



広報誌：「遊便」（第20号）
 発行：医療法人 仁風会 八雲病院
 発刊日：2021年4月1日

思いやりの心、支え合いの力

自立訓練（生活訓練）事業所 コスモス
 所長 吉田 通代

新型コロナウイルスという名前を知ってから一年以上：見えない敵との戦いが突然始まりました。全国で毎日、感染者、死者の数が報じられ、今までの生活様式を変えなくてはいけない状況となりました。

コスモスの利用者さんの生活も同様です。集団生活を送りながら生活の訓練を行う場所であるコスモスでは、本来、協力し合いながら自立についての話し合いをしたり、調理技術を身につけたり、スポーツに取り組むことで体と心を整えたりと、ソーシャルディスタンスについて考える必要のない日々でした。しかし、現在はマスクの着用、手洗いの徹底、食事の時は会話を控えて、密を避けた訓練になりました。クラスターの発生を防ぐために季節を問わず換気もしています。

社会生活をする上で自分の苦手なところを練習していく日々、決して楽しい事ばかりでない生活の中で、住む環境もウイルスによって快適ではなくなり

ました。

そんな中でも利用者さんは、不平、不満をグッと我慢され、他者への思いやりを持った生活にシフトされています。買物は人混みを避けて短時間で済ませ、ゴミの出し方を工夫し、咳エチケットもしっかりと行い、支え合いの生活をされています。

ウイルスへの恐怖のあまり、感染された方やウイルスと戦っている方に対して誹謗中傷することが多い世の中で、コスモスの利用者さんの行動には心が温まります。人が本来持っている素敵な姿です。

ウイルスによって孤独になりがちなので、だからこそ、思いやりの心を忘れず、互いに支え合える力を育み、見えない敵に立ち向かっていけたらと思います。想定をはるかに超えるコロナ禍の現状にあっても、思いやりのある社会が続く事に切に願います。

遊便第二〇号：もくじ

巻頭言	1
コロナ対策特集	2
日常でのロコモ対策	3
栄養課 おすすめメニュー	3
法人アクセス	4

発行元：
 〒690-0033
 松江市大庭町1460-3
 医療法人仁風会 八雲病院
 広報委員会
 電話：0852-23-3456

デイケアたんぽぽの取り組み

新型コロナウイルスの感染拡大当初と比較すると、現在では、ワクチン接種を筆頭とした感染予防に関する取り組みが、より一層強くなったように思います。いまだに感染予防については慎重に取り組むことが要求されているとはいえ、暗く長いトンネルをさまよっている感覚の中にも、わずかに明るい兆しが見えてきたように感じています。

さて、新型コロナウイルスが発生し始めた当初は、デイケアを閉所したり、一日を通した利用のデイケアではなく半日のみの利用のショートケアのみ実施したりと、利用者さんにはご心配やご迷惑をお掛けしました。昨年8月後半ごろより、デイケアを毎日実施出来るようになりました。実施は出来ておりますが、色々な制限や対策をとりながら実施していますので、利用者さん・ご家族の方・関係者のみなさまのご協力に感謝しています。今回は、どの様な対応をしながら実施しているかを説明させていただきます。

感染予防対策

予防対策として、健康チェック(検温など)・マスクの着用・手洗いや手指消毒・換気・距離を保って過ごすことなど行なっています。特にマスクの着用については、布でマスクを手



