さつき会広報誌

さつき

Vol. 13 号

発行年月／令和3年8月
編集発行／社会医療法人社団さつき会
社会福祉法人さつき会

特集　新型コロナワクチン接種チーム

お家でできる筋力チェックと運動

Dr.シリーズ コロナ禍でのアルコール問題

事務部長 就任挨拶

新型コロナウイルスワクチン　担当職員

新型コロナウイルス ワクチン接種会場（リハ棟1階）

ごあいさつ

袖ケ浦さつき台病院 事務部長就任に際して、皆様にご挨拶申し上げます

社会医療法人社団さつき会
袖ケ浦さつき台病院
事務部長 藤平（ふじひら） 昌和（まさかず）

日頃より、地域の皆様方には、さつき会をご支援いただきありがとうございます。令和3年4月1日より、袖ケ浦さつき台病院事務部長に就任いたしました藤平昌和です。当法人に入職し23年目を迎えます。経験の浅い私がこのような大役を仰せつかり、身の引き締まる思いでございます。このうえは、全身全霊を尽くし精進いたすところでございますので、今後ともご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の蔓延は、日本をはじめ世界全体の経済に1年以上に亘り、大きな影響を与え続けております。既にワクチン接種が開始されておりますが、コロナ終息までは長い道のりとなることが予想されます。このようなウィズコロナ時代、面会制限など、ご不便、ご迷惑をおかけしておりますが、職員全員が感染対策意識を高く持ち、さらに感染防止に努めてまいります。地域の皆様の健康・安全を第一に、心身共にご支援ができるように努めていきたいと思っております。

昇格人事

- 鈴木（すずき） 均（ひとし） ◆ 診療部長（令和2年7月1日付）
- 藤平（ふじひら） 昌和（まさかず） ◆ 事務部長（令和3年4月1日付）
- 白鳥（しらとり） あすか ◆ 医療技術部部長（令和3年4月1日付）
- 木島（きじま） 智美（ともみ） ◆ 看護部副部長（令和3年4月1日付）
- 板倉（いたくら） 大輔（だいすけ） ◆ リハビリテーション部副部長（令和3年4月1日付）

新任医師の紹介

1 専門領域 2 趣味 3 好きなことば 4 一言あいさつ

井手本（いでもと） 啓太（けいた） 医師（医長）

1 心療内科・精神科 2 ランニング 3 人事天命
4 必要な医療を速やかに提供することで、患者さんの生活を支援し、地域の精神科医療を支えられるよう微力ながら尽力いたします。

中川（なかがわ） 優（ゆう） 医師

1 心療内科・精神科
2 おいしいものを食べる・作ること、動物の動画を見ること
3 生きてるだけで丸儲け
4 日々の診療、患者様に真摯に向き合い、精進していきたいと思います。よろしくお願いいたします。

梶原（かじはら） 勲（いさお） 医師

1 心療内科・精神科 2 読書、ドライブ、旅行 3 しなやかに、したたかに
4 過去に非常勤勤務をしていたこともありましたが、今年4月より常勤として勤務させていただくことになりました。よろしくお願い申し上げます。

河原（かわはら） 沙伎（さき） 医師

1 心療内科・精神科 2 買い物、動画を見る 3 死ぬこと以外かすり傷
4 自分の生まれ育った地域を支える当院で勤務することができ大変嬉しく思っております。皆様のお役に立てるよう日々努力していきます。

新型コロナウイルスワクチン接種を開始しました。

■ 看護部　副部長　木島　智美

当院では5月23日より毎週日曜日に、市民対象の新型コロナウイルスのワクチン接種を行っております。8月8日現在で6クール終了し、約4,000名の方が2回目を終了されております。

接種初日は気候も良く、外でお待たせするなど、皆様にご不便をおかけいたしましたが、2回目以降は配置や流れを変更し、ほぼ30分以内でお帰りいただけるようになりました。皆様より「早くやってもらえてよかった。」「ご苦労様。」など労いの言葉を多く頂いております。

