



# ぽっかぽか

函南病院新豊部



## リレーフォーライフ2010 in 高知

### 今年も歩こう

高知でも三年目を迎えたがん患者さんを支える為に24時間歩き続けるイベント「リレーフォーライフ」が昨年の10月に、高知市城西公園で行われた。

函南病院は院長を隊長に総勢20名あまりが「チーム 函南病院」のたすきをつなぎ二年連続の参加だ。

数日前から週間天気予報でもこの週末は雨、この予報が出ていたが、祈るような気持ちに通じたのか開催当日は薄曇りながらも何とかお天気が持ちこたえてくれた。前年度は陽が落ちるとガタガタと歯の根が鳴るような寒さになったのが思い出される。途中から参加メンバーの自宅に石油ストーブを借りに行き暖を取りながらの夜間行軍だった。

今年度は雨がすぐ近くまでのしかかって来ているせいか、なま暖かいような夕暮れを迎えていた。

### キャンドル・メッセージの声

正午のスタートと同時に様々なイベントが行われている。ゲストを迎

えてのトークショー、音楽ライブあり、子供達のダンスや、ちんどん屋さんも登場する。陽が暮れる頃には協力者の皆さんから前もって集められた、たくさんのキャンドルが灯されグラウンドを埋める光景が見られる。

ほのかな灯に浮かぶ一つ一つのメッセージには、がんで亡くなった家族にあてた言葉があり、現在病気と闘っている患者さん自身の思いもある。読み歩くと思わず涙したり、慰められたり、そこには人々の心の声が詰まっている。まるで行進する皆の足を暖かく見守ってくれるようだ。

### 100「おもひ」

そして夜が更けたころ一編の詩の朗読会が行われる。その時ばかりはグラウンドを歩く人達も皆、足を止めて全員でステージを囲む。

実は前回この詩の朗読をお願いして読んでもらったがん患者さんがいた。しかし今回は彼女の姿は会場には無い。この夜、夜間より降ったり止んだり始めた空が明け方土砂降りになって、皆それでもカップを着たり傘をさしたりしながら歩き始めた頃、私達は

彼女が命のキャンドルをそっと消した事を知らされた。

「涙雨やね」誰からともなく声が出た。「よし、降ったらえいよ」とまた誰か。朗読の張りのある優しい声を思い出し銘々が彼女の手柄を偲ぶ。

こうやって集まって来たからこそ彼女の存在を知ることができた。そして「さよなら」と心でお別れを告げる事もできた。

### 一年歩きました

いつもながら夜を通して黙々と歩いてくれた仲間たちにも感謝の気持ちでいっぱい。皆に「ありがとう」と言わせてもらいたい。

大雨もまた良き思い出の一つになってゆくイベントだった。参加ご協力くださった皆さん、本当にありがとうございました。



#### ■病院理念

1. 私たちは地域にとってよりよい医療・介護を目指し努力を続けます。
2. 患者様に信頼される技術と暖かいホスピタリティを提供できることが私たちの目標です。
3. 私たちは医療人として楽しく働ける職場作りを目指します。

#### ■病院基本方針

1. 我々は病気 (Common Disease) を安全・快適に治療することを目標としています。
2. 我々は当院の専門分野での高い医療レベルを維持することに努めます。
3. 我々は地域の他の医療機関・施設との連携を大切にします。
4. 我々は個人の尊重を重んじ、人生の終末期に対して入院および在宅医療・介護を通じた取り組みます。

# 第十六回 久会研究発表会

## 〈特別講演〉

平成22年12月11日(土)、高知市文化プラザかるぽーとにて、第16回久会研究発表会が開催されました。

今回、特別講師として、はるばる北海道は士別市より士別市立病院療養病棟専任医師・診療部長の澤口裕二先生をお招きし、「キネステティックスを応用した療養病棟の実際」について講演していただきました。毎日、私たちが何気なく行っている患者様の介助ですが、この介助方法を質の高いものにする事で、患者様の身体機能をあげることができるといふ大変興味深いお話でした。講演の中では、実際に介助方法の実演を行ったり、患者様の具体例を動画で示しながら、起居動作や歩行が獲得されていく過程を、時にユーモアを交えながらお話してくださいました。過剰な介助は動作を阻害するばかりでなく、本人の動作学習を妨げる為、いつまでも重介助となる。

