

# ノアSmile

〒344-0001  
埼玉県春日部市不動院野1112-1  
TEL048-760-1200  
FAX048-760-1201  
https://www.saintnoah-kasukabe.jp



～目次～

- 病院短信 島村 美郷
- 日常の一コマ 大草 めぐみ
- いきいき看護・介護 高柳 美佐子
- 作業療法科だより 小島 大輔
- お花見会 院庭にて
- スタッフ紹介 小島 有加

## 5月の予定



◇誕生日会

- 1病棟 5月11日(月)
  - 2病棟 5月15日(金)
  - 3病棟 5月12日(火)
- 各病棟デイルーム 14:00～



## お花見会

満開の桜と温かな日差しに恵まれたお花見会、美しい季節を多くの皆さんと共有できました。日本っていいなあ🌸



## スタッフ紹介

2病棟 看護師  
こじま ゆか  
小島 有加  
趣味：食べ歩き



私には子どもが3人います。昔はよくキャラ弁や、ちょっとした「嫌がらせ弁当」を作って楽しんでいました。それを子供たちが喜んでくれる姿を見るのが嬉しくて、つい張り切って作っていたのを覚えています。最近は子どもたちも少しずつ大きくなり、お弁当を作る機会も減ってきました。子どもたちが成長して自立していくのは嬉しい反面、少し寂しさを感じる今日この頃です。



## 病院短信

『家族の絆を大切に』

1病棟 看護師長 島村 美郷

華やかな桜の季節が過ぎ、ツツジやサツキ、道沿いのハナミズキに藤など、春爛漫の景色が広がっています。桜の葉の緑も日々濃くなり、爽やかな風が日本の季節の移り変わりを感じさせてくれます。

当院では、患者さんが気持ちよく過ごせるように、精神科医師、主治医を含めて病棟のスタッフと日々検討を続けています。患者さん一人一人状態が微妙に違い、また同じ患者さんでも少しずつ変わっていきます。必要な薬を最小限にし、その人らしく毎日過ごしてもらえように仕事にあたっています。たとえどのような場合でも、患者さんに丁寧な接し、根気強く対応することが大切だと感じています。患者さんがスタッフの声掛けで元気になったり、笑顔が戻ったりすることは、私たちにとても嬉しく感じることです。

先日88歳で亡くなられた患者さんのご家族が挨拶に見えました。「この病院とめぐり逢えて良かったです。ありがとうございました」との言葉に胸が熱くなりました。

認知症の専門病院は少なく、拘束をしない病院も他にありません。

認知症の患者さんは、言葉や表情一つ一つが大きな意味を持つため、常に思いやりの対応が欠かせません。またご家族とのつながりも患者さんの心の支えとなり、面会時の温かなやりとりや、ご家族の存在を感じられる時間は、大きな安心に繋がります。

私たちスタッフは、ご家族との大切な絆を途切れさせることなく支えていく役割を担っています。患者さんとご家族、それぞれの思いに寄り添いながら、その人らしい穏やかな生活を支えて行くことが、当院の本質と言えるでしょう。

私も長きにわたりこの病院に関わってきました。相変わらず試行錯誤の日々ですが、これからもモチベーションを保ちながら、スタッフ一同歩んで行きたいと思っています。

## 日常の一コマ

今月は2病棟のテルミさん（84歳）の一コマをご紹介します。

テルミさんは大阪生まれの岩手育ちだそうです。3人のお子さんに恵まれ、これまで会計事務所や商業高校の教員、そして珠算塾の経営もなさったそうです。

その後テルミさんは、令和3年12月に当人にとって2回目の「脳梗塞」を患い、救急病院に入院されましたが、歩行困難や食欲の低下と共に全身衰弱、記憶が薄れていく「記憶保持困難」と診断され、紹介を受けて当院に入院されました。

テルミさんは若い時からどのお仕事にも前向きに取り組み、その中でも珠算の暗算が得意だったそうで、今でもテレビで「この〇〇%って何個？」や「〇〇%割引したらいくら？」という言葉に反応して計算してしまうと、いつもとても嬉しそうにお話します。



現在は車椅子を使用しながらの入院生活ですが、作業療法の活動では「習字の会」に参加し毎月季節の言葉を書いて、作業療法士から二重丸を貰って貼り出された自分たちの作品を、嬉しそうに会の仲間と話をしています。

また、毎日使う「おしぼり」や「エプロン」たたみなども行いますし、朝晩にクリームを塗るなど、お肌のお手入れも大切にされており、日々の生活の中での身だしなみにも気を配られています。私たちもそんなテルミさんの入院生活を、テルミさんらしくの日々を、過ごされるお手伝いをしていきたいと思っています。

2病棟 介護福祉士 大草 めぐみ



## 作業療法科 だより

作業療法士 小島 大輔

セントノアの庭園に咲いていた満開の桜もあっという間に散り、いよいよ新緑の季節になってきました。いつも口癖のように「寒いね～」と言っていた患者さんもこの時期になると聞かれなくなってきました。

さて、今回の作業療法科だよりはそんな今の季節にぴったりの散歩について紹介します。普段は院内から出る機会の少ない患者さん達ですが、外へ出ると意外な反応を見せてくれることもあります。

「これなんて花？きれいなね～」「こんな広いところ私たちだけで独占していいの？」と普段は口数の少ない患者さんが流暢にしゃべった時はびっくりしました。中には気分が良くなり、鼻唄を歌いながら庭園を巡る方もいます。桜は散ってしまいましたが薫風が気持ち良いこの季節、皆さんもご面会を兼ねてセントノアの緑あふれる庭園を周らせてみてはいかがでしょうか。



## いきいき看護・介護

1病棟 介護福祉士 高柳 美佐子

疲れている時や落ち込んでいいる時に自然とつくため息。周囲からは「幸せが逃げる」「辛気臭い」など不評でも、ラクになる感覚があります。ため息には健康な生活を続けるために重要な意味があります。

◇5つの効果

- ・リラククス効果で自律神経が整う
- ・ガチガチの肩こり解消
- ・胃腸の調子を整える
- ・ストレスを軽くする
- ・不要な力みが抜ける



意識的につくため息は科学的に「解放呼吸法」という名前がついています。やり方は

- ①イメージを膨らませる：お風呂に浸かって「ふう〜」とリラククスしている時や、いい香りをかいた時のような心地よい場面を思い浮かべましょう。
- ②息を吸って吐く：鼻から4秒かけて大きく吸い込み、口から6秒かけて吐き出してください。
- ③繰り返す：3〜5回繰り返してみてください。

上手にできると耳の周りがポカポカと温かくなってきました。血行が良くなりリラククスできている証拠です。

ため息が出ているうちは身体が回復しようとしている状態でもあるので、まだ大丈夫かもしれません。ストレスが溜まりすぎるとため息すらも出なくなってしまうのです。

ため息が出た時は「身体が休息を求めているサイン」として、生活習慣の見直しやストレス解消に取り組むことも大切です。体調をくずす前に自身の身体と向き合ってみるようにしましょう。