ペーパークラフトひな祭り作品

日	月	火	水	木	金	土
A	書道	ペーパークラフト	音楽鑑賞 ♪	TRFダンス 3P	書道	
M		貼り絵		硬筆		
P	ボウリング 2P	輪投げ 2P	卓球 3P	映画(洋画)	スカットボール 2P	
M			ひな祭り(顔出しパネル)			
7	8	9	10	11	12	13
A	ダンベル体操 2P	ゴムバンド体操 2P	絵画	絵画	手芸	
M	読書	映画鑑賞(アニメ)			塗り絵	
P	鬼当てゲーム 2P	映画鑑賞(アニメ)	丸ベタンク 2P	四角ベタンク 2P	室内グランドゴルフ 3P	
14	15	16	17	18	19	20
A	硬筆	絵手紙	TRFダンス 3P	ストレッチ 2P	ゴムバンド体操 2P	
M	映画(邦画)	室内グランドゴルフ 3P	コーージュ	コーージュ	読書	
P			雨天時:ボウリング 2P	音楽鑑賞 ♪	リクエストプログラム	
21	22	23	24	25	26	27
A	手芸	ストレッチ 2P	絵手紙	脳トレ	ダンベル体操 2P	
M	塗り絵	貼り絵			映画(洋画)	
P	丸ベタンク 2P	卓球 3P	ハイパーホッケー 3P	スカットボール 2P		
28	29	30	31	①Pは、スポーツポイントです。 ②基本的には毎日午前午後自主活動がありますが、たんぽぽマークがついているのは自主活動のないときです。 ③都合により、プログラムを変更することがあります。		
A	音楽鑑賞 ♪	ダイエットプログラム 3P	塗り絵	①Pは、スポーツポイントです。 ②基本的には毎日午前午後自主活動がありますが、たんぽぽマークがついているのは自主活動のないときです。 ③都合により、プログラムを変更することがあります。		
M				①Pは、スポーツポイントです。 ②基本的には毎日午前午後自主活動がありますが、たんぽぽマークがついているのは自主活動のないときです。 ③都合により、プログラムを変更することがあります。		
P	散歩 5P	脳トレ	室外グランドゴルフ 4P	①Pは、スポーツポイントです。 ②基本的には毎日午前午後自主活動がありますが、たんぽぽマークがついているのは自主活動のないときです。 ③都合により、プログラムを変更することがあります。		
M	雨天時:玉入れ 2P	レクリエーション	雨天時:丸ベタンク 2P	①Pは、スポーツポイントです。 ②基本的には毎日午前午後自主活動がありますが、たんぽぽマークがついているのは自主活動のないときです。 ③都合により、プログラムを変更することがあります。		
洋画	エレファントマン			他のプログラムでも、リクエストがあれば、スタッフまで!		
アニメ	名探偵コナン	ポケモン ミュウツーの逆襲		コロナウイルス感染予防のため、リクエストにすべて応えることは出来ないかもしれませんが、ご了承ください。		
邦画	鬼滅の刃	天気の子				
邦画	まぼろし探偵					

提供プログラムの一例 (2021年3月分)

作りしたり、マスクの着用の仕方や洗濯の方法を学んだりしました。手洗いについては、洗い方の順序を説明し、その後は図を掲示し、活動や掃除の前後での手洗いを行うことにしました。現在もこれらの予防策を継続し、デイケアを行なっています。

食事の場面では、4人掛けテーブルを1人で使用し距離を取ってもらったり、飛沫を防ぐため、食事の会話を控えてもらうよう呼びかけを行なっています。

活動プログラムの工夫

活動の場面では、コロナ禍前は、利用者さんに人気のあるカラオケや遠出の外出、お菓子作り、激しいスポーツ、卓上ゲームなど積極的に行なっていましたが、それらは休止しています。現在は、個人間の距離を保ちつつ、呼気の激しくならないような軽スポーツや個別活動を行うことが増えました。実施プログラムの制限によるプログラムの常態化を防ぐため、ルールの変更や利用者間でコミュニケーションが取れるように創意工夫をしてい

ます。時に利用者さんからの提案もあり、取り入れながら行なっています。

前述したとおり、新型コロナウイルスはデイケアにも大きな影響を及ぼしています。コロナ禍と呼ばれる状況乗り越え、皆さんとともに、明るい社会を取り戻していけることを期待したいところです。

(精神科デイケアたんぽぽ
主任 藤原 忍)



ペーパークラフト節分作品

※精神科デイケアとは、通院中の患者さんを対象にした、リハビリテーション治療の場です。グループ活動や創作活動などのプログラムを行っています。

室内でも体を動かし 筋力低下を防ごう

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため「新しい生活様式」を実践し、感染症対策と向き合う中で、運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されています。

外出自粛、テレワークの推進に伴う身体活動量の低下のほか、特に、中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力・筋力の低下をきたすリスクが高まっています。筋肉は一日全く使わないと約3~5%ずつ低下すると言われています。自宅や職場でのちょっとした動きの際に、「よっこらしよ」という言葉が出ていないでしょうか。この言葉が頻回に出るようになれば、筋力低下の始まりを意識すべきかもしれません。今回は、この健康二次被害の予防

のために、自宅や職場など、ちょっとした場所があれば誰でも簡単に取り組みめるエクササイズをイラストで紹介したいと思います。

イラストのエクササイズはあくまで目安の回数、時間となっていますのでその日の調子に応じて調整してください。無理をせず、一日の中で気軽に取り組みむことをお勧めします。

