

医療法人盟侑会 広報誌

# 盟侑だより

Vol.14

平成29年1月



## Contents

- 小野澤院長新年の挨拶
- 外来スケジュール
- 島松病院陸上部活動報告
- オータムコンサート
- 盟侑フライパン
- クリスマス会
- 盟侑会の笑顔

## 行事暦

### 島松病院

- 1月 新年会
- 2月 節分
- 3月 ひな祭り
- 4月 室内ゲーム大会
- 5月 お花見会
- 6月 釣り堀

### アートライフ恵庭

- 1月 新年娯楽会
- 2月 節分
- 3月 寿司パーティー  
ふれあいショッピング
- 4月 春のデザート祭り
- 5月 アートライフ祭り
- 6月 グリーンコンサート



新年あけましておめでとうございます。

昨年の暮れから大雪に見舞われ、体調をくずされる方も増えており、生活が一段と大変になっています。そのような中で、島松病院は、少しずつでも前を向いて、頑張っていこうと思っています。引き続き、保健所や近隣の医療機関との連携を強化し、地域医療に貢献したいと思います。特に、認知症に関しては、認知症サポート医が3名と増えました。診断や治療に関して、さらに適切な医療を提供したいと思っています。そして、全スタッフが協力しながら、患者様や御家族から信頼される病院となるように前進したいと思っています。平成29年度も宜しく願い申し上げます。

医療法人盟侑会 島松病院 院長 小野澤 淳

## 02 外来スケジュール

### 外来受付時間

●新患・再来ともに AM8:00 から AM11:30 まで

診療科目/曜日		月	火	水	木	金	土・日・祝	
		午前	精神科	診察室1	小野澤	渡邊	小野澤	小野澤
		診察室2	服部	清水	服部	服部	清水	休診

※土・日・祝日の診療は行っておりません。

## 03 島松病院陸上部 活動報告

年々活動範囲を広げている島松病院陸上部ですが、平成28年は、千歳JALマラソン、北海道マラソン、恵庭市民駅伝大会、札幌マラソンなどの大会に参加しました。記録向上、健康維持、ダイエットなど、目的はそれぞれですが、日々の練習に励み、各々結果を残しています。

中でも盛り上がったのは平成28年9月25日に開催された恵庭市民駅伝大会です。

当院からは2チーム(1チーム6人の計12名)がエントリーし、小野澤院長、渡邊副院長をはじめ、精神保健福祉士、事務職員、介護員、保育士など、複数職種の職員が参加しました。ランニング経験のある職員、ブランクのある職員、これまで全くランニング経験のない職員もいましたが、皆が懸命に襷を繋いだため、2チームの実力が拮抗し、ゴール前では院長と副院長のデッドヒートとなり、大変盛り上がりました。

来シーズンも様々な大会に参加したいと思っております。当院のユニフォームを見ましたらお気軽にお声掛けください。



ゴール前の小野澤院長(左)と渡邊副院長(右)のデッドヒート

## 介護老人保健施設アートライフ恵庭 設立20周年記念オータムコンサート

平成28年10月20日(木)に当施設にて行なわれましたオータムコンサート。このようなコンサートは音楽療法講師である横山正勝先生のご協力により毎年開催されています。

今回は当施設開設20周年であると同時に、音楽療法も20周年を迎えました。そこで今回は横山先生にインタビューし、音楽療法やコンサート、これからの活動についておうかがいしました。

### 経 歴

#### 横山 正勝

- 武蔵野音楽大学音楽部声楽科卒業
- ウィーン大学短期外国人講座修了
- 札幌市新人音楽会等多くのステージに出演
- 現在、当施設以外にも7つの病院・施設などでセッションを担当している
- 平成21年、音楽歴45周年コンサートを開催(札幌kitara小ホールにて)
- 札幌医大保健医療学部、北海道武蔵女子短大など非常勤講師
- 日本クラシックコンクール(第16・17・19・21回)札幌地区予選・本選審査員



### 横山先生インタビュー

**Q:** 音楽療法20周年、今のお気持ちやエピソードについてお聞かせ下さい。

**A:** 音楽療法は介護老人保健施設(以下、老健)アートライフ恵庭が開設する10年前より島松病院で故横濱院長と共に始めました。ですから、実質音楽療法は30周年ということになりますね(笑)。

音楽療法にも色々な種類のものがありますが、私はいつもクライアントと一体になったセッションを作り上げることを意識して行なってきました。おかげさまで今では他施設からも依頼があり、またラジオや新聞等のメディアで紹介して頂く機会にも恵まれ、非常に嬉しく思います。

**Q:** 横山先生には毎週木曜日に音楽療法を、そして年に一度今回のようなコンサートにご協力頂いておりますが、コンサートと音楽療法ではどういった違いがあるのでしょうか？

**A:** コンサートは、演奏側は能動であるのに対し聴く側は受動、つまり演奏側が主体となりお客さんに聴かせる・楽しませるエンターテインメント型なんです。さらに聴く側はその演奏を聴くか聴かないか事前に自己選択できるという特徴があります。それに対し音楽療法は一人一人に対し目的(引き出した)反



