

# 遊便

広報誌：「遊便」（第21号）  
発行：医療法人 仁風会 八雲病院  
発刊日：2021年10月7日

## 心を整える

外来 経理課長

石橋 晶美

何となく心が乱れているな、と思うときがあります。原因に思い当たることがある場合もあれば、そうでないこともあります。不安や緊張感が、無意識をマイナス思考に向けてしまいがちです。そんなとき、私は「呼吸」を意識するようにしています。「ゆっくり呼吸すること」を数回繰り返す、ただそれだけです。

気がかりなことがあるとき、頭で「大丈夫だ、大丈夫だ」と思うだけではどうにもならなかったりしますが、とりあえず意識を呼吸に向けてみる。ゆっくり息を吸い、その倍以上の時間をかけて息を吐くことを繰り返すのです。脳は同時に二つ以上のことを処理することができないらしいので、「呼吸することだけに集中していれば、余計な心配や不安について考えることはできなくなり、気持ち落ち着いてきます。

以前は、この先年齢を重ねるにつれて、あれこれ考えすぎることもなくなくなり、精神的に強くなっていくのだろうと

思っていました。しかし、実際にはそんなことはなく、むしろ考えなくてはならないことが増えたりしています。不安や緊張にどう対応すればよいのかと、思っていたところ、古武術の呼吸法が参考になりました。生きるか死ぬかの場面で平常心でいるためには、五秒かけて息を吸い、二十五秒かけて息を吐く「三十秒一呼吸」が大切だそうです。静止した状態ではなく、動きながらこの呼吸を行うのは、かなり難しいことです。

私はもともと呼吸が浅く、緊張しやすいタイプだと自覚していたので、気付いたときに「深呼吸」の練習をするようにしています。ストレスの多い毎日だからこそ、何か一つでも自分なりの心の整え方を見つけて、心地よく穏やかに暮らしていきたいと思っています。

遊便第二十一号もくじ

巻頭言	1
摂食嚥下委員会の取り組み	2
アート個展開催	2
防災訓練を実施	3
AED研修	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

# 摂食嚥下委員会の取り組み

今回は、当院に新しくできました、摂食嚥下委員会について紹介します。摂食嚥下委員会は、摂食・嚥下障害看護認定看護師の央道看護師を中心に発足しました。

当委員会は令和3年4月1日に発足しました。医師1名、看護師5名、摂食・嚥下障害看護認定看護師1名、作業療法士1名、管理栄養士1名から成る総勢9名の委員会です。

今年度は学習会、事例検討会を中心に活動しています。さらにこれから各部署における摂食・嚥下に関わる課題や、摂食・嚥下障害のある患者さんへの援助計画立案・実践の強化にも取り組んでいく予定です。

そこで中心的役割を担うのは、日常生活援助に深く関わる看護職です。委員を務める看護師には、各部署での取り組みにおける『牽引役』としての役割が求められます。多職種連携のもと、『看護師の主体性』



委員会開催の様子（左）

を重視したいと考えています。

発足一年目の当委員会は、より良い委員会運営を行うためにこれからも試行錯誤を重ねていく必要があります。その過程において、認定看護師の専門性を発揮して各委員と共に考え、学ぶ姿勢をもって臨みたいと思います。そして当委員会の活動が入院中の患者さんのQOLにとって有益なものとなり、

貢献できるよう努力して参ります。

（摂食嚥下委員会

央道 洋五）

※摂食・嚥下障害看護認定看護師とは、日本看護協会が行っている認定看護師認定審査に合格した、摂食・嚥下障害分野において、高いレベルの看護を実践するスペシャリストです。

## 法人活動紹介

# アート個展開催

地域活動支援センター ビ・フレンドリングでは、6月より、利用者さんのアート作品を展示するアートギャラリー個展を毎月開催しています。

6月は、永見俊行氏の水彩画、7月は渡部弘美氏のペーパークラフト作品、8月は佐藤善治氏の油絵と水彩画、9月は渡部大志氏のデッサン画の展示を行いました。

来所いただいた方からは、「作品を作りあげる集中力がすごい」「彩りが素敵」などの感想がありました。

引き続き個展を行っていきますので、興味を持たれた方はぜひ一度ご来場下さい。利用者さんのアートによる伝える力の醍醐味を味わっていただければと思います。（笠置 来未）



永見俊行アート展



渡部弘美アート展



佐藤善治アート展



渡部大志アート展

## 法人内訓練

# 防災訓練を実施

当法人では、地震・大雨などの自然災害や火災時に、患者さん・利用者さん・職員の安全を確保し、医療・福祉機能を維持するために、防災委員会を中心として、防災訓練、研修など各種取り組みを行っています。

昨年度は、コロナ禍の影響もあり例年通りの防災訓練の実施ができず、全ての訓練を部署ごとで行う資料研修という形で実施しましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の感染対策を講じて、6月11日、少しずつではありますが、以前の形に近い訓練を行いました。

まだまだコロナ禍で、以前のような訓練はできませんが、感染症対策を講じて、実技訓練等、今後も取り入れていき、職員の火災時の対応に役立てる訓練を実施していきたいと考えています。

(防災委員会 狩野 祐次)



消火訓練 (上)

当日は人数制限等を行い、消火器の使用方法についての説明・実技訓練を行い、その後、法人内の防災体制や施設間の連携について、法人防災委員会の防火管理者を講師に研修を行いました。2年ぶりの消火器の実技訓練も行うこともでき、良い訓練ができたと思います。



## 法人内研修

# A E D 研修

6月25日午後、地域活動支援センター ビ・フレンドリングにおいて、AED研修がありました。(AED：注1)

2000年に入ってから、広く一般にも普及となった医療機器ですが、相手の命に関わることですから、“使い方を忘れてしまった”という訳にはいきません。実践する場面がいつきても、対応できるようにしておくことが求められます。

当法人では、毎年AED研修をしています。この日は、研修担当者である狩野、平井両名から直接講習を受けました。消防署で借りていたマネキンとAEDを畳スペースに設置して、研修開始！

AEDの使い方はいたってシンプルです。AEDにスイッチを入れると、男性の声でアナウンスがあり、その声の指示に従いながら、機器をマネキンに装着します。相手がマネキンでも本番さながら、緊張感を持って全員が行いました。

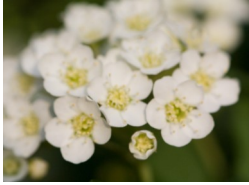
まだ、“使ったことがない”という方は、是非地域などで開催される研修会に参加されることをお勧めします。(森脇 英人)



注1：

AEDとは、自動体外式除細動器といいます。心停止状態にある方に対し、この機器を取り付けると、自動的に心電図の解析を行い、心室細動を検出した際は除細動を行う医療機器です。除細動器の一つですが、動作が自動化されているため施術者が非医療従事者でも使用できます。

近年の普及率は高まり、医療機関のみならず、学校や市役所、スポーツセンター、公民館、ターミナル駅など沢山の方が利用する場所でもよく設置されています。



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

島根県立美術館前から眺めた宍道湖の写真です。宍道湖の夕陽は、いつも素晴らしいと思います。

(撮影者：重松 大志)

### 編集後記

七月、島根県は大雨に見舞われました。当院でも、通所の施設の一部では、利用者さんの安全を考え、臨時休館となりました。今回の誌面の記事の防災やAED研修も含めて、日頃から災害や事故に備えておくことの重要性を改めて感じています。  
(笠置 來未)

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/>