これが適切な介助方法にかわると、動作学習が促進され、患者様本人も自ら動こうとし始める。動けるよう



になると自分で身の回りのことが可能になり、整容や排泄にも気を配ることができてくるので、社会性の向上にもつながっていく。ということ、患者様のQOLを高める可能性を感じるものでしたが、これだけの環境を整えるには、個人の介助スキルの向上と共に、施設全体の協力体制も求められる為、新しく導入していく為には課題も多そうです。しかしながら、澤口先生のお話の中で何度も繰り返された「ていねいにゆっくり」という言葉は、われわれ医療人が患者様と関わっていく中で非常に重要なものであり、この講演で得られた知識とともに、臨床で活かしていければと思います。

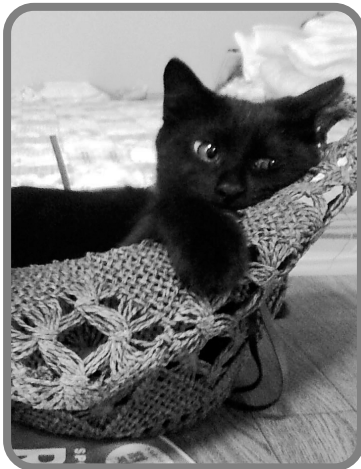
## 〈部署別研究発表会〉

今年は、久病院から2題、函南病院から4題の研究発表が行われました。今年は研究発表と同日に忘年会となったため、発表会終了後の限られた時間での審査となりましたが、最優秀賞には函南病院リハビリテーション部の「非摂食重度介助者に対するアプローチの検討〜「命のワンスプーン」の試み〜」が選ばれました。しかしながら、最優秀賞を獲得した演題だけでなく、どの演題も研究発表としての形ができており、年々レベルアップがなされていると院長からの激励の言葉もありました。

今後の発展がますます楽しみです。



## とよながさんちのクロ



名前 クロ

性別 オス

### エピソード

運動神経が悪くて、先日足を捻挫しました(笑)  
今は完治して家中を暴れまわっています  
一緒に飼っているミミズクのミミタに興味津々です



恥ずかしいニヤッ

Uchinoko Jiman

# うちのまん

## 興味津々!

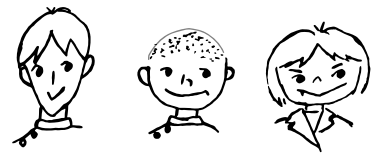


ドキドキ



# ◆◆ 季節を感じて… ◆◆

## — 作品紹介 —



リハビリテーション部 作業療法室

今号より『作業療法』で患者様の作品等を紹介させて頂くことになりました。

このコーナーの連載にあたり、少しだけ作業療法について紹介致します。

『作業療法』は、疾病により障害を抱えた方に行われるリハビリテーションの一つです。ちまたでは、手工芸による治療法という誤解があるようですが、そうではありません。作業療法の『作業』とは、人が生きて行う全てのこと(=作業)をいいます。例えば、呼吸する、寝る、食べる、料理、育児、仕事、遊ぶ、趣味等です。障害によりこれらが困難になった時、できる限り可能にするよう努め、これらを使って機能を回復させる訓練をします。つまり、人が行う作業を可能にすることを目標にし、利用したりする手法なのです。

利用する種目は手工芸のみならず、ゲーム、園芸、散歩、運動、計算等の学習、回想など様々です。そして、これらを医学的・心理学的知識や管理のもと、効果や安全性に配慮して行います。さらに、作業自体の効用のみでなく、生活の習慣化、楽しさやそれを共有できる仲間作りなど、作業から派生されることも良いとのことで、健康維持や認知症の予防のため、いろいろな場所で行われています。その中で、今まで女性がするものとされていた手工芸は、手や頭を使うことの良さのみでなく、バリエーションや奥深さにより趣味とする男性も増えており、最近「手芸男子」なんていう言葉も話題になっています。

当院では、季節を感じ、楽しめる作品を心がけています。

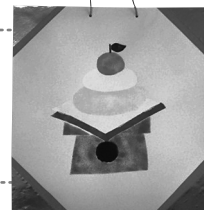
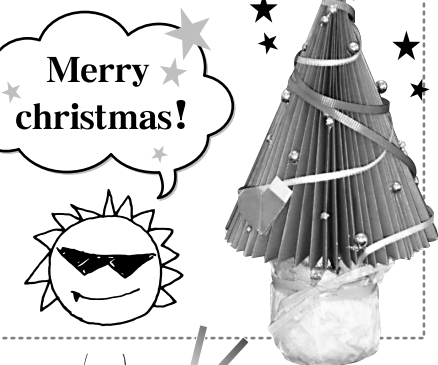
ご覧頂く方にも、季節を感じて憩いのひと時になれば幸いです。

今回は冬から春の作品をご紹介します。

春からいろいろな人が  
育てて実りました



にてる…?



