



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。



最後に、当院の精神科デイナイトケアでもこのアンガーマネジメントの勉強会を行っています。こういった活動を通して怒り感情を上手くコントロールできる人が増え、自分も周りの人も幸せな状態でいられるようになれば良いと願っています。

アンガーマネジメントは、精神科領域での治療法としては位置づけられていませんが、認知行動療法に分類されるトレーニングです。「ついイライラして」「カッとなってしまつて」「などと、とっさに後で後悔する行動をとってしまった経験は誰にでもあると思います。そんな怒りの反動的行動にストップをかける対処法がいくつかあります。一番有名なのは6秒待つという方法です。イラつときた時に6秒待てれば、怒りの最高沸点は回避できます。この6秒間の待ち方をアンガーマネジメントで訓練します。また怒りっぽい体質を改善するための方法もありますが、これもまた訓練が必要です。もう後悔したくない！変わりたい！と思う気持ちがあればトレーニングも続けられると思います。

怒り感情は決して悪いものではありません。本能的に自分の身を守るための反応だったり、また時にはその強い感情をバネにして次への力にすることもできます。重要なのは、怒りに支配されるのではなく、怒り感情を上手くコントロールすることです。暴力事態が発生するその始まりの部分には怒り感情が関係していることがほとんどです。私は今後もC.V.P.P.Pの活動に、アンガーマネジメントを役立てて行きたいと思っています。

アンガーマネジメントは、精神科領域での治療法としては位置づけられていませんが、認知行動療法に分類されるトレーニングです。「ついイライラして」「カッとなってしまつて」「などと、とっさに後で後悔する行動をとってしまった経験は誰にでもあると思います。そんな怒りの反動的行動にストップをかける対処法がいくつかあります。一番有名なのは6秒待つという方法です。イラつときた時に6秒待てれば、怒りの最高沸点は回避できます。この6秒間の待ち方をアンガーマネジメントで訓練します。また怒りっぽい体質を改善するための方法もありますが、これもまた訓練が必要です。もう後悔したくない！変わりたい！と思う気持ちがあればトレーニングも続けられると思います。

怒り感情は決して悪いものではありません。本能的に自分の身を守るための反応だったり、また時にはその強い感情をバネにして次への力にすることもできます。重要なのは、怒りに支配されるのではなく、怒り感情を上手くコントロールすることです。暴力事態が発生するその始まりの部分には怒り感情が関係していることがほとんどです。私は今後もC.V.P.P.Pの活動に、アンガーマネジメントを役立てて行きたいと思っています。

アンガーマネジメント

看護師長 山内英裕

主食 主菜 副菜 をそろえてバランスよく食べよう!

レンジで簡単あつあつグラタン

材料(4人前) エネルギー量 490kcal(1人前)

里芋	150g(中2個)	早ゆでマカロニ	70g(1カップ)
生鮭	200g(切り身約2切れ)	小麦粉	40g(約大さじ4)
しめじ	100g	豆乳(または牛乳)	400ml
玉ねぎ	100g(大1/2個)	生クリーム(植物性でもOK)	200ml
ブロッコリー	100g	コンソメ	1個
		塩	小さじ1

※とろけるチーズ、パン粉、パセリ・・・お好みで適量

作り方

- ① 里芋は6等分に切り耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ② 鮭は5cmくらいに切り、しめじは下の固い部分を切り落とし、玉ねぎはスライス切り、ブロッコリーは小房に切りわけておく。
- ③ 大きめの耐熱容器に材料を全て入れよくかき混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600w)で6分加熱する。
- ④ 一度取り出しよくかき混ぜ、再度電子レンジ(600w)で4分加熱する。※これを2回繰り返す
- ⑤ グラタン皿に④を入れお好みでとろけるチーズ、パン粉をのせ、オーブンで数分焼きチーズが溶けてこんがりとした焼き色がついたらキザミパセリをかけて完成です。



“レンジで簡単あつあつグラタン”は、主食・主菜・副菜がそろっている栄養バランスの良いメニューです。(主食：マカロニ・小麦粉、主菜：鮭・豆乳・チーズ、副菜：しめじ・玉ねぎ・ブロッコリー)

秋に旬を迎える野菜やきのこ類にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。

特に秋のきのこ類は香りが高く、旨みたっぷりでビタミンB群や食物繊維を多く含む生活習慣病の予防に役立ちます。

旬の食材を積極的に取り入れて、季節を感じながら心身のコンディションを整えましょう。

栄養科 管理栄養士

ほうれん草、アスパラ、かぼちゃ、じゃがいも、ホールコーン、鶏肉、ベーコン、シーフードミックス、おからetc...旬の食材や苦手な食材で試してみるのはいかがでしょうか？



