



藻岩嶺

題字：盛

新人紹介

今年入職した新しいスタッフをご紹介します



①三村志津子
②看護師 ③留萌市
④寝ること⑤チョコレート
⑥自由 ⑦頑張ります



①佐々木園子
②准看護師 ③札幌市
④ライブ参戦⑤スープカレー
⑥特になし
⑦早く仕事を覚え楽しく
仕事ができるようがんばります



①登坂美月
②医療事務 ③江別市
④読書⑤和菓子⑥なせば成る
⑦一生懸命頑張ります。
宜しくお願いします。

①名前 ②職種 ③出身地
④趣味 ⑤好きな食べ物
⑥好きな言葉
⑦これからの抱負



①三浦春奈
②看護補助 ③札幌市
④絵を描く事、ショッピング、
洋服、小物収集
⑤いちご、イチゴ関連のスイーツ
⑥努力は必ず報われる
⑦早く一人前になれるよう精一杯頑張ります！



①野口知穂
②看護補助
③音更町④ダーツ、お酒を飲むこと
⑤いちご、甘いもの
⑥特になし
⑦分からないこともまだ沢山ありますが、
精一杯頑張ります。

理念 適切な精神科医療・保健・福祉を目指し
次の二つの柱を基礎に据えます

- 1.精神障害者の医療および保護を行い自立のために、社会復帰および社会的経済活動への支援をします。
- 2.その障害の予防に取り組み、市民の精神保健の向上を目指し、地域に根ざした病院を目指します。

基本方針 理念を実現するために5つの基本方針を定めます

- 1.私たちは、人権を尊重し、信頼と満足感を持っていただけるように努めます。
- 2.私たちは、あいての身になって受容的態度をもって接するように努めます。
- 3.私たちは、自己研鑽に努め、情報を共有し、連携・協力し合うチーム医療を目指します。
- 4.私たちは、常に新しい医療・保健・福祉システムを提供できるように努めます。
- 5.私たちは、地域における自らの役割を認識し、地域に貢献します。

患者さんの権利と責務について

- 患者さんの権利**
私達は、患者さんの以下の権利を遵守して日々の医療を行います。
- 1.安全で適切な医療を公平・平等に受ける権利
 - 2.個人として人格を尊重される権利
 - 3.治療、病状、検査などについて、十分な説明を受ける権利
 - 4.十分な説明や情報提供のもと、どのような医療を受けるかを
選択する権利
 - 5.個人情報やプライバシーが守られる権利
 - 6.セカンドオピニオンを受ける権利
 - 7.精神保健福祉法を遵守した医療を受ける権利

- 患者さんの責務**
- 1.最善で適切な医療を受けるために、病状経過や過去の治療
歴・アレルギー歴などの情報を提供する必要があります。
 - 2.治療効果をあげるために、医療関係者と共同して治療に取り
組む必要があります。
 - 3.円滑な医療サービス体制を確保するために、病院や社会生
活上のルールやマナーを遵守する必要があります。



寒さが和らぎ、過ごしやすい日々が続いていますが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

札幌では4月中旬に雪が降り、春の訪れが遅いのかなと思いましたが、例年通りに桜が満開になりましたね。私が広報誌に携わるようになって2年が経ちました。これからも皆さんに情報をわかりやすく伝えられるよう頑張っていきます。引き続き、藻岩嶺をよろしく願い致します。

広報委員 鎌田



発行人：平松記念病院 広報委員会
発行日：2017年5月発行

☎064-8536
札幌市中央区南22条西14丁目1番20号
ホームページ：<http://www.hiramatsu-mhp.or.jp>

お問い合わせ：
E-mail:webmaster@hiramatsu-mhp.or.jp
TEL:(011)561-0708 FAX:(011)552-5710

表紙写真提供：広報委員



春の緑：山鼻サンパークにて



「健康寿命」

健康寿命という言葉があります。今のところ男性が75才、女性が80才のようです。健康寿命というのは、自分自身で日常的なことができる年齢ということでしょう。

例えば、起床、就寝、洗面のたぐい、食事、読書(新聞、雑誌など)、トイレの使用、歩行、入浴、着替え、外出などが一人のできるということでしょう。

因みに平成27年の平均寿命は男性が80.75才、女性が86.99才との厚労省の公表があり、以前より少し長くなっています。

平均寿命を外国と比較すると、男性ではスイス、イタリア、カナダ、イギリスが日本と似ております。また女性では、フランス、スイス、イタリア、カナダが似ております。

やはり健康であることが何よりで、動けるうちはからだを動かすのがよくきちんと食事を摂ることも大切でしょう。予防が出来る病気にはふだんから心掛ける必要があります、万一病気になったら早めに治療することです。

