



発行所
安芸郡芸西村
芸西病院
TEL 0887(33)3833

発行責任者
山崎一明
<http://okura-kai.com/geisei/>



新年のご挨拶

医療法人おくら会芸西病院 院長 山崎一明



新年明けましておめでとうございます。新たな年の初めを迎え、皆さまには健やかに過ごしのこととお慶び申し上げます。昨年のご厚誼を深く感謝いたしますと共に本年も宜しくお願いいたします。

昨年は誰もが新年の平穏と多幸を願う元日に石川県の能登半島を大地震が襲い、年頭から穏やかとは言えないスタートでした。また、これまでにない猛暑、大雨による水害など異常気象による災害も多く、8月には南海トラフ地震臨時情報が初めて発表され日本中に緊張が走りました。日頃から地震対策をしつかりし

ておくことの必要性を再認識した年でもありました。

4月18日にはさみしい出来事もありました。生涯を精神科医としてご尽力された当法人おくら会の創設者、藤戸せつ先生が逝去されました。先生は1978年、藤戸病院に続き、ここ芸西村に「開かれた精神科診療」を掲げて当院を開設、当初より村の地域医療を担うことや自然環境を守ることなども大切に思っておられました。芸西病院ももうすぐ半世紀となります。今後は先生のご遺志を引き継ぎ、地域の方々の健康を守り、信頼される法人であり続けられるよう職員みんなで力を合わせ努力してまいります。今後とも皆様のご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

昨年の明るい話題と言えはやはりパリオリンピックでし

よう。レスリングの櫻井つぐみ選手と清岡幸太郎選手が高知県勢92年ぶりの金メダリス

トとなり、パリオリンピックでは車椅子ラグビーの池透暢選手が主将を務め金メダル、陸上女子円盤投げで鬼谷慶子選手が銀メダルを獲得したことは、少子高齢化、人口減少の著しい高知県にとつて勇気づけられる出来事でした。

今年「巳」年です。蛇と言えば足を持たないその容姿や毒を持つものもあつたりして、怖い、見たくない、嫌いと思われる人が多くいると思います。しかし、脱皮を繰り返して強く成長する蛇は、その生命力から「復活・再生」「不老長寿」を象徴する動物、または神の使いとして信仰されてきました。大きな変化と転換が起こる年であるともいわれているようです。ロシアと

ウクライナの戦争、イスラエルとイスラム組織ハマスの戦闘が続き沢山の命が失われ不安定な世界情勢が続いています。昨年は日本の総理大臣が交代しました。今年はやメ

リカ合衆国の大統領も交代します。平和な世の中となるような大きな変化、転換を期待したいものです。

平穏で平和な2025年となることを祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。



謹賀新年

巳だしのみうちゃん



外来診察担当医

令和6年9月30日

内科	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
山崎(第1)	岩崎(第3)	山崎	八木	清藤(第1・3)	山崎	八木	八木	山崎	山崎	麻生	休診	休診
	八木(第2・4・5)	八木	八木	八木(第2・4・5)	山崎	八木	八木	山崎	山崎	麻生	休診	休診
精神科	大崎	赤尾	大畑	藤戸良輔	赤川	西原	亀	交代制	交代制	交代制	休診	休診

芸西病院

一歩前へ

— 2024みずき芸術祭を終えて —

事務局係長

有澤 公人



昨年11月18〜19日の二日間にかけて、「2024みずき芸術祭」を開催しました。コロナ禍により以前は外部の方の参加もあった「みずき祭」の代替としてきたこの院内行事も4回目となり、今年はい「みずき祭」の形式に戻していく試みとして、ガラガラ抽選会を行える「おいで横丁」やテラスには飲食ができるスペースを設け、これまでの作品展示と併せての開催となりました。

作品は院内如月ホールに展示し、出展数は昨年と同じ1

05点もの作品がホール内に所狭しという感じに並びました。中には天井から吊られた作品（モール）もあり観覧者が気づけないほどでした。観覧者にはギャラリー賞の投票をお願いして、投票完了後にはチケットをお渡しして場所をリハビリテーション棟に移動、ガラガラ抽選会に参加していただきました。そこでは特等から5等までの景品が多数用意され、上位を引き当てる方の喜んだ姿や、下位だったとしても多種類の中からじ