■ 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

2022-11-1000



環境負荷を抑えた植物油インキと適切に管理された森林から生産された紙を使用しています。

編集後記

第54回目となる広報誌「こころ秋号」を発刊いたしました。

今年は、新型コロナとインフルエンザが同時に流行してしまう「ツインデミック」の恐れがあります。インフルエンザ予防にも気をつけてお過ごしください。



T792-0844 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

- ◎生活のしづか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 TEL0897-47-2258
- ◎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甲4819-5 TEL0897-41-2258
- ◎患者さまのご家庭に伺い、療養上のお世話・支援を行っています。
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 TEL0897-43-5653
- ◎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行い、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 愛媛県新居浜市中萩町9-52 TEL0897-43-1022

ご存知ですか？ 「改正道路交通法」

令和4年4月1日に「改正道路交通法」が施行されました。今回の改正は、飲酒運転による被害の減少を目的に、点呼とアルコール検知が義務化されている事業所（運送業や運搬業等の緑ナンバー）の範囲を「乗車定員が11人以上の白ナンバー車1台以上を保持、または白ナンバー車5台以上を保持する事業所」にまで対象を拡大するというものです。



(警察庁ホームページより参照)

安全運転管理者は運転しようとする運転者及び運転を終了した運転者に対し、酒気帯びの有無について当該運転者の状態を目視等で確認すること（アルコールチェック）、また、確認の内容を記録し、及びその記録を1年間保存することとされています。

そして10月1日より、運転しようとする運転者及び運転を終了した運転者に対し、酒気帯びの有無について、当該運転者の状態を目視等で確認するほか、アルコール検知器を用いて確認を行うこと、また、確認の内容を記録し、及びその記録を1年間保存し、並びにアルコール検知器を常時有効に保持することとなりました（令和4年9月9日、警察庁の通達よりアルコール検知器の使用義務化は当面の間、延期となる）。

当院も、4月より外来や在宅部門において車両を使った業務に従事する職員に対し、目視でのアルコールチェックと測定記録を実施しています。また、この10月からはアルコール検知器を用いた運用を開始しました。

今後も、安全運転に心掛けることは勿論のこと、当院利用者様の安全と安心してご利用いただける体制整備に努めていけるよう取り組んでいきたいと思っております。

ユマニチュード③

◆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ケアするケアです。「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4つの柱】



◆ユマニチュード「触れる」技術について

ご家族の介護やケアの現場で、認知症や高齢者の方の身体を拭くとき、着替えをするときなどの相手の腕を持ち上げようとするとき、人は、自分がついつい、つかんでしまっていることに自覚がありません。誰かにつかまれたとき、人は自然な反応として「この人に強制されて、自分の自由が奪われている」「何か罰を受けている」ように感じてしまいます。



これでは、介護を受ける人が「自分が大切にされている」と感じることはできません。

「触れる」技術では、つかまない、引っ張らないこと

が大原則です。

触れるときは、下から支え、触れる面積をできるだけ広くすることによって、触れた部分にかかる力を和らげます。

相手の注意を引こうと、つい指先でトントンと肩をたたき、相手の腕を動かさないように上から押さえつける、口を開けてもらおうと口の周りを指でつついてしまうことも、相手に否定的なメッセージとして届いてしまいます。

触れるときにはある程度の重みをかけることも大切です。目安としては、自分の腕の重みを相手に委ねる感じです。しっかりと触れることで「安心していいですよ。私はあなたと一緒にここにあります」と言葉によらないメッセージを届けることができます。

ぜひ、この「触れる」技術をご家族の介護や、ケアの場面でお試しく下さい。

全国火災予防運動

令和4年11月9日～15日

「お出かけは マスク戸締り 火の用心」

これからだんだんと寒くなり、空気も乾燥してくるなど、火災が発生しやすい時期を迎えます。火災を発生させないためにも日ごろからの防火意識が大切です。

当院でも火の元の定期点検や夜間帯の見回り、また火災を想定した避難訓練等を実施し防火活動に努めています。

今回は全国火災予防運動ということで、今一度、火事の原因がないかチェックしてみましよう。



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)
パート(時間8:30～12:30)(3名) **急募**

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(総務人事課 黒部)

