

ステップ アップ

山口県下関市富任町6丁目18番18号
TEL: 083-258-0338
FAX: 083-259-8876
ホームページ: <https://www.mizunoki.jp>

目次

- 新年のご挨拶
- ストレスケア病棟 カフェの紹介
- 職場紹介
- 水の木知恵袋
- 行事報告
- つなげようスタッフのわ



新年のご挨拶

～ 理事長 水木 寛 ～

2024年は辰年、辰といえば天高く昇る「龍」として縁起のよさをイメージされる方も多いかもかもしれません。私は早生まれで、辰に比べると少々地味な巳年ですが、同級生には干支にちなんで「龍」の字がつく友人もいました。

今年も新年早々、災害や事故のニュースで波乱の幕開けとなりましたが、昨年コロナが5類となつてから様々な行事が再開されてきており、コロナ禍という長いトンネルの出口の光が見えてきたように思います。そのような2024年において、当法人では『①職員の健康管理＝健康アプリの導入』『②訪問看護ステーションの24時間化』『③ストレスケア病棟の充実』を中心に取り組んでいこうと思います。特に、ストレスケア病棟ではプロジェクトチームが中心となつて、病棟理念を作成し、主としてうつ病の患者さんに対する見立て、プログラム作成、治療評価方法などについて話し合っています。また、病棟では個々の患者さんへのアプローチについて、多職種で話し合うカンファレンスも定期的に行っていく予定で、専門的な医療を提供するための体制を整えていきます。

精神科だからではなく、患者さんやその周囲の方々にとって当たり前の医療を届けられるよう、私たちが組織としてやるべきことを確実に実行し、「飛龍乗雲」の年とできるように率先して取り組んで参ります。本年もよろしくお願いいたします。

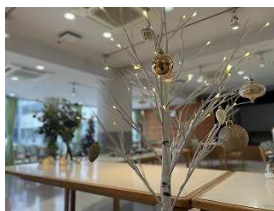
☕ ストレスケア病棟 カフェの紹介

～ 作業療法科 岩崎 僚太 ～

ストレスケア病棟では“病院の中でも日常の香りを感じられて、安心できる空間”をコンセプトに、院内カフェ『CAFE Andante』の開催を定期的に行っております。

珈琲・紅茶・緑茶などの飲み物と共に手作りのお菓子も提供しており、参加された方からはご好評いただいています。また、参加された皆様の姿を見て、慌ただしい日々の中で“ほっ”と一息つくことの大切さを改めて感じます。ちなみに、『CAFE Andante』のAndante(アンダンテ)には、“歩くような速さで”といった意味があり“それぞれが自分のペースで歩みを進めてほしい”といった想いが込められています。

SNSにて紹介もしておりますので、ぜひご覧ください。



理念

地域の精神科基幹病院としての使命を果たし 信頼され親しまれる医療・福祉をめざします

■ 患者さんのために

わたしたちは、慈愛と尊敬のこころをもって、患者さんに医療・福祉を提供します。
わたしたちは、個々の患者さんにあった、質の高い医療・福祉を提供します。
わたしたちは、患者さんの視点に立ち、人権に配慮した医療・福祉を提供します。

■ 社会のために

わたしたちは、関係機関との連携を密接にし、地域のニーズに的確に応えます。
わたしたちは、教育・啓蒙活動を積極的に行い、地域に開かれた医療・福祉活動を実践します。
わたしたちは、限られた医療資源を大切に、健全で効率的な医療・福祉運営に努めます。

職場紹介

喰べる 食堂



職員食堂が、2023年10月にリニューアルしました。定食は、ボリューム満点の“バリューランチ”と、魚や野菜を中心としたヘルシーな“バランスランチ”の2種類から選べるようになりました。また、新たに『単品おかず』や『野菜サラダ』『スイーツ』がメニューに加わり、自由に組み合わせて自分だけのオリジナル定食をつくることもできます。メニューが増えたことで選択肢が広がり、食べたいものを選んだり、栄養バランスを考えたりしながら、お昼の時間を楽しんでいます。



遊ぶ クラブ活動



クラブ活動を通じて異なる部署や職種の人との交流ができます。ここ数年コロナの影響で活動を休止しておりましたが、活動再開に向けてウォーミングアップしているところです(笑)

運動や趣味をを通じてストレス解消や健康促進を図り、チームワークを高める機会として活用しています。



- ・マラソン
- ・トリムバレー
- ・フットサル
- ・アヤトドア
- ・など
- ・テニス



愉しむ 旅行



昨年は2015年以来8年ぶりに職員旅行を催せました。日帰りで11月26日に大分の“由布院観光”を、12月17日に福岡のキャナルシティ劇場で“劇団四季「クレイジーフォーユー」の観劇”を行いました。由布院はインバウンド復活、外国からの旅行者が多く、通りはすごい賑わいでした。劇団四季観劇ツアーでは公演もさることながら、グランドハイアットホテルの昼食が非常によかったです。次も魅力ある旅行の企画ができればと思います。



