

こころ

あたたかい心、思いやりの心、私達は心の医療を推進します。

十全ユリノキ病院

精神科応急入院指定病院

〈理念〉

- 一、私達は、前向きで建設的に考えよう。
- 一、私達は、開かれた医療を展開して行こう。
- 一、私達は、自ら学び、研鑽し続けよう。

〈基本方針〉

- 1. 思いやりある、利用者中心の医療を目指す。
- 2. 過不足のない支援で、社会復帰を促進する。
- 3. 働き甲斐のある、職場を創り出す。



主食 主菜 副菜 をそろえてバランスよく食べよう!

モロヘイヤとオクラのねばねば丼

インスタントみそ汁等を含めると、よりバランスよくなります。

材料(1人前) エネルギー量514kcal

ごはん……………	200g	キムチ……………	40g
モロヘイヤ………	30g	しらす……………	30g
オクラ……………	10g	温泉卵……………	1個
薄口しょうゆ……	2g	大葉……………	1枚
納豆……………	40g		



作り方

- ① オクラに塩をまぶし、両手でオクラを上下に転がして全体にこすりつけ、表面のうぶ毛を取り除く。固いガクの部分を削り取り、熱湯でさっとゆでる。緑色が鮮やかになったら水にとり、さましてから0.5cm幅に切る。
- ② モロヘイヤは水洗いし、熱湯でさっとゆで、ざるにあげて冷水にとる。水気をきって3~4cm長さに切る。
- ③ ①と②、薄口しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④ 丼にご飯を盛り、③とキムチ、しらす、納豆を順にのせる。よく洗った大葉を添え、真ん中に温泉卵をのせる。



モロヘイヤとオクラのねばねば丼は、主食・主菜・副菜がそろっており、栄養バランスのよい丼です。(主食:ごはん、主菜:しらす・納豆、温泉卵、副菜:モロヘイヤ・オクラ・キムチ)

夏の野菜であるモロヘイヤとオクラは、ねばねばの成分が余分なコレステロールの排出を促したり、血糖の急上昇を抑えてくれます。さらにモロヘイヤは古代エジプトでも食用にされていた野菜で、とても栄養価が高く、王様の病気を治したことから【王様の野菜】と呼ばれています。

特にβカロテンが豊富なので、動脈硬化の進行を防ぎ、生活習慣病の予防につながります。健康づくりは毎日のバランスのよい食事が基本です。おいしく健康づくりを始めましょう。

所在地のご案内



交通のご案内 JR新居浜駅より南 約5km
 〈市内バス〉 山根グランドバス停より徒歩……約10分
 〈タクシー〉 JR新居浜駅より……………約10分
 〈車〉 新居浜ICより西 約2km……………約3分

編集後記 第53回目となる広報誌「こころ夏号」を発刊いたしました。まだまだコロナ禍の中、暑い日のマスク着用には、熱中症にくれぐれもご注意ください。

十全ユリノキ病院
 〒792-0844 愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28
 TEL0897-41-2222 FAX0897-41-2224
<http://www.juzenhp.jp/>
 E-mail juzen@juzenhp.jp

関連施設
 ◎生活のしづらさをもつ患者さまの社会参加と社会復帰をお手伝いしています。
自立訓練(生活訓練・宿泊型訓練)事業所 国領荘 愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28 TEL0897-41-2258
 ◎単身生活が困難な患者さまの生きがいをもった自立への道を援助しています。
グループホーム 船木の里 愛媛県新居浜市国領4819-5 TEL0897-41-2258
 ◎患者さまのご家庭に伺い、生活上のお世話・保護を行っています。
訪問看護ステーション れんげの会 愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28 TEL0897-47-6682
 ◎生活に関する相談や福祉サービスの紹介などを行っています。
指定相談支援事業所 まごころの会 愛媛県新居浜市角野新田町1-1-28 TEL0897-47-6682
 ◎お年寄りの生活にふさわしい環境の中で共同生活を営み、生活能力の回復と維持を図っています。
グループホーム むつみの家 愛媛県新居浜市中成町9-52 TEL0897-43-1022