つくり景品を選んでいる楽しい表情、プリンとジュースを手に取る様子など、しばらく見ることの出来なかった「賑やかな祭り」という雰囲気を感じます。

芸術祭の規模を拡大したことで、これまでの作品作りに加え、準備・片付けや諸々の役割など各部所の職員には多くの協力をもらえました。学園祭レベルの人数でこれまで運営していた時と比べると、かかった時間やアイデアなど

でも大きな差があったと思います。また、提供したプリンには栄養科職員が2日に分けて別々の物を作ってくれました。それらが共に好評でこの芸術祭が盛り上がった要因の一つと思えます。表彰式において受賞者に喜んでいただけたいことや感激の涙が見られたこともそうですが、多職種の職員と共に開催出来たことが「みずき祭の復活への第一歩」を踏み出せたと感じ、とても嬉しかったです。ご協力をいただいた方々に感謝を申し上げます。

今回新たに試みた「おいで横丁」の様子



前日準備も多職種で行いました



展示会場での受付の様子



応募作品数は100点以上、造形、書道、絵画、力作ぞろいです



職員の出展作品もあり「あの人がこんな作品を！」というビックリな発見も



芸術祭成功を祝し、みんなで万歳三唱

「私はサイ強」

精神科作業療法室主任 作業療法士

石丸 真由美



特選受賞も後押しし、実に5年ぶりに美術館に出向き、開会式テープカット、見学ツアー、表彰式に分かれて制作に携わった殆どの方が美術館にて作品を鑑賞しました。テープカットの大役を立派に果たされたのは、Aさんです。「震えた」と笑いながら言う言葉とは裏腹に、その立ち振る舞いは余裕すら感じられ、その後は新聞社とNHKの囲み取材をも堂々とこなし「苦労して作った作品を見て欲しい」と他のメンバーの思いを背負って誇らしげに話されていました。

今年も県立美術館にてスピリットアート展が開催され、当院からも多数の作品を出展しました。審査結果を新聞朝刊で探すと芸西病院クラフトチーム「特選」の文字。歓喜の中、心躍らせ制作された方々に報告に行くと、既に新聞で知り「特選、やったね」と親指を立て喜びを伝えて下さる方もいました。

ここ数年はコロナの影響で現地への見学は叶わず、OTTスタッフの現地リポートを鑑賞していたのですが、今年はいよいよ特選受賞作品のタイトル「私はサイ強」に込めたのは、「私は私であるだけで尊重され価値があるのだ」という皆さんの思いです。毎日の生活の中には色々なことがあり大変なこともあるけれど、「作る」ということを通して、自

分の思いを自由に表現すること、人と豊かな繋がりをもつことが、皆さんの生きる力となっていると日々感じています。「ココロ晴れる」この作品を沢山の方に観ていただきたいと思っています。



「ためしてガッテン」

相談室主任 公認心理師

濱田 真紀子

芸西病院では令和3年から「ためしてガッテン」というプログラムを行っています。入院中の50〜70才代の方、約10名が参加されています。

ためしてガッテンは、療養生活で役立つ内容を楽しく学び、実践することを目的として、これまで「防災」「感染対策」「ストレス」「コミュニケーション」などをテーマに開催してきました。最近では医師・薬剤師・看護師が「病気について」「薬について」「適切な水分補給について」といった内容で情報提供をした後、全体で困っていることや対処方法を自由に話し合っています。

当初スタッフは疾患や症状のことはセンシティブな内容で、話しくいのではないかと考えていました。しかし実際には病状が不安定で長期に入院している方も、スタッフが考えていた以上にご



自身の症状を把握されており、「幻聴があつてしんどい」「薬が効いているか不安に思うことがある」と率直に病気や治療についての思いを話されています。同じような経験や不安を持っている参加者も多く、共感し合ったりそれぞれの体験に基づいてアドバイスをし合うこともあります。会の後には「先生が詳しく説明してくれてわかりやすかった」「困ることは自分だけじゃないとわかり、少し楽になった」との感想も出ていました。

