1/2つでも可) 60g

材料(4人分)

- にがうり.....大1本(350g)
 - 塩.....適量
 - 玉ねぎ.....小1/2個(100g)
- A
- ツナ(缶詰・フレーク).....80g
 - マヨネーズ.....大さじ1/2~4
 - レモン汁.....小さじ2
 - 塩、こしょう.....各少々

作り方

- 1 にがうりは両端を切り落とし、縦半分は切って種とわたを取る。やや薄切りにし、かるく塩をふって洗う。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 熱湯で玉ねぎ、にがうりの皮にさっと湯通しし、水けをぎってさます。
- 3 ボールにAを混ぜ合わせ、玉ねぎ、にがうりの水けを拭いてあえる。

第24回 丘の上祭を開催するにあたって

〜新生☆みんなで作る丘の上祭〜

猛暑や大雨を繰り返すこの頃ですが、皆様はどの様にお過ごしでしょうか？天候が大きく変化する時期は、体調を崩しやすいと言われています。皆様にも十分に注意して頂きたいと思っております。

今年も丘の上祭を開催することができ、実行委員長として、とても喜ばしく思います。新年度に入ってから、着々と準備を進め、舌打もありましたが、何とか開催にこぎつける事ができました。我々だけでなく患者様やその御家族、関係者の方々に、この丘の上祭を御理解、御協力頂いたからこそ、こうした盛大なお祭りが実現したと思っております。この場をお借りして御礼を申し上げます。

平成元年に当院は開院し、今年で25年が経過しました。これまでの当院の沿革に目を向けてみますと、平成2年に訪問看護を開始、平成6年に作業療法施設認可、平成9年に精神科デイケア申請認可、平成15年に新館を設立、平成20年には、日本医療機能評価（VOC）となり、今年は同評価（VOC）を得ております。もう一つ大きな出来事として、今秋には当院の増改築が完了致します。我々もリニューアルされた当院を早く目にしたいと思っております。ハード面の

リニューアルにとごまらず、職員も大きく成長し、更に質の高い医療の提供を目指し、日々精進してまいります。

今回、丘の上祭のテーマに「新生（リニューアル）」という言葉を入れました。この言葉を念頭に職員一同、御来場された皆様に喜んでもらえるよう頑張っております。

「祭」とは元来、どの様な意味を持つのか調べてみました。それによると、「感謝や祈り、憩いのために行われる行為、儀礼」とあります。また、多くは収穫を感謝し祝つものとして、秋に催される事が多いそうです。

曰く、我々が医療に従事できるのは、当たり前的事ではないと思っております。この病院や、この病院の職員を理解してくれた患者様や御家族、関係者の皆様、周辺地域の皆様など多くの支えがあつてこそだと思います。我々にとって適切な医療が行える事は大きな収穫でもあります。収穫できる事に感謝し、その感謝の気持ちで丘の上祭の中でお伝えできれば幸いです。

当院は平成元年に開院したと前述しました。この平成という時代を順繰りに見てみると好景気が沸いた時期もありましたが、すぐに大不況が訪れました。社会不安も大きくなり



第24回丘の上祭
実行委員長
3 病棟看護師
橋原 憲

この頃から心の病気のため受診する人達が増えたといえます。また数々の自然災害により多くの人が被害を受けました。その一方で若狭ブルーやワールドカップへの出場、WBCでの連覇、多くのノーベル賞受賞者の輩出、長寿世界一など明るいニュースもありました。

個人的な考えにはなりますが、近年は少しずつ世の中が元気を取り戻しつつあるのではないのでしょうか。世の中の「新生」が一步步進んでいるようにも思えます。時を同じうして当院も「新生」の時期を迎えます。その「さきがけ」として丘の上祭が皆様にとって、より楽しいものになることを祈ります。ステージ披露では、キッズダンスやジャンケン大会などを計画しています。また模擬店では、フランクフルト、チョコバナナを新しく取り入れました。その他、毎年好評をいただいているカレーや揚げたごちそうも出店致します。フランクフルト、チョコバナナによるバンド演奏やゆりかごパレード、豪華賞品をかけたクイズも例年通り行います。

当日は、暑い日も予想されますが、御家族、御友人をお誘いの上、御来場いただけるよう何卒お願い申し上げます。



2 病棟看護師
健太 健太郎

今、丘の上病院は大規模な増改築工事を行っています。10月には新外棟が完成する予定です。入院、外来患者様、またご利用の皆様には、騒音及び工事に伴う駐車スペースの減少等多大な御迷惑と御不便をお掛けします。丘の上病院が安定かつ持続的に医療提供を続けるには良好な療養環境の整備と老朽化した基幹設備の抜本的な改修が必要となりますので長期間の工事となりますが御理解と御協力をお願い致します。

さて今年も10月19日に丘の上祭を予定しております。テーマは「新生☆みんなで作る丘の上祭」に決まりました。実行委員長を中心にみんなで協力し、歴史ある丘の上祭を成功させたいと日々試行錯誤しております。今年の出し物は、フランクフルト、チョコバナナ、ゆりかごパレード、キッズダンス、ジャンケン大会、〇×クイズを予定しております。模擬店にしましては、カレー、揚げたごちそう、フランクフルト、チョコバナナ、アイス、ジュース、ゲーム、OT体験を予定しております。皆様お誘い合わせの上是非お越し下さい。私たち職員はこの様な形で皆様と関わりを持つ事を新鮮に感じ、改めて丘の上病院は地域の方々に支えられている事を実感しております。

丘の上祭について、御理解をお願いします。

第24回 丘の上祭

テーマ
新生★みんなで作る丘の上祭



日時：平成26年10月19日(日)
場所：外来棟3階・多目的ホール(ステージ)
正面駐車場(模擬店)

すっかりお馴染みとなった、ザ・フォークコースターズ。院長も歌います。



かわいい子どもフラダンスを披露してくれました



模擬店では色々なものが100円で食べることができます

模擬店

- カレーライス
- 焼きそば
- 揚げたこ
- フランクフルト
- チョコバナナ
- アイス
- ジュース
- ゲーム
- OT体験
(車椅子・白杖体験)

プログラム

- 11:00～ 開会式
- 11:10～ ゆりかごパレエ
- 11:30～ 風船パフォーマンス
- 12:00～ ジャンケン大会
- 13:00～ キッズダンス
- 13:30～ バンド演奏(ザ・フォークコースターズ)
- 14:30～ O×クイズ
- 15:00～ 閉会式

病院までのご案内



●大分県より車で約20分(美見バイパスが迂回)
●大分自動車道美見インターより車で約10分
●豊後本線(中津駅)より車で約5分

発行

医療法人 善慈会 大分丘の上病院

理事長・院長 帆秋 善生

〒879-7501 大分市大字竹中1403

TEL 097-597-3660

FAX 097-597-3657

ホームページアドレス

<http://www.okanoue-hospital.com/>

お問合せ先
大分丘の上病院
(模擬店まで)

TEL 097-597-3660