公認心理師について

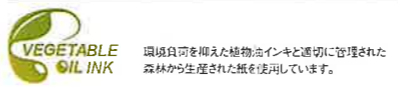
公認心理師 佐藤 恵美

昨今、心の健康に関する問題は、子どもから高齢の方まで年齢を問わず抱える可能性があり、多様になっています。学校や会社、福祉施設、病院といった様々な領域で心理士と出会う機会も増えているのではないのでしょうか。これまで心理士の資格には、臨床心理士等がありましたが、全て民間資格でした。2017年、日本で初めてとなる国家資格「公認心理師」が誕生しました。

公認心理師とは、公認心理師登録簿への登録を受け、公認心理師の名称を用いて、保健医療、福祉、教育その他の分野において、心理学に関する専門的知識及び技術をもって、次に掲げる行為を行うことを業とする者と定義されています。主な仕事内容は4つで、①心理アセスメント、査定(心理検査など)、②心理的支援でカウンセリングや心理相談、③支援を要する人の関係者に対する面接、④心の健康に関する知識の普及を図るための教育や情報の提供とされています。

2022年3月末現在、54,248名の公認心理師が誕生しました。今後、保健医療、福祉や教育といった多様な分野に配置され、心理学の専門家として心の健康問題を抱える方やその予防を担っていくことが期待されています。国家資格となったことで、公認心理師がより身近な存在となり、みなさんの心の健康を回復、維持するために果たす役割が大きくなっていく良いと思われれます。ただ、医療、福祉、教育、産業、司法等、広い分野にまたがる資格であるため、各自がより専門性を高め続けていく必要があると考えられます。

当院でも、私たち公認心理師が患者様の治療のために、心理検査や心理面接等を行っています。これまでやってきたことを丁寧につけながら、今後も、日々新しくなる知識や技術に敏感にアンテナを張りながら研鑽を積み続けていきたいと思います。



ユマニチュード②

◆ユマニチュードとは

ユマニチュードはフランス発祥の認知症の人や高齢者に限らず、ケアを必要とするすべての人に向けた、人間らしさを大切にするケアです。「見る」「話す」「触れる」「立つ」という人間の持つ特性に働きかけます。ケアの専門職だけでなく、誰でも知識と技術を身につければ、ケアを受ける人に「やさしさ」を伝えることができます。

当院では、ユマニチュードについてすべての職員が知り、取り組めるように定期的に研修会を行っています。認知症や高齢者の利用者様、患者様のケアの場面でユマニチュードのケアの取り組みが広がっています。

◆ユマニチュード「話す」技術について

認知症や高齢の方に「話す」とき、相手の耳が遠いので、聞こえにくいだらうと思ひ、だんだん大きな声で話すようになってしまったり、自分の希望を相手に納得してもらおうために、理詰めでたたみかけるように話してしまったりすることがよくあります。

「話す」とき、単に言葉による情報だけでなく、言葉によらないメッセージもたくさん相手に届いていることを意識しながら話します。

「話す」技術では、できるだけ低めのトーンで、穏やかにゆっくりと、抑揚をつけ、前向きな言葉を使って話します。

自分から話しかけて相手から返事が返ってこないときには、人は次第に黙ってしまいます。

これはごく自然な反応です。しかし、ここでお互



いに黙ってしまえば、コミュニケーションが途絶えてしまい、相手に「自分は存在していない」と感じさせてしまう可能性があります。私たちは、人から話しかけられることで、自分が存在していることや人として認められることを普段の人間関係の中で自然に感じています。認知症の方や高齢者も同じです。このため、「あなたはここにいて、私はあなたを大切に思っています」と伝えるためには介護やケアの現場に言葉を溢れさせる必要があります。

相手から、言葉の返事はなくても、何らかの反応があればそれを言葉によらないメッセージとして受け止めてください。例えば、体の力が抜けてリラックスしているとか、目が少し開いたとか、そんな細かな変化も相手からのメッセージです。それに気づいたら、それを言葉にして伝えてください。「あ、深呼吸しましたね」「目を開けてくれたありがとう」というように。目安として、最初はいつもの3倍くらい話しかける気持ちでやってみてください。

