

# 南館だより

第2号

発行  
2008年2月28日

発行所  
四国中央病院  
南館2・3階病棟

## 発行にあたり

昨年、南館便り第一号を発行させていただき早一年となりました。『こころのバリアフリー』を目指し、心の病を理解していただけるよう私達スタッフはこれからも努力していきたいと思えます。

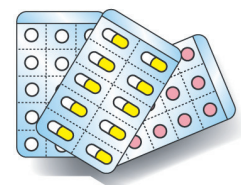
私達が生きている現代社会はストレスが多く、社会全体がものすごいスピードで変化していく中にあります。私達はストレスと無関係に生きていくことはまず不可能です。このような状況の中で心の問題が原因で病気に悩む人がふえていることは確かです。そして私達はその予備軍であると言っても過言ではありません。精神疾患を身近なものとして捉え、正しく理解し、支援していきけるよう取り組んでいきたいとおもいます。

これから南館スタッフの取りくみを紹介します。日頃の活動の様子を知っていただくために、どうぞお気軽にお読みください。

\*\*\*\*\*

## 多田医師からのひと言

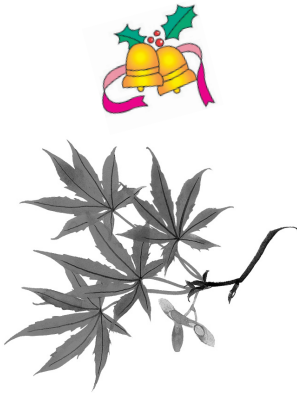
私はまだ医師になって6年足らずという若輩者ですが、ここ数年間、ずっと心がけていることがあります。それは、“薬の量をできるだけ減らす”ということです。これには薬の容量自体を減らすという意味はもちろん、錠剤数を減らすという意味も含まれます。現在の医療は薬物療法による



部分が大きく、私もその重要性は認識しています。ただ、高齢者になると薬の量がどんどん増えていく傾向にあります。若い人でも大量に飲むのは大変なのに、高齢になるとなおさらです。現在、口腔内崩壊錠などの服用しやすい剤形が増えてきていますが、全体から見るとまだまだ少ないのが現状です。そのため、無駄な薬は使用せず、必要な薬も最小限にとどめるよう心がけています。今後も、製薬会社のためではなく、患者さんのための医療をしていきたいものです。

## 病棟行事 <今年の年中行事予定>

- 一月 カルタ会
- 二月 カラオケ大会
- 三月 球技大会
- 四月 花見・防火訓練
- 五月 ショッピング遠足
- 六月 ボーリング大会
- 七月 七夕
- 八月 盆踊り
- 九月 運動会
- 十月 ショッピング遠足・避難訓練
- 十一月 紅葉狩り俳句会
- 十二月 クリスマス会



華道



クリスマス



リラックステ操

### \* 昨年の行事風景

季節感を実感できるような楽しい年中行事を皆で行っています

### \* 週間行事

一日一日を大切に過ごしています

### \* 外来からのお知らせ \*

#### ♪ 予約診療について

初診時のみ予約は出来ませんが、2回目以降予約診療になります。

#### ♪ 予約時間について

9時から11時30分迄30分間隔で予約をしています。受診している外来担当医の前日の16時迄予約ができます。お電話で予約を取られる場合は、12時から16時までの間にお願いします。予約時間になっていてもその日の状況で予定時間より遅くなることもございます。どうぞご了承ください。予約診療について疑問に思われる点は遠慮なく看護師にお尋ねください。

---

## ありがとう

“ありがとう”の意味は“有り難い”からきています。昔の人は、良いことがあったときに、誰かに対してではなく目に見えない存在（神様仏様など）に対し感謝の気持ちを言葉にしたのが“ありがとう”の始まりだそうです。