応)をもち、クライアントと一体となりながらそれを引き出していく参加型となっています。似ているようではっきりとした違いがあるんです。

**Q:**今回は老健アートライフ恵庭設立20周年ということで大塚宏施設長と島松病院・小野澤淳院長にピアノ連弾で演奏して頂きましたが、今回の共演に至った経緯と、お二人のセッションを振り返ってのご感想をお聞かせ下さい。

**A:**今回老健アートライフ恵庭が開設20周年ということで職員皆でお祝いをしたいと考えました。またこれを機に原点に立ち返るという思いから大塚施設長、小野澤院長にコンサートでの共演を依頼しました。

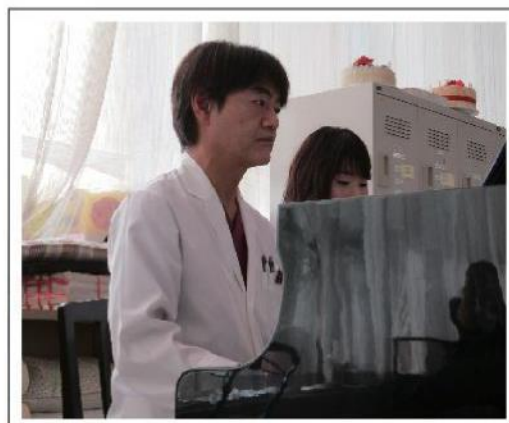
普段は『医師』として働くお二人が忙しい中練習を重ね、演奏者として患者様・利用者様と同じ目線に立ち演奏したことで、お二人の“人間らしさ”を感じられる非常に良い機会になったと思います。照れや緊張もあったと思いますが、温かみがありとても良い演奏でした。

**Q:**最後に、今後の展望についてお聞かせ下さい。

**A:**最近思うことは、以前に比べ利用者様の反応を引き出すことの難しさを痛感しています。もちろん一人一人違う訳ですから当然なのですが、それとは別に音楽療法を始めた頃と比べ、皆さんの世代・嗜好・学歴・職歴等の違いも少なからず影響しているのだと思います。私自身が高齢になっていることも原因の一つかもしれませんが(笑)。

音楽は皆さんの生活の中に必ずあるもので、生活リズムや感、社会性などに働きかけています。先に言いましたように一人一人は皆違う、ですがその方たちに少しでも合った題材を提供し活力として頂けるようこれからも考え取り組んでいきたいと思っています。

横山先生、お忙しい中お時間を頂き、ありがとうございました。次回のコンサートも期待しています。



## 〈私のノイシュバンシュタイン城〉

今回は「憧れのお城」に対する強い思いで長い練習期間を乗り越えた方の作品をご紹介します。ご本人が書いてくれた紹介文を基に編集しました。

中学生の頃憧れていたドイツにあるお城。物語に出てくるかのような外観が魅力的で、建造主のミステリアスな人生にも魅かれる。プラモデルにこのお城のキットがあることを知って、作ってみたいという思いと共にお城への興味もこれまで以上に強まっていった。しかし、すぐに取り掛かることはできなかった。デイケアスタッフによると、プラモデルの作業自体に慣れることが必要で、私の場合、ある程度の練習期間を要すると判断されたからだ。実際、プラモデルを練習してみると意外と細かく難しいところもあり、乗り越えるための時間が必要であった。結局一年間の練習期間の後、ようやくノイシュバンシュタイン城の作成に取り組むことができた。練習の甲斐あって制作時にはこれと言って困難な局面は無かったが、最終的な電球の配置や窓にセロファンを貼る作業には手間取った。細かい線に墨入れをして建物の表情を出すことができたし、赤い出入り口から黄色の光がこぼれる様は温かみを感じられ、気に入っている。



島松病院 精神科デイケア 板垣 徹

## 「猿のちぎり絵 ～見ザル・言わザル・聞かザル～」

この「猿のちぎり絵」は、当院入院中の患者さん達が平成28年(2016年)用に作った作品です。「飾りくらぶ」という作業療法プログラムの中で、「病棟内をきれいにしよう」と協力して作りました。どのような色で貼っていくかなどを相談しながら作り、約3か月の作成期間を経て完成に至りました。「参加する」とは言ったけれど、「ちぎり絵の経験がなく不安に思っていた患者さんもありましたが、他の患者さん達に支えられながら徐々に慣れ、後半からはご自身の意見も言えるようになっていきました。また、ある患者さんは、「細かいところは、俺の仕事だ」と言わんばかりに、難しい所ばかりを貼っていき、別の患者さんは、作成している様子を見て「私もやります」と途中から参加してくれたりもしました。時に、良い作品にしようとの思いから、集団の中で意見が食い違うこともありましたが、そのような時には、全員の意見を上手く汲んだ提案をしてくれる患者さんもありました。苦労することもありましたが、患者さん達からは、「大変だったけど完成して嬉しかった」「みんなが頑張っていた」などと感想が聞かれました。完成時、患者さん達が素敵な笑顔を見せて下さったことがとても印象に残っています。平成28年(2016年)の一年間病棟ホールで私たちを見守ってくれました。