それにひととの際合いも大切だと言われています。まあ極く当たり前のことですが。



看護研究発表会・院内研究発表会

1年間の臨床の成果を発表する場として2月に看護研究発表会(看護部門)、3月に院内研究発表会が開催されました。今回で看護研究発表会は13回目、院内研究発表会は12回目と回を重ねています。各部署が取り組んできた成果を発表し多職種で共有する場となり、発表後は貴重な意見交換が行われました。今年度の演題タイトルは以下の通りです。(文責：内林)

看護研究発表会

- 新館1棟 / より良い看護記録を目指して
- 新館3棟 / 長期にわたり自己流で入院生活を送っているA様の生活リズムの改善に向けて
～知的障害のある統合失調症の患者様への外発的動機付けによるアプローチ～
- 新館4棟 / 療養病棟に対する満足度について
～アンケート調査から気づいたアメニティの重要性～
- 外来 / 持効性筋肉注射を受ける外来患者の苦痛と不安に関する実態調査

院内研究発表会

- 看護部門(新館2棟) / 精神科急性期病棟における睡眠障害因子の調査 - 環境因子に焦点を当てて -
- 心理部門 / デイケアにおける他施設間相互交流プログラムの試み
- 医局(睡眠医療センター) / 睡眠外来を受診した発達障害例について



「シナスロロジー」という方法の紹介

脳トレ、流行ってますね。こんにちは、臨床心理士の山田です。当院でも認知機能リハビリテーションが探り探り行われるようになって、しばらく経過してきましたが、プログラム発展のヒントになるのではと以前より注目していた「シナスロロジー」という方法。先日、臨床心理士2名、作業療法士2名で「シナスロロジー普及員養成講座」に参加してきたのでご報告です。いざ参加してみると、脳トレとは別物で出来ることが目的でなく、出来ないことをやろうとしている時にこそ脳が活性化するという仕組みでした。



シナスロロジーとは、続けることでこんな効果が得られる方法です。

- ①手先が器用になる
- ②判断するスピードや反応するスピードが上がる
- ③脳の認知機能(思考・言語・注意・空間視野・記憶)が向上する
- ④爽快感が向上し、疲労感・抑うつ感・倦怠感が低下する などなど

人の話を集中して聞いたり、しばらく遠のいてた趣味に再び興味が沸くなんてことも期待されそうですね。

なぜ効果的なのか？

「2つの事を同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させます。笑顔やコミュニケーションも生まれるので楽しく続けられるのが特長です。実際、体験してみたら、本当にうまく身体が動いてくれず、笑っちゃいました。この「うまくできない」もどかしさがとても良い刺激となり、笑顔を生むのでしょう。

最後に一つ課題を出します。是非、声を出しながら挑戦してみてください。

- ①基本動作：右手でグー・チョキ・パーを順番に出して下さい。
- ②基本動作：左手で1～10まで声を出しながら指で数えてください。
- ③スパイスアップ：左手で1～10まで声に出し、指で数えながら、同時に右手でグー・チョキ・パーを順番に出して下さい。
- ④スパイスアップ：左右入れ替えてみましょう・・・いかがですか？

知れば知るほど面白く、後日、インストラクターの資格も取りにってしまった私です。

今後、少しずつデイケアや作業療法での活動に活かしていこうと思います。楽しみにしててください。

シナスロロジーインストラクター
山田威仁
シナスロロジー普及員
本多悠 大宮亜希子 白川善嗣



はるのうたごえコンテスト

5月24日(水)に「はるうた」が開催されました。今年も例年のような賑わいを見せており、大盛況のうちにコンテストは終了しました。「はるうた賞」に選出された2名の出場者も「まさか自分が選ばれるとは…」と驚きつつもとても良い表情でトロフィーを受け取っていました。今年の反省を活かし来年は今年以上に盛り上がる「はるうた」になるようにしていきたいです。