和やかな雰囲気の中、参加者が主体的に「自身のことや療養生活に関する話をする時間」はとても大切だと感じます。より良い生活を送りたいという参加者の気持ちをスタッフが支えられるように今後も取り組んでいきたいと思

第3回

芸西子どもマルシェ開催しました

Marche



発達障がいを抱える子どもたちへの就労支援の一環としての活動「芸西子どもマルシェ」を11月23日に開催しました。3回目となった今回は県内外の事業所の皆さんにもご参加いただき、前回を上回る大盛況のマルシェとなりました。

 身障作業療法室 作業療法士 下村 怜都

外来リハビリを利用している子ども達を中心に、ポップコーン販売を体験してもらいました。店員としてのコミュニケーションや、自身で商品をお客様に販売する達成感などを感じてもらうことによって、子ども達の成長発達の助けになれば良いと考え企画しています。また、保護者の方にとっても子ども達との楽しい思い出作りになればといった考えもありました。ポップコーンは全部で6種類用意していましたが、珍しい沖縄そば味がなんと開始10分も経たず売切れてしまいました。ありがたい(笑)。その他の味も、販売を頑張った子ども達の元気な接客のおかげですべて完売となりました。次回開催時はポップコーンの種類と数をさらに増やす予定です。食べ損ねたかたはぜひ参加をよろしくお願いします。

正午からは、今回来られた各事業所さんより景品を提供して頂き、ビンゴ大会を開催しました。リハビリテーション棟内が埋まる程の方々に来て頂き、大盛況となりました。「楽しかったです」「悔しい!次は絶対欲しい」等の声もあり、楽しんでいる様子がみられホッとしました。

 言語療法室 言語聴覚士 小松 諭奈

11月23日(土)芸西子どもマルシェが開催されました。就労支援に関わる多くの事業所さんもお越しいただき、事業所紹介や商品販売をしてくださいました。子ども達の就業体験としてティッシュの袋詰めや箱折りができるブースもあり、子ども達は真剣に、楽しみながら取り組んでいました。そして、各事業所さん同士で意見交流する場面も見受けられました。

私は、喫茶ブースで補助係を行いました。子ども達はお客様をお部屋に案内し、注文を取り、飲み物を運ぶところまで一連の仕事を実施しました。お客様に対する声かけも自分で考え、相手の希望や気持ちを考えながら言葉を伝えようとする場面に立ち会い、今まで気づけていなかった子ども達の沢山の長所に気付くことが出来ました。初めて会うお客様に接することはとても緊張したと思いますが、最後の1人のお客様まで一生懸命頑張る姿に感動いたしました。多くの方の笑顔溢れる1日となり、私自身大変嬉しく、楽しいマルシェでした。



沖縄からのおいしいポップコーン、売れてます



ビンゴ大会!当たるかな?

喫茶
「Make you smile」各事業所ブースも
楽しい!お仕事体験
(お菓子の箱づくり・
ポケットティッシュの袋詰め)
も大好評でした

参加いただいた事業所様

- ていだぬ工房(高知市) ●こうち絆ファーム(安芸市)
- ニコスマイル(安芸市) ●ポラリス・ワークセンター(安芸市)
- やさいのちから(芸西村) ●めざめ(高知市) ●アチェンド(沖縄県)



ほっぷ STEP 精神デイ!



—その1 やった! 連載決まりました—

精神デイケア 作業療法士 田野岡 宏樹

精神デイケア、作業療法士の田野岡です。多くの方に精神デイケアでの活動を広め知ってもらうにはどうしたらいいのだろうと異動してきてから悩んでいました。そこで、芸西病院だよりにコーナーを作ってもらえないかお願いすると1年間の連載を持たせてもらえる事になりました。ありがとうございます。このコーナーでは日々精神デイケアで取り組んでいる事を書いていきます。ゆるりと見ていただけたらなと思います。