おいそう



桜

# ぽっかぽか ぽっかぽか ぽっかぽか

## ◆お月見会◆

例年雨にまわられたお月見でしたが、今年には天候もよく夜空にはまん丸

お月様。今年も函南病院のいちむしん 言語

療法士豊永弘明さんのギター演奏に合わせて童謡の「紅葉」や「ふるさと」を合唱しました。「すごい気分転換になった」と笑顔がまん丸お月様でした。富永シェフの牛スジカレーの香り。空腹の胃袋にはたまらなく刺激的でした。患者様やボランティア、先生方にも大好評。「今年はカレーかえ」と久明史先生。「おいしいね」「こなんなん初めて食べた」などと言った会話や楽しそうな笑顔。おかわりされる姿もみられたりと賑やかで空腹を満たしてくれ



た月見会となりました。久明史先生の愛犬ピョンちゃんも飛び入り参加。みんなの周りをかけまわったり抱っこされたりと癒しのひと時となりました。

## ◆コスモス鑑賞◆

朝晩の肌寒さを感じ始めた10月23日、緩和ケア病棟では例年の秋行事であるバーベキューから趣向を変え、コスモス鑑賞に行ってきました。

初乗りとなった病院の搬送車に揺られ、たどり着いたのは高知東部球場前。絶好の天気に恵まれ、朝晩の肌寒さからは一転、半袖で過ごせるほどの暖かさでした。患者様やその御家族、ボランティアの方々、スタッフの総勢20名での鑑賞会となりました。



到着された患者様は職員と一緒にコスモス畑の周りをぐるりとお散歩。「きれいやね」という声が

あちらこちらから聞こえてきたり、その場にとどまってじーっと花に見入っている方や持参したカメラで記念撮影されている方がいたり、皆さん綺麗なコスモスに魅了されている様子でした。

お散歩の後は一息休憩。コスモス畑の横脇にテーブルと椅子をセッティングし、お待ちかねのお茶会が始まりました。

花より団子!ということでコスモスそっちのけ?でお饅頭や果物、お菓子やジュースとといったものをみんなで囲み、談笑しながらおいしくいただきました。

天気の良い室外で食べるという二味も二味もおいしいくなるのか、皆さん笑顔で、とてもおいしそうにたくさん召し上がっていました。

皆さんのたくさんの笑顔を見る事ができ、スタッフにとっても、とても貴重で楽しい時間を過ごす事ができた一日でした。

## ◆コスモス見学◆

11月10日 介護病棟でコスモス見学に行ってきました。久しぶりの外出でワクワク ドキドキ! 寒さ対策をし完全防備で高須へ

出発!! 満開には早く、八分咲きでしたが、「すごい」「きれいやね」と 皆さん感激!!



コスモス畑の真ん中を通って行き、まるで映画のワンシーンのようでした。

しかし、喜びもつかの間!

ちよっと冷えてきましたね



風が強くなってきて、「寒〜い」「冷〜い」と現実にもどり、風邪をひいては大変「さあ 病院へ帰りましょう」戻って来てからも留守番の職員に元気にあれこれ今日の出来事を話してくれました。

### ◆クリスマス会◆



去る12月22日、緩和ケア病棟ではクリスマス会を行いました。患者様ご家族、遺族の方々、ボランティアの方々、たくさんの方がおいでになり皆様に見守られながら明るく和やかな雰囲気の中で行われました。

患者様のご家族によるフルート演奏や、ピアノ講師の渡辺先生によるピアノ演奏。恒例となっているスタッフによるハンドベル演奏も行われました。フルートとピアノの演奏はクリスマススの雰囲気にとりなりで、みんながそのすてきな音色に耳を傾け、また音楽に合わせて一緒に口ずさむ患者様もいら



っしゃいました。スタッフによるハンドベル演奏は練習時間も短く、思うように演奏が出来なかったのですが、ボランティアの方からの「これがおもしろいがよ!」といった声があがった途端に笑いにあふれ、それなりに楽しんでいただけようでした。

演奏後には、お待ちかねのサンタクロース(高野先生)とトナカイ(緩和スタッフ)から患者様へのクリスマススプレゼントです。突然のサンタの登場に場の空気はさらに明るくなりました。患者様の反応もそれぞれで、驚いた表情の方もいれば笑顔になる方も…。(その表情はスタッフによってカメラで撮らせていただきました)