ケアの場面でこの技術を使うことで、患者様の笑顔や、反応をいただくことができます。

ぜひ、この「話す」技術をご家族の介護や、ケアの場面でお試しください。

新人紹介

4月に入社した
新人紹介です。



長瀬七海(看護師)

趣味：映画鑑賞
好きな食べ物：辛い物
好きな言葉：努力
一言：日々、精進してまいります。よろしくお願いします。



上本晃大(作業療法士)

趣味：お菓子づくり
好きな食べ物：ツナマヨ、プリン
好きな言葉：期間限定
一言：精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



馬木亮輔(作業療法士)

趣味：サッカー、ゲーム
好きな食べ物：ラーメン
好きな言葉：積み重ね
一言：日々、新卒で分からない事も多いですが、早く仕事を覚えられるよう頑張ります。よろしくお願いします。



藤原勇作(管理栄養士)

趣味：筋トレ、漫画
好きな食べ物：納豆
好きな言葉：真実はいつもひとつ
一言：納豆のように粘り強く頑張ります。よろしくお願いします。

作業療法科 重度認知症デイケア ふれあい

「ふれあい」とは

認知症で物忘れなどの認知機能障害があるだけでなく、興奮、不穏、妄想など精神症状に起因する状態を伴う方を対象とする医療保険対応の認知症専門デイケアです。介護保険サービスと併用可能です。

医師、看護師、作業療法士、介護福祉士が携わり、認知症の方の病状や特性に応じて、認知症の方の今の個性を大切にする、温かなケアに努めています。

「ふれあい」の特長

- ① 認知症ケア「ユマニチュード」実践部署
- ② 認知症の方の環境調整と個別対応
- ③ 家族の介護相談と介護保険との連携

ご利用者様の声

ご利用者様のご家族様から頂いた言葉を紹介致します。

「家族が日中仕事をしながら、夜間自宅で母の入浴の見守りや介助をすることは大変です。母が他の施設で入浴拒否や利用拒否があった中でも、職員さん達は根気強く関わって下さり、「ふれあい」で

入浴ができていないこと、利用を続けられていることは、家族にとってはとても有り難いことです。母のペースで関わって下さっているんですね。最近、母が穏やかになり笑顔が多くなりました。自宅では、母との会話も増えました。ユマニチュードは、本人を大切にしてくれるケアなのですね。自分ができることから自宅でも取り組んでみたいと思います。」(S様 掲載許可いただいております)

ケアを創る

「住み慣れた家で介護してあげたい」、「家族が介護できる間は見てあげたい」。ご家族様の介護への思いや声は、毎日現場の私たちに届きます。

一方、認知症介護は、思いだけでは上手くいかない時も多くあり、ご家族様はご自分の介護のやり方に心を痛めていることが多くあります。ケアが上手くいかない時、それは認知症の方への「届け方」を変えてみるのも1つの方法かもしれません。

私たち職員は、認知症の方へのケアの届け方、ユマニチュードの技術を習得実践、認知症の方への環境調整をし、日々のケアを創っています。認知症の方や介護されるご家族様の心の健康に繋がる場所となるよう、寄り添い取り組んでいきます。



看護の日記念事業 「こころに花を」

地域教育施設との花苗贈呈式を開催しました。

看護の日の記念事業として新田保育園、十全保育園、中萩保育園、角野小学校との花苗贈呈式を開催しました。

この活動は、日頃お世話になっている地域の皆さまに感謝の気持ちをこめて平成22年より行っています。2020年、2021年は新型コロナウイルス感染症の影響で中止にしていたが、今年は感染対策を万全に行った上で、3年ぶりに開催することができました。皆さまの心に笑顔の花が咲くことを願っています!



看護職員募集

自分らしく生き生きと働くことのできる職場環境の中で、素晴らしい看護の実現と専門職としての資質向上を目指し、私たちと共に成長しませんか?

- 看護師・准看護師 中途採用者随時募集(5名)
- 看護助手 中途採用者随時募集(5名)

受付期間：随時
*施設見学も随時可能です。

お問い合わせ先
TEL(0897)41-2222(総務課/黒部)