今回は、初回になるのでデイケアの紹介ではなく私の紹介を簡単に。興味のない方も

いると思うので短めに書きます、お付き合いください(笑)。私は、作業療法士になって9年目のまだまだ未熟な31歳です。趣味は釣りで私には釣りの師匠と勝手に呼んでいる方(N岡さん)がおり、魚とのやり取り等の指導を受けています。一時期は毎週のように沖へ出て船の上で早朝から夕方まで魚釣りを楽しむことが多くありました(妻の承諾は得ています)。しかし、ここ半年以上釣りに行っていません。なんで? それは、お隣さんから子猫を飼って欲しくないと言われて飼いだしたから。今までは、釣りに行く度に夢の国(釣具屋)で爆買いしていたのが、今ではペットショップで爆買いするぐらい猫に夢中です。かわいい猫の為に働いていると言っても過言ではありません。その分、癒しをもらっています。次回からはデイケアの活動をしっかり書いていきます。よろしくお祈いします!

パパががんばってー



タフィー ジェリー



精神デイケアのピカチュウ♥ 芸西幼稚園へ行きました



いっぱい遊んで、かわいがってあげてね (精神デイケア ピカチュウ制作チーム一同)

私も参加しました。当日はベトナム人だけではなく日本人や県外から旅行にいらっしやった方も多く、とても賑やかでした。この日は日本にいることを忘れて、まるで世界中の方々がベトナムに来てくれているような



「日本とベトナムの懸け橋に」

リレーエッセイ No.80

外来 看護師 ブオン・ティ・ザイ

嬉しい気分になりました。その中で私は、フォーやバインミーなどベトナムの有名な料理を販売していました。芸西病院の職員さんや日本人、ベトナム人の方々が長い列で並んでくれていました。ちょっと緊張しながら作りましたが、食べた後に美味しいと言っていたのがとても嬉しくて、やりがいがあるとすごく感じました。

私は人との交流が好きなので、芸西病院の外来勤務や通訳の仕事、今回の交流会のように、日本とベトナムの懸け橋となって頑張りたいと思います。



やわらぎ通信

リゾートビルやわらぎ
運営理念
その人らしさを尊重し
人と人とのつながりを大切に
明日につなげるケアをめざす

新たな年を迎えて

施設長 中本 雅彦

新年明けましておめでとーございませう

今年巳(乙巳：きのとみ)の年、六〇年周期の中では「努力を重ね物事を安定させていく」という意味合いを持つ年だそうです。また蛇に関連するものは運氣を上昇させる縁起物といわれますよね。蛇の登場する夢を見ると縁起が良い、昔から蛇の抜け殻を財布に入れて持ち歩くと金運が上がるともいわれます。私は20年以上前から1.5メートル程のアオダイショウと思われる抜け殻を車に忍ばせています。また蛇は古来から神聖な生き物として認識されてきました。強い生命力があり、脱皮をするたびに表面の傷が治癒していくことから、医療や再生のシンボルともされています。巳年生まれに該当する同僚は誰になるのかな?あなたの力に期待しています。



やわらぎ受付

さて、「巳」に関する高知の伝説をひとつ紹介します。紅葉と滝の写真をご覧ください「知っている、行ったことがある」という方がおられること

と思います。香美市物部川の支流・日比原川上流にある、落差82メートルの三段滝で有名な「轟の滝」です。約30年ぶりに訪ねてきました。最上段の滝壺は直径約15メートルの甌穴で滝と周辺全体をとおして四季折々の素晴らしい情景が現れます。特に秋の紅葉とのコラボレーションは「日本の滝百選」のとおりすべての人を魅了します。駐車場前にある紅葉の標準木前にてたまたま出会った地元の方が「今年の紅葉は30年に一度の彩りよ」と威勢よく詳しく轟の滝にまつわるお話を紹介してくれました。この滝には昔から大蛇が住んでおり、平家落人一門伊和三大夫とその娘玉織姫と大蛇の化身の若侍が登場する伝説があるそうです。その物語の結末が村民の平和と村の繁栄につながったと語り継がれているそうです。詳細を知りたい方はいざ轟の滝へ。

