

遊便



広報誌：「遊便」（第28号）
発行：医療法人 仁風会 八雲病院
発刊日：2025年4月3日

「たまにはリフレッシュ」

一般精神科病棟 児玉

先日は令和七年の大寒の日でしたが、厳しい寒さを感じることもなかったように思います。地球温暖化による異常気象の影響であれば、このまま季節感が失われていくことは寂しく思います。

私は数年前より仕事の後に気分転換の散歩をしています。田舎道を花木の変化や雲、夕日を見ながら季節を感じ歩いていきます。田舎道ですが近くには大きな道路もあります。山が近いからか疾走するキツネや夫婦のキジを見たこともあります。自然豊かな散歩コースです。

冬には星空を見上げると三つ並んだ小さな星が見えます。それがオリオン座の星で、その近くに赤く輝く星が冬の大三角形の「ベテルギウス」であることを知り、そこから散歩の時には星空を見上げるようになりました。冬の大三角形はオリオン座の「ベテルギウス」、おおいぬ座の「シリウス」、こいぬ座の「プロキオン」から作られており、「ベテルギウス」につながる「シリウス」は恒星のなかでは太陽をのぞくと一番に明るい星でキラキラと輝いています。「ベテルギウス」「シリウス」から三角形となる星が「プロキオン」ですが、この周辺にはキラキラした星が多く、「プロキオン」探しはまだまだ初心者の私には難しいです。夜は星座のほかにも赤く点滅しながら移動する飛行機を見つける事ができます。昼間と違い点滅しているので見つけやすく三十分の間に七機数えたこともありました。

散歩は季節を感じ、新しい楽しみを見つけることでリフレッシュできているのかと思います。

散歩はできないけど少し気分を変えたい時には空を見上げてみる方法もあります。空を見上げて呼吸をすると自然に背筋が伸びて胸が開いて呼吸が深くなります。新しい空気を肺に取り入れることができて気分転換が期待できます。少し時間があれば空の遠くの雲や星などを見つめると目の筋肉が緩み、目の疲れが取れたり視力も回復するそうです。見上げた空が青や水色なら鎮静効果や心を落ち着かせ穏やかにするリフレッシュ効果があり、夕日など赤やオレンジ色の暖色系には、やる気や意欲を高めると言われています。

私にはこのような効果があり、リフレッシュしているのか本当のことはわかりませんが、空を見上げる行動は何かしら効果がありそうな気がします。空を見上げた時、雨雲に気付くことで洗濯物が濡れずにすんだということもあるかもしれません。うまくいかなくてモヤモヤしている時やちょっと疲れた時、肩や首の凝りを感じた時、外に出て空を見上げてみるのはいかがでしょうか。

遊便第二十八号…もくじ



巻頭言	1
特集 島根県障がい者アート作品展 精神科作業療法のご紹介	2
法人内活動 年末の大掃除 不審者対応訓練	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



令和6年12月6日から8日までの3日間、島根県立美術館にて島根県障がい者アート展が行われました。デイケアたんぽぽも出品しました。利用者さん全員で制作しましたが、入賞とはなりませんでしたが、次回もアートに全員で挑戦したいと思います。利用者さんの声と作品を紹介します。(板垣)

アート展に参加した利用者さんの声

・ダンボールや紙をハートの形にしました。皆さん

が楽しく切ったり貼ったりして過ごした。完成すればきっと良いものができると思いました。楽しかったです。

・展示されている作品は画家と変わらないくらい色彩感覚やデッサン力を持っていて素晴らしいです。

・たんぽぽの作品は金賞をとってもおかしくなかった!



作品名「ココロ」



(デイケア たんぽぽ)



精神科作業療法のご紹介

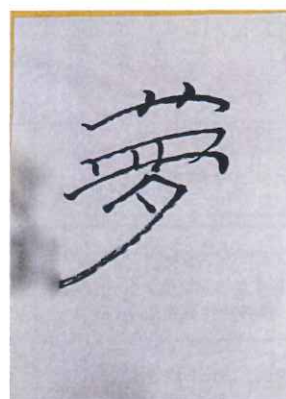


精神科作業療法は、さまざまな作業活動を通して、症状の軽減や気分の安定、気分転換、生活リズムの安定、対人交流技能の改善、社会生活の準備など自分らしい生活を送れるように取り組むことを目的としています。患者さんが「してみたいこと」や「出来るようになりたいこと」、「必要のあること」をさまざまなプログラムを通して、一緒に考えながら行っています。(川角)

○主なプログラム内容○

- ・創作活動 (塗り絵・貼り絵・花紙細工・ロール絵・絵画等)
- ・手芸、工芸、園芸活動
- ・映画鑑賞、音楽鑑賞、カラオケ
- ・卓上ゲーム
- ・ストレッチ、散歩、レクリエーション
- ・軽スポーツ
- ・調理活動