最後は、ちらし寿司(栄養部手作り)で、とっても美味しいです!・ぜんざい・コーヒーゼリー・おでん(前日からじっくりと煮込みま

した)など、たくさんメニューの中から患者様の好むものを召し上がっていただきました。また、となんなどみすーぷチームによるごぼうのスーぷも提供され、「他の物は口に出来なかったけどこのスーぷ飲んだよ」と言われる患者様もいました。

そして、いつもはお茶会にも参加されない患者様がクリスマス会には参加してくれて歌をうたう姿や患者様と家族の交流など、スタッフも気持ち温かくなり癒されるひと時となりました。患者様とご家族、ボランティアの方々とのよい交流の場となり、今年最後のこのイベント



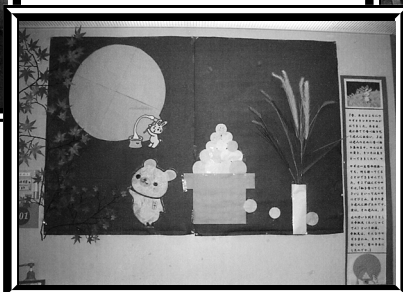
のイベントが楽しく過ごす事が出来て本当に良かったです。

### ◆壁飾りシリーズ◆

西二階では、季節に応じ、壁飾りを作っています。



西二階話め所前に展示してありますので、是非、見に来て下さい。



# きらきら

## 病院のひだまり



ある秋晴れの日、検温に病室へ向かうと患者様が一人言。  
すると突然に

「短歌は五七五やったかね」  
短歌を作られていたのか尋ねると

「このお天気に思いついたことを言ってみよう」  
そんなに簡単に出来るものですかときくと

「自分の思った事、感じたことに季語を入れるだけでかまん」  
目からウロコでした。

その時 一緒に作った短歌を紹介します

### 秋の空

はえるうろこ雲

カラス飛ぶ

### 秋の夕暮れ

つるべおとしに

アサガオの

### 秋の夕暮れ

遊びまわる子ら

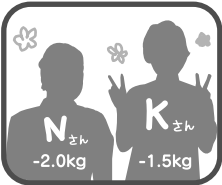
雲我夢中

利令

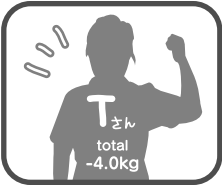
## ～ダイエット企画結果発表～

～栄養部より～

7月から3ヶ月限定で開始したダイエット企画も無事終了し今回参加して頂いた5名の結果を発表します。今回は自分で目標設定した体重を目指し、毎日体重測定・記録をするだけの方法をとりましたが、各自がそれぞれ工夫して成果を出すことが出来たようです。



元々標準体重で若いころの自分を目指したNさんは休日には間食の誘惑に負けることもあったようですが、夕食のご飯を控えることで、-2.0kg減を達成。同じくKさんは食生活は変えませんでした。主にウォーキングやエアロバイクなどの運動をすることで-1.5kg減。



健康のことを考えて-5.0kgを目指したTさん。勤務の都合上夕食を食べるのが遅くなるので、夕食前に軽く空腹感を紛らわせる方法をとりました。途中外食で増えてしまったこともありましたが、3ヶ月後には-2.5kg減、10月末にはピーク時に比べると-4.0kg減と本当に見た目もすっきり綺麗になりました。



美しさに益々磨きをかけるHさんの目標も-5.0kg。でも夜勤のある不規則な生活や、寝る前のビールの影響もあってか、前半は思ったように体重が減らず反対に増えてしまった時期もありましたが、後半の頑張りで-1.2kg減。



そして最後に、大好きだったケーキを少し我慢することによって1ヶ月後には-3.0kg減、3ヶ月後には当初の目標-10.0kgを達成したMさん。6ヶ月後の現在も継続中で-16.0kg減と、痩せることによって動きやすくなっただけでなく、高血圧が改善されるなどのメリットもありました。以前のスリムなMさんにお目にかかるのもそう遠くはないでしょう。

発行 医療法人久会 関南病院  
編集 関南病院新聞部  
編集長 久直史  
高知市知奇町一五二五  
電話 〇八八八八二二六



このコーナーは読者の皆様方の声広場です。俳句・短歌・川柳詩・身近な出来事などたくさん投稿していただき交流の場としてリリースをお届けしていきたいと思っております。ほのぼのと暖かいコーナーに備わっているのに応援して下さい。皆様の投稿をお待ち申し上げます。

こうして結果をみると、痩せるということは特にお金をかけなくてもきっかけを見つけて、自分の出来る範囲で無理をせず継続していくことで十分達成できることがわかりました。

春はもうすぐそこです。

私も頑張ってみようかな…と思った方は、まず毎朝体重を量り記録することから始めてみませんか。