デジタル社会の現代は驚く速さで変化していきます。そして地域の中にはその急速な変化に対応しきれず生きづらさを抱えた方も少なくありません。私たちはこの一年、地域の中核的な医療・介護施設としてより一層の努力を重ね、皆さんと共に歩み共に安定した日々を過ごすことをめざします。



誕生会



食欲の秋



甘〜いわたがし美味しかった

パンケーキ作りしました

みずき芸術祭準備中



1F入所中の皆様の作品

2F入所中の皆様の作品

通所リハビリご利用中の皆様の作品

バスレク



かつば市へおでかけ

タコ焼きパーティー





敬老会

芸西村ウクレレ同好会カンレシさんの美しい音色に癒されました



90歳代のご利用者と100歳代のご利用者へ表彰状が送られました。



芸西幼稚園の年長組さんの可愛いダンスにみんなが笑顔



10月9日爽やかな秋晴れの午後、シンガーソングライター・森岡千晴さんと音楽講師・武田顕志郎さんのコンサートが行われました。優しく心地よい歌声とギターの音色にご利用者や職員も笑顔と手拍子が絶えない時間となりました。

みずき ミュージック フェア

やわらぎ事務 宮本 純佳

ミュージックフェアご利用者の感想

- ・懐かしい歌でね、きれいな歌声でした
- ・ほとんど知っていたので楽しく歌えた
- ・感動して涙が出てきた



献活動

令和6年度楽々介護教室

第1回～第3回 場所:芸西村村民会館

第1回 楽々介護教室「人生会議」

施設長 中本 雅彦

8月21日に開かれた令和6年度第一回楽々介護教室のテーマは「人生会議」。大きな病気やケガ等、自分自身の万が一の時に備え、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、改めて考えたり、家族や親しい知人など信頼する人たちと話し合ったりすることを「人生会議」といいます。日ごろ通院したり介護サービスを利用されている方は、かかりつけ医や看護師さん、ソーシャルワーカー、ケアマネジャー等、医療介護関係者の方とも話し合いを続けることが大切です。これから受けたい医療(治療や処置)や介護の具体的な内容について話し合います。詳しくお知りになりたい方はやわらぎ相談室までご連絡ください。



第2回 楽々介護教室「在宅サービス」

講師:相談室主任 支援相談員 有光 亜希

10月2日に開かれた第2回楽々介護教室に参加して…

高知福祉専門学校 介護福祉学科 竹崎 功太

本日は約1時間にわたる講演を開催していただきありがとうございます。

私は学校で介護の知識を身に付け将来は介護士として福祉業界に携わっていきたくと考えています。介護老人保健施設には、様々な機関があり、複数の視点から対象となるご利用者のケアプランを作成していくという仕組みについて理解を深めることが出来ました。さらにやわらぎの通所サービスにもいろいろな種類があり、1つ1つの特徴や取り組みについても理解することが出来たのでとても有意義な時間となりました。ありがとうございました。

高知福祉専門学校 介護福祉学科 畑山 真一郎

現在、国が進めている地域包括ケアは、その地域の

人々とのつながりが大切です。地域の人々が住み慣れた場所で、お年寄りになっても、身体が不自由になっても、自分らしく快適に生活できるように支えていくという考えです。それには施設のある地元の人々との交流で、やわらぎという施設への理解を周知していく必要があります。今回楽々介護教室に参加し、通所リハビリへの理解を深めるための講習を見学できたことは、大きな収穫となりました。

第3回 楽々介護教室「排泄」

相談室 支援相談員 小笠原 規真

11月6日に開かれた第3回楽々介護教室は、医療法人おくら会げいせい看護師 野町清佳看護副部長による「排泄ケアについて知ろう!～うんちとおしっこのお話～」というテーマでした。普段当たり前のこととして行っている排泄がどうして高齢になるにつれて上手くできず失禁に繋がってしまうのか原因を探ったうえで今からでも取り組める骨盤底筋訓練や膀胱訓練など非常に分かりやすい説明となりました。