私達は誰かから何かをしてもらったとき「ありがとうございました」をあたりまえのように言っています。しかし、この「ありがとう」という感謝の気持ちを表す場面で「すいません」と言っている人がたくさんいます。感謝がなぜか謝罪になっているのです。日本人特有の武士道か葉隠れか奥ゆかしさかはわかりませんが、何があっても全部ひっくるめて「ありがとう。」でよいのではないのでしょうか。みんながたくさん「ありがとう」を言うと、みんなが笑顔になります。その輪が広がっていくと、今現在も争いで命を失くしている子供たちですら本当の笑顔を取り戻せます。と、いきなり世界紛争まで話が飛びましたが、「ありがとう」を繰り返す言うと、あなたの隣に居る人にも感謝の気持ちが芽生え、今、この瞬間から自分も周りも幸せになれます。

近々オリンピックが始まります。日の丸日本、和の国日本。平和の一步のピースマーク“スマイル”になる「ありがとう」の輪を、今この日本、あなたから「ありがとう」を広げてみませんか。そのためにもこの不思議な言葉「ありがとう」をぜひマイブームに。（看護師Ⅰ）

## 笑うことと休むこと

日本人は一生懸命働くことが美德とされ、それが当たり前のこととされてきたところがあります。そのため、手を抜こうとすると白い眼で見られ、ゆっくりと休むことができず、ひたすら働き続けてきました。だからこそ、休みの日は仕事のことは考えずストレスを解消するような気分転換が必要です。

最近、お腹を抱えて笑ったことがありますか。心からの笑い・・・友人、家族など信頼できる人がいるリラックスした空間での笑い、小さい頃いたずらをしておかしかったこと、職場のスタッフとの語らいのなかでの笑いなど思い出してください。なんだか幸せな気分になりませんか。笑っているときの呼吸は、全身の細胞を活性化させ自律神経の働きを高めることがわかっています。にこにこ笑う出来事が一日一回でもあれがそれは幸せなことであり、ストレス解消となる最高の方法でもあります。笑う門には福きたるということわざもあります。笑いによりストレスや病気が嘘のように良くなったということも、実際にあります。多忙な中でも笑うこと休むことを忘れず、ゆったりとした時間を持ち、楽しい日々をお過ごしください。（看護師Ⅱ）



# 精神科デイケアについて

四国中央病院精神科デイケアは平成16年春にオープンしました。場所は南館一階、メンタルヘルス室の向かい側にあります。午前9時頃から、午後3時半までプログラムを中心にゲームなどをしてまったりと過ごします。

季節の行事として春のお花見、5月の遠足、病棟と合同の盆踊り、運動会や紅葉狩りなどの他に、個別プログラムとしてオープン陶芸、筆の代わりに指を使って描くフィンガーペイント、工作などの創作活動や、卓球、カラオケ、グランドゴルフ、園芸など身体を使うレクリエーションを行っています。毎週月曜日の茶話会では月のプログラムについて、デイケアでの決め事などを話し合いますが、和やかなながらも活発な意見が交わされます。

デイケア室内の様子です。



ほぼ1年かけて作成したクイリング作品です。



## 一年を振り返って

一年間のデイケアの出来事をわかりやすく伝えられたらと思いながら作りましたが、やはり文章ではぴんとくるものがありませんね。

スタッフとして楽しみなのは茶話会です。参加者の方々の思わぬ発想や視点、司会を請け負ってくださった方の意見のまとめかたに感心させられたりします。

不十分な紹介ですが、少しでもデイケアのことを知っていただけたら、と思います。(H)

## 編集後記

今年はうるう年ですね。うるう年といえばオリンピックイヤーでもあります。あなたの注目しているオリンピックスポーツは何ですか。私は愛媛県出身の土佐玲子選手が出場する女子マラソンです。苦しい表情で走る土佐選手ですけど、力強い粘りのランニングで応援しているこちらまで一緒に走っている気持ちになってしまいます。又これを機会に体力作りに自分でできる運動を見つけ続けてみたいと思っている、今日この頃です。スポーツに興味がない方、運動は苦手だと言うあなたもTVをみながらストレッチ体操をしたり、手首・足首をぐるぐると回す運動等軽い運動から意識して始めてみませんか。オリンピックが二倍楽しく見えるかもしれませんよ。(南館だより編集委員長)