エクササイズだけでなく、生活のペースを崩さないことも非常に重要なことなので、入浴・睡眠・食事など普段通りの生活を心がけ、体の調子を整えていってください。

(作業療法士 濱邊 健太)

※ロコモとは、身体を動かす運動器（足・腰）の動きの衰えを指すロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称です。



- 頭をを起こして保つ(10秒)
- 片足を伸ばしたまま上げて保つ(10秒)



- おしりを上げたまま保つ(10秒)
- 体を横にして片足を上げて保つ(10秒)



- つま先立ち(20回)
- 片足立ち(10秒)
- スクワット(10回)



- 片足の膝を伸ばして保つ(10秒)
- つま先上げ(20回)

栄養課おすすめメニュー

菜の花とベーコンのキッシュ

<材料> 4人分
 菜の花 80g 玉ねぎ 160g
 エリンギ 40g ベーコン 40g
 バター 12g 白ワイン(または酒) 12cc
 塩こしょう 小ワ 卵 5個
 牛乳 40cc 生クリーム 40cc
 塩こしょう 小ワ ミックスチーズ 40g

<おすすめポイント>

病院の給食ではパイ生地を使わず、簡単にできるキッシュを提供しています。菜の花を使って、春らしいメニューとなっています。ベーコンがなければ、ハムやウインナー、エビで代用してもおいしいですよ。

ぜひ、一度作ってみてください。

(栄養課課長 河野理恵・栄養士 安達奈実嘉)



<作り方>

- ①菜の花は2cmに切る。塩ひとつまみを入れた湯でさっと下茹でする。
- ②玉ねぎは薄くスライスする。エリンギはたて半分に切って、スライス。ベーコンは1cmに切る。
- ③フライパンにバターを溶かし、2の野菜を炒め、玉ねぎがしんなりしたら、①を入れ、最後に白ワインと塩こしょうをふる。粗熱をとっておく。
- ④卵をボールに割って、牛乳、生クリーム、塩こしょうを入れて、混ぜておく。
- ⑤③を耐熱容器に入れ、④を流し入れる。
- ⑥上にミックスチーズをのせる。
- ⑦180℃に余熱しておいたオーブンで20分焼く。





わたくしたちは心の声を大事にします
わたくしたちは医療水準の向上に努めます

八雲病院

医療法人 仁風会

○八雲病院(外来診療時間午前中のみ受付時間)

平日8:30—12:30/土 8:30—11:30

休診日…日曜日、祝日、お盆、年末年始

松江市大庭町1460-3

電話(0852)23-3456

FAX(0852)23-3495

・デイケアたんぽぽ(精神科デイケア)

月曜日—金曜日 午前9:30—15:30

・デイケアやくも(重度認知症デイケア)

月曜日—金曜日 午前9:00—15:30

・八雲病院 居宅介護支援事業所

○コスモス(自立訓練【生活訓練】事業所)

松江市大庭町1459-1

電話(0852)23-3360

FAX(0852)23-3370

○ビ・フレンドリング(地域活動支援センター・相談支援事業所)

松江市大庭町1461-3

電話(0852)23-4111

FAX(0852)23-4112

○雲陽の里(認知症グループホーム・介護保険)

松江市大庭町1459-1

電話(0852)23-3700

FAX(0852)23-3710

ご意見箱

広報誌「遊便」に対するご意見・ご感想などございましたら、是非下記までお寄せいただくと喜びます。今後とも医療法人仁風会八雲病院、広報誌「遊便」共々よろしく願い致します。

(医)仁風会 八雲病院
広報委員会まで

表紙写真について

松江市白濁本町の源助公園に咲く桜の写真です。雲のような桜と、さわやかな青空のコントラストが印象的でした。(撮影者:狩野祐次)

編集後記
新型コロナウイルスもワクチン接種が始まるなど状況が変わりつつあるなか、新年度を迎えました。
春の風とともに、少しでも心軽やかに過ごせるよう、今回の体操や食事メニューなどが参考になればと思っています。

(貝谷)

お知らせ

ホームページのご案内

当法人の各種サービスについてホームページで紹介しております。スマートフォンにも対応しています。ぜひご覧ください。

アドレス <http://www.yakumohp.net/>