島松病院 作業療法士 吉村 雅人



## 「腸活」で健康な身体を手に入れよう

腸活とは、腸内環境を正常にして身体全体のコンディションを上げる健康法です。腸は食物の消化、栄養素の吸収、老廃物の排出、解毒、ビタミンの合成、造血、免疫機能などの生命に関わる様々な働きを担っています。整った腸内環境では善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌)2:悪玉菌(大腸菌、ブドウ球菌)1:日和見菌7の割合で、どちらにもなりえる日和見菌が善玉菌優勢な腸の中で健康に役立つように働いている状態です。

### 腸内環境が悪化すると…

- 代謝機能が低下し、太りやすい体質になる。
- 肌が荒れる。
- 病気にかかりやすくなる。  
(人の免疫力の70%を腸内細菌が担っている)
- 脳の疲労やうつ状態を招く。  
(幸せホルモンと呼ばれるセロトニンは腸内で生成される)
- 大腸がんのリスクが高まる。
- 口臭や体臭、便のニオイがきつくなる。

### 腸活の方法は

- ①発酵食品を摂る (悪玉菌の増殖を抑え、病原菌やウイルスが棲みにくい環境をつくる)  
ヨーグルト チーズ 納豆 キムチ 味噌 酢 塩麹
- ②食物繊維やオリゴ糖を摂る (善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える)  
野菜 果物 穀類 豆類 海藻 きのこと
- ③よく噛む (消化酵素の分泌を促し、胃腸に負担をかけない)
- ④朝起きたらコップ一杯の白湯を飲む (腸が刺激され活発になりお通じがよくなる)
- ⑤毎日体を動かす (腸が刺激され活発になりお通じがよくなる)  
腸を見直すことで美肌、ダイエットにもつながります。身体も心も健康にしましょう。

島松病院 管理栄養士 佐藤 朱美



平成28年12月14日(水)に病院行事の一つであるクリスマス会を行いました。

会場はこの日に向けて患者さん達が作った沢山の作品で装飾され、大変和やかな雰囲気での開催となりました。栄養科の協力を得て行ったバイキング形式の食事会から始まり、当院に併設される保育所の園児が活躍する出し物、患者さんと職員が協力したトーンチャイム演奏、この他にも患者さんの笑いを誘う盛りだくさんのアトラクションが行われました。会場には笑い声が響き渡ることも多く、普段とは違う患者さんの表情を見ることができたように思います。今年は、職員と合わせて70名を超える参加となり前回より多くの患者さんと楽しい時間を共有できたのではないかと感じています。

島松病院 作業療法士 井上 奈香



# 医療法人盟侑会 理念 「厚生盟侑」

不幸にして障害を持った患者さんを助け、  
共に病と闘うことを盟(ちか)い合う  
という意味を表現しています。

医療・看護・介護・理学療法・作業療法・心理療法等の各種専門家が集まり、子どもからお年寄りまで皆様一人ひとりの健康づくりのお手伝いをすることで地域の役に立ちたいと考えています。

理事長 横濱 栄子



## お車での所要時間

- 札幌市街から約30分
- JR島松駅から約3分
- 長沼町市街地から約20分
- JR恵み野駅から約3分

## JRをご利用の方へのご案内

- JR千歳線(普通列車)千歳方面より 恵み野駅 下車
  - JR千歳線(普通列車)札幌方面より 島松駅 下車
- ※時刻表・運賃については、JR北海道の時刻表案内をご参照ください

## 空港からのアクセス

- 新千歳空港から約20分
- 羽田空港から約120分

## 恵庭市内路線バスのご案内

- ecoバスの補給処で下車して徒歩約3分
- 島松駅からは恵み野駅・恵庭駅方面行に乗車
- 恵み野駅からは島松駅方面行に乗車
- 恵庭駅からは恵み野駅・島松駅方面行に乗車
- 中央バス停 北柏木から徒歩約10分



医療法人盟侑会 精神科・神経科・内科

## 島松病院

〒061-1356 北海道恵庭市西島松570番地  
TEL.0123-36-5181 FAX.0123-36-5184  
ホームページ <http://www.shimamatuhp.jp>  
MAIL [simamatu@shimamatuhp.jp](mailto:simamatu@shimamatuhp.jp)

### ご相談先

医療相談課 医療相談員までご相談下さい

島松病院

検索



医療法人盟侑会 介護老人保健施設

## アートライフ恵庭

〒061-1356 北海道恵庭市西島松567番地1  
TEL.0123-37-1511 FAX.0123-37-1516  
ホームページ <http://www.artlife-eniwa.jp>  
MAIL [artlife@artlife-eniwa.jp](mailto:artlife@artlife-eniwa.jp)

### ご相談先

支援相談課 支援相談員までご相談下さい

アートライフ恵庭

検索