これからは、64歳以下の市民の皆様の接種も開始されますが、皆様に安全かつ安心して接種を受けて頂けるような準備を進めて参りたいと考えております。

ワクチン受付

看護師によるワクチン接種

医師による問診

■ 診療部　診療部長　鈴木　均

デルタ株が猛威をふるい、ワクチン接種が完了している人でも感染する事例が発生しています。しかしながらワクチン接種を終えた高齢者の重症化率は低く抑えられています。できるだけ大勢の人を救う最善の対策はワクチン接種の普及であると思います。

ワクチン接種会場には大勢の市民の方々もいらっしゃり、問診のわずかな時間でも、災害をともに乗り越える連帯を感じる場面が多々ありました。そんな皆様のご協力があり、当院では1日800名のワクチン接種が可能になりました。

今後もパンデミックの終息を見据えて、最善の対処を行っていきたいと思います。

■ リハビリテーション部　副部長　板倉　大輔

新型コロナウイルスの感染予防に備え、外出や会食など、自粛生活が余儀なくされています。高齢者は、体力や筋力の低下などが報告されています。ワクチン接種は新型コロナウイルスの流行を抑制するひとつの希望です。地域の皆様が人と会う事を楽しみ、賑やかに会食が出来る、そんな日常が戻ることを願いながら、ワクチン接種に取り組んでいます。皆様に安心して接種を受けていただけるように、今後も努めてまいります。

待機場所

新型コロナウイルスワクチンの接種を当院でご予約されている方は

■ 接種券 ■ 予診票
■ 本人確認書類
（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等）
以上3点を忘れずにご持参ください。

ワクチン接種の予約は袖ケ浦市が行っています。詳しくは
袖ケ浦市ホームページをご確認ください。

袖ケ浦市ホームページ https://www.city.sodegaura.lg.jp/

Dr.シリーズ
精神科医
vol.4

コロナ禍でのアルコール問題

心療内科・精神科医
精神科研究部長 倉田（くらた） 勉（つとむ）
（アルコール専門外来担当者）

国内酒類メーカーによる調査では、約3人に1人がコロナ禍でお酒の頻度・量共に「増えた」と回答しています。お酒は合法ですし、コロナ禍のどこにも出かけられない窮屈さや親しい人と会えない寂しさなどを少しは紛らわせてくれるかもしれませんね。しかし、良い点ばかりでしょうか？　実はアルコールが増えることは、こころの病気と深く関係してくるのです。その代表が、家庭や職場で問題があってもお酒を減らしたり止めたりすることができなくなるアルコール依存症です。

依存症にはならなくても、他のこころの病気で治療中の場合、アルコールはうつ状態や不眠症を悪化させます。はじめはお酒でよく眠れたり気分が楽になったりするかもしれませんが、繰り返しているうちにかえって眠れなくなったり気分が沈んだりするようになります。アルコールは理性の働きを弱めるため、暴力や自殺の危険も高まります。令和2年は国内の自殺者が増えましたが、うつ病等の健康問題の背景にアルコールが関係しているかもしれませんね。

当院は千葉県依存症専門医療機関（アルコール健康障害）です。気になる方はアルコール外来にご相談ください。断酒だけではなく、まずはアルコール量を減らす「減酒」の治療からスタートでもOKです。

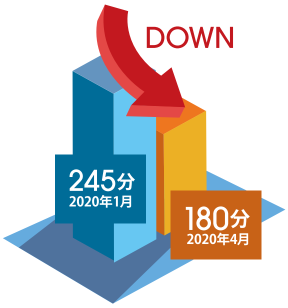
■ アルコール専門外来は完全予約制です。
まずは予約センターへご連絡ください。
外来予約センター 0438-60-1141

お家で出来る筋力チェックと運動

新型コロナウイルス感染症の拡大前後で1週間当たりの運動時間は約60分※も減少していました。新型コロナウイルス感染症の終息後には要介護高齢者が増加する可能性が高いと言われています。

※65歳～85歳500名を対象とした調査

■ 1週間の身体活動時間（分）



Check!

項目に該当する場合は要注意!!

介護保険基本チェックリストより引用

- ☐ 階段を手すりや壁をつたわらずに昇れない
- ☐ 椅子に座った状態からつかまらずに立ち上がれない
- ☐ 15分間続けて歩けない
- ☐ 友人の家を訪ねていない
- ☐ 家族や友人の相談にのらなくなった
- ☐ 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少があった

エクササイズ

料理をしながら美脚を目指す!