地域貢献

ほっと★リハ講座に参加して

機能訓練室 理学療法士 橋本 玉姫

10月23日に、芸西村にあるほっとハウスで行われた、ほっと★リハ講座に参加させて頂きました。

これは、芸西村地域包括支援センターの介護予防事業の一つで、リハビリの専門職が地域の通いの場へ関わり、介護予防に効果的な運動や体操の助言をし、運動を継続したり、生活の中で介護予防に取り組める事を目的としており、私が参加させて頂き4回目となりました。

昨年の「転倒予防」に続いて、今回は「バランスと歩行」についてのお話をさせて頂きました。村民の方との交流が楽しい時間となるとともに、質問もたくさん頂き、参加頂いた方々のお元気さ、高い健康意識が印象に残りました。

講座終了後のアンケートでは、「紹介した動作ができそうか」、「これからも運動を継続していこうと思いましたが」の旨の項目に全員が「はい」と返答頂いておりました。今後も地域の交流や、適度な運動を通してお元気で過ごされる事を楽しみにしております。



認知症講演会

認知症ケアについて、大切な事

やわらぎ事務 田中 紗矢佳

12月11日芸西村村民会館で医療法人おくら会げいせい 老人看護専門看護師 田村文佳看護部長による認知症講演会「認知症ケア」がありました。講演会に参加させて頂き認知症のケアの基本、認知症の方への接し方・工夫などを学びました。

認知症とはいろいろな原因で脳の働きが悪くなったために様々な障がいがおこり、生活するうえで支障が出ている状態をいいます。物事を覚えられない・思い出せないや、時間や場所、人とのつながりが分からなくなったり、思考力や判断力の低下が長期的に続くことです。

計画や段取りを立てて行動できなくなるので料理が作れなくなる方が多いそうです。認知症のリスクとなるものに運動不足や、糖尿病、喫煙、高血圧、アルコール多飲など多くあり、最大のリスクは加齢です。日本は長寿の国。長生きすれば、認知症になる。とされているそうです。認知症の人に必要なケアとして、まずは本人意思を傾聴し、その生活をしっかりと観察することから始まります。しかし、言葉で気持ちを伝えられない方もいるので、何かを伝えようとする気持ちを汲み取り、支える人が認知症の方が生きている世界にしっかりと身を置くことが大切になると学びました。人の気持ちを考え行動することは、誰に対しても大切な事なので、自分の行動を振り返り、見直していきたいと思いました。



クラブ活動

生花クラブ



硬筆クラブ



釣りクラブ



園芸クラブ



無我夢中

47

相談室 支援相談員

山本 彩加

やわらぎ相談室の山本です。今回は、12月1日に春野総合運動公園で開催されたりレマソンについて紹介したいと思います。

学生時代よりバレーボールをしてきたこともあり、スポーツは好きで得意なほうですが、小さい頃から走るのだけは嫌いでした。容姿から「走るのが速そう」とのイメージを持たれることもコンプレックスのひとつです。

以前より職場仲間とチームを作って参加していたようで、数年前から誘ってもらったのですが、走るの嫌いなため断っていました。今年も誘ってもらって最初は断っていましたが、後輩の願いを断り切れず引き受けることになりました。このレレマソンは、フル部門(42.195km)とハーフ部門(22km)があり、チームで協力して完走を目指します。今年は、フル部門にエントリーをし、14人でのチームとなりました。

休みの日だけは練習しようと意気込んだものの、数回しか練習はできず。1周2kmを走り切れる自信もなく、メンバーは陸上部出身者はかりで引き受けたことを何度も後悔したことでした。

大会のコースは2つの坂があつて、歩くだけでもしんどく、スタート前から心が折れました。他メンバーが走っている時は、ワイワイと応援したり、こどもたちとなぞなどをして遊んだりと楽しかったのですが、いざ自分の番になるとしんどすぎて何とか走り切った感じがしました。4時間の制限時間内のゴールはできませんでしたが、無事に完走することができました。

年齢を重ねるにつれ、運動をする機会が減っていたなか、今回レレマソンに参加させてもらったことでいい運動の機会となりました。マソンを趣味にと

いう気持ちまではいきませんが、休みの日くらいは少し走る時間を作ってみようかなと思います。