昨年、新たな取り組みとして『健康経営チーム』を発足しました。

「心身ともに健康で充実感ある日々を送ること」をモットーに職員健康をサポートしております。昨年は「健康アプリ」を導入し、職員一人ひとりが健康状態を把握できるようにしたり、職場全体の“健康状態の分析”などを行いました。今後は、職員が食事や運動など積極的に生活習慣の改善に取り組めるような仕組みを充実させていきたいと考えています。

整える 健康経営



みずの木 ちえぶくろ

今回は、作業療法科から



寒い日には外に出ることが億劫になり、運動量が減ってしまいがちです。一方でこの季節の食べ物は脂の乗ったものが多く、旬の野菜は甘く、ついつい食べ過ぎてしまいます。筋量の減少に反比例して脂肪は蓄積していつの間にかこの頃。そんな想いを抱きながらも「まあ、暖かくなったら…」と思っているのは僕だけではないはず。しかし、冬こそ代謝は高まることをご存じでしょうか。そこで、今回の水の木知恵袋では、自宅で簡単に出来る「肩甲骨はがし」と呼ばれるストレッチを3つご紹介します。

注意

痛みがある場合は無理をせず中止しましょう

ストレッチ1 (①~④を3回行いましょう)



①両手を腕の前で組みます。



②背中や首を丸めて手を前方へできるだけ遠くに伸ばします。



③しっかり伸ばした状態で15秒~30秒たもちます。



④元の位置まで手や姿勢を戻します。

ポイント

腰は出来るだけ曲げないようにしましょう！

ポイント

肘は最初の高さからできるだけ下げないように注意しましょう！

ストレッチ2 (①~④を3回を1セットにして、1日3回行いましょう)



①両肘を曲げます。



②肘を曲げたまま脇を開くように腕を肩より高い位置まで上げます。



③肩甲骨を背中の真ん中によせるように、5秒かけて息を吐きながら、肘を後ろに引きます。



④肩甲骨を寄せたまま、肘を下げて腕を下ろしましょう。

ストレッチ3 (①~⑤を3回行いましょう)



①肘を90度に曲げた状態で腕を肩の高さまで上げて、顔の前で合わせます。



②腕を上げたまま、肩甲骨を真ん中に寄せるように後ろにゆっくり引きます。



③頭の上で両手の甲がくっつくように、ゆっくり腕を上げていきます。



④ゆっくり腕を下ろして②の状態です。




⑤①の状態に戻します。

メモ

肩甲骨周囲には体脂肪（白色脂肪細胞）を燃焼させて熱を作り出す“褐色脂肪細胞”が多く、上記運動に取り組むことで褐色脂肪細胞の働きが活性化し、脂肪燃焼効果を高めます。また、周囲の血流も良くなるため、『肩こり』や『緊張型頭痛』の改善も期待されます。生活の中に無理のない範囲で運動習慣を取り入れ、共に健康的な身体作りを心がけましょう。


行事報告



クリスマス会



12月4日、3病棟合同でクリスマス会を開催しました。今回、新たな試みとして、患者さん参加型で箱の中身を当てるゲームを行いました。普段とは違った表情を見られ、会場全体で盛り上がっていました。その他、恒例のクリスマスくじや託児所の出し物が続き、終了後にはクリームブリュレを提供しました。好評の声が続々とあがり、特別感を味わっていただけたのではないのでしょうか。今後も患者さんの色々な表情を引き出せるような行事を企画していきたいと思います。

院外初詣

1月に希望者を募り、院外活動の一環として初詣に行ってきました。今回は中山神社に参詣させていただき、参拝・おみくじを引くことで季節感を味わうことが出来ました。

「久しぶりに外に出ることが出来て良かった」「実際の神社で参拝するのは気分が違うね」と話される方もいらっしゃり、院外ならではの初詣を満喫されている様子でした。

今後も院外活動を行うことで、普段外出する機会の少ない患者さんにも外の空気を感じていただき、病棟では味わう事の出来ない体験を提供していきたいです。



どうじゃったかな？



つなげよう！スタッフのわ **連載** 第42回 スタッフでつなげる、趣味のはなし。



今回は 認知症治療病棟 **畑田 雄二** さんです。

写真撮影が趣味で、撮影会でモデルさんを撮ったりもします。

モデルさんはスマホで撮影の様子を撮ったりするのですが、気軽に写真を撮り慣れているせいか「良いな」って思う写真もいっぱい。

先日は、「初めて使います」と言っ一一眼レフで写真を撮ってました。

「スマホと違って難しい」と言いながらも、その写真を見て思うのです。

僕より上手いやん。。。

次回は 栄養科 **高山 琴絵** さんです。



編集後記

大寒波も過ぎ、ようやく温かくなってきました。インフルエンザや新型コロナウイルスもまだ怖い時期ではありますが、少しずつ気分転換の幅も増えて来る頃です。患者さんもそうですが、自分自身も労わってあげましょう。

(広報委員 小川 高宏)