足は肩幅くらいに開き,背筋を伸ばす。左右の踵を同時にできるだけ高く上げ元に戻すを繰り返す。※踵を上げる時間は1～2秒程度

椅子に座りながらお腹の筋トレ!

椅子に座ったまま両足を浮かせてバランスをとる。そのまま30秒キープ。

テレビを見ながら中殿筋の筋トレ!

横向きに寝て、上になった足を伸ばしたままゆっくり真上に上げる。できるところまで上げ、ゆっくり下ろす。※腰を反らさないように注意

洗濯物を畳みながらお腹の筋トレ!

洗濯物を自分の前に置く。畳んで置く時に両手で持ち、真横・斜め前・斜め後ろなどに積み重ねる※意識して体を大きく動かす。

（身体リハビリテーション課　始関（しせき） 盛夫（もりお））

自分に合ったストレス対処法をみつけよう！

コロナ禍において、自宅にいる時間が増えたり、自分の意思とは関係なく行動が制限されたりと、ストレスを感じていませんか？
ストレスがたまると、免疫力の低下にもつながります。
そこで、タイプ別にストレスの対処法を紹介しますので、ぜひ自分にあった方法を試してみてください。

体調不良型

例）首や肩こりがひどい、頭痛、胃痛

- ■ お風呂を上手に活用
- ■ 十分な睡眠
- ■ 痛い、辛い箇所を冷やす、または温めるなど

憂うつ型

例）心配事が心から離れない、自分に自信が持てない

- ■ 自分にご褒美をする
- ■ ペットと過ごす
- ■ 自然の中に身をおく　など

いらいら型

例）常に緊張している、人の噂がすごく気になる、少しのことでカッとなりやすい

- ■ 運動で汗を流す　■ 深呼吸をする
- ■ 新聞・雑誌などを破る　など

ストレスに強くなるポイント

- ■ 情報に振り回されすぎない ■ 気持ちを溜め込まない
- ■ 自分の得意な対処法を持つ

※心身の変化は早めの気づきが大切です！

上記を参考に、自分なりのストレス対処法をみつけてみてください。それでも身体的、精神的に不調が続く時は、専門家に相談をすることをお勧めします。

（精神科リハビリテーション課　三股（みつまた） 友香（ゆか））

活動のご紹介

永年勤続表彰を戴きました

看護部　平野（ひらの）　貴之（たかゆき）

この度、日本精神科病院協会および君津木更津医師会から永年勤続表彰を戴き、深く感謝しております。

私は袖ケ浦さつき台病院には31年勤務をさせていただいてます。これも矢田洋三会長（当院創業者）を筆頭に諸先輩方々の温かいご指導や各部門の方々のアドバイスのおかげであると深く感謝しております。私だけではなく各部門で永きにわたりご活躍された職員も表彰されており（右表）、長く働きやすい職場であると感じております。当院で働ける事を感謝し、患者様により良い地域医療の提供が出来るように精進して行きたいと思います。

君津木更津医師会より表彰された職員数

看護師、准看護師	23名
看護補助者	8名
事務員	6名
その他	10名

日本精神科病院協会より表彰された職員数

看護師、准看護師	2名

地域清掃ボランティア活動報告

病院サポート課課長　森（もり）　正祥（まさよし）

当院では、2019年9月の台風をきっかけに地域清掃ボランティアの活動を始めました。

台風後は、地域の停電が長く続き、長浦地区の道路には強風で飛ばされた看板や建物の一部が散乱し、枯れ葉や泥が側溝に詰まっている状況でした。地域美化の側面と2次災害の恐れがあったため、当院の職員で清掃活動者を募り活動を開始しました。

定期的な活動が継続され3年目となり、今年から袖ケ浦市一斉清掃の日時に合わせて活動をすることにしました。一斉清掃では、地域の方との関りがとても暖かく感じ、地域美化という目的を共有する時間となったように感じました。今後も、継続した活動を行いたいと思います。

袖ケ浦市一斉清掃へ参加した様子

■ 活動日	■ 活動者数
2019年　9月10日	14名
2019年　9月11日	18名
2019年　9月12日	8名
2019年12月17日	23名
2020年12月18日	33名
2021年　5月30日	26名

ライフメイトによる院内活動の紹介

ライフメイト　山本（やまもと）　光代（みつよ）

当院では介護福祉士・看護補助者（ライフメイト）が、入院患者様の日常生活の支援と看護補助業務をしており、近年は院内の環境整備やこの度のように皆が気持ち良く過ごせるような季節折々の取り組みも行っています。

今年も大きな七夕飾りに取り組み、本棟1階玄関前に展示いたしました。笹飾りは全職員に呼びかけ、たくさんの素敵な飾りが集まりました。

また、患者様・ご家族様のお願いごとが書かれた短冊は、一つ一つ大事に飾らせていただきました。

皆さまの癒しのひとときとなることを願って今後もこのような活動を続けて参りたいと思っております。

本棟玄関前の七夕飾り

■ 社会福祉法人 さつき会

社会福祉法人さつき会　特別養護老人ホームつつじ苑（富津市）

つつじ苑での新型コロナウイルス感染症対策について

リモート面会の様子

Web研修受講中

つつじ苑ではご利用者や職員の体調チェック、施設内の換気、消毒、人流の抑制などの基本的な感染予防対策を継続して実施しております。

それ以外にもネット環境を強化し、リモートを活用した取り組みを行っております。新型コロナウイルス流行前の申し送りは各課参集して一室で行っていましたが、感染症リスクが高いと考え、リモートでの申し送りを早い段階から取り入れておりました。

その他の会議や施設内研修もリモートで開催することが増えました。施設内研修は、外部のWeb研修を使用しており、職員の好きな時間に受講できます。

また、現在もリモート面会を推奨しておりますが、3か月に1度は写真と職員からの一言を添えたご利用者の近況報告をご家族に郵送しています。「様子が分かってとてもありがたいです」というお声や、感謝のお手紙を頂きます。直接は会えない状況でもご利用者やご家族との関りが継続できる様に今後も取り組んでいきます。

今後もコロナ禍でもできる事を見つけ、様々な取り組みを行っていきたいと思います。

（介護課 課長　内川（うちかわ）　薫（かおる））

社会福祉法人さつき会　特別養護老人ホーム 袖ケ浦菜の花苑（袖ケ浦市）

コロナ禍を皆で乗り切る

ペダル式の手指消毒

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから、1年半が経とうとしています。袖ケ浦菜の花苑は、昨年、デイサービス利用者から感染者が出たため、デイサービスの受け入れを中止している期間がありました。その苦い経験から、受け入れ時の健康確認や観察、食事の際のパーテーション、定期的な換気、環境消毒、マスク着用などの徹底を図っております。また、入所者は、体の不調を訴えることが難しい為、一日3回の検温を実施し、体調不良の早期発見に努めています。

リモートでの面会を導入しておりますが、未だ面会制限が続いているため、入所者は長期間にわたりご家族に会えない状況が続いています。認知症の入所者は、馴染みのある人との関係が絶たれている為、認知症の進行は否めません。私たちスタッフが、安心して穏やかに過ごせる環境を作ることが、ご家族と入所者にとって重要であると思います。

座席のパーテーション

コロナ禍を皆で乗り切る「皆」の中には、入所者や利用者も含まれています。終息を願いながら、入所者、利用者も含めた「皆」でコロナ禍を乗り切りたいと思います。

（介護課 課長　加藤（かとう）　安理佐（ありさ））

SATSUKI's Kitchen —さつきッチン—

お惣菜ケーキ

サーモンとクリームチーズのおかずケーキ

［ 材料（18cmパウンド型　1台分）］

- 小麦粉 …… 100g
- ベーキングパウダー …… 小さじ1
- 牛乳 …… 100ml
- 卵 …… 2個
- オリーブオイル …… 30g
- バター（室温に戻す） …… 10g
- 塩こしょう …… 少々
- サーモン …… 80g（1切）
- しめじ …… 50g
- オリーブオイル …… 適量
- クリームチーズ …… 50g
- ミニトマト …… 3個

［ 作りかた ］

① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて振るっておく。
② サーモンは適当な大きさにスライスし、