○作品紹介○



皆さんの作品



法人内活動

年末の大掃除

12月27日、ビ・フレンドイングでは、スタッフと地域のボランティアの方とともに、大掃除を行いました。

例年大掃除を行っておりますが、今回は施設の周りの草取りをおこないました。

草刈り機を使い大まかに草を取った後、クワやコテを使い雑草を抜いていきました。外での作業のため、天気が心配でした

が、晴れとなり、安心して作業を行うことができました。

午後からは、建物内の清掃を行い、新しい年

に向けて、綺麗に環境を整えることができました。ご協力ありがとうございました。

大掃除のボランティア以外にも、当センターでは、プログラムの運営をサポートくださる地域のボランティアを募集しております。ご興味をお持ちの方は、下記までお問い合わせください。（貝谷）



草刈りの様子



(連絡先)

☎0852-23-4111

地域活動支援センター・
相談支援事業所
ビ・フレンドイング



不審者対応訓練

11月20日、松江警察署署員の方にお越しいたごき、不審者対応訓練を行いました。

今回の訓練では地域活動支援センター・相談支援事業所ビ・フレンドイングを訓練場所としました。危険物を所持した不審人物が大声で医者の面会を要求。スタッフの対応では興奮が収まらずに施設内を歩き回り、凶器を出して暴れるという設

定で行いました。参加者は緊張感をもって法人のマニュアルに沿い、全館放送による応援要請や110番通報、利用者さんの避難を行いました。以前の訓練で学んだ不審者との距離の取り方や落ち着いて行動すること、複数人対応を意識して動くよう心がけました。訓練後は署員の方より訓練講評を受け、良かった点や改善が必要な点の振り返りがありました。

今回で不審者対応訓練は4回目となります。定期的に訓練を行うことで有事の際に対応が出来るように今回の訓練の学びを活かしていきたいと思っております。（狩野）



不審者対応訓練の様子②



不審者対応訓練の様子①



利用者さんの作品



わたたくしたちは医療水準の向上に努めます
 わたくしたちは心の声を大事にします

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

F A X (0852) 23-3495

・デイケアたんぼぼ (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

○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

F A X (0852) 23-3370

○ビ・フレンドिंग (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

F A X (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

F A X (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」共々よろしくお願ひ致します。

(医)仁風会 八雲病院
 広報委員会まで

表紙写真について

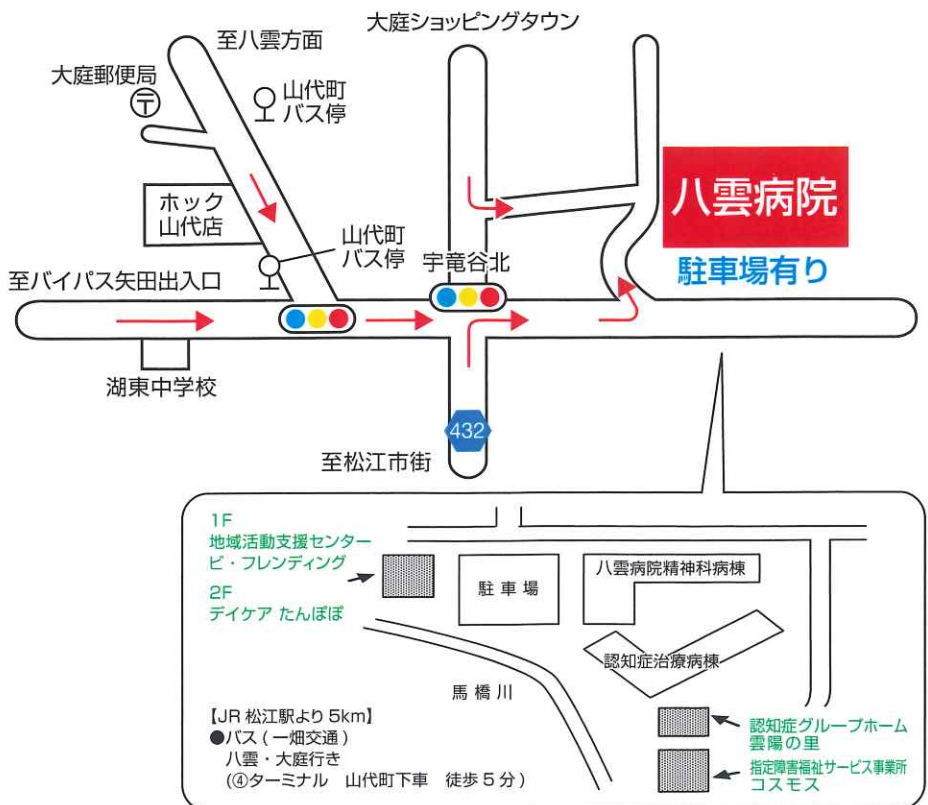
松江城山公園の桜の写真です。期間中はお祭りも開催されています。日中はもちろんのこと、夜はポンポリの灯りに照らされた桜を楽しむこともできます。

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/>



編集後記

長く寒かった冬が終わり、暖かな春の季節がやってきました。春は旅立ちと出会いの季節とも言われています。
 旅立つ人を見送ることに寂しさを感じながらも、お世話になった感謝と、新しい出会いに幸あれと願ってやまない今日この頃です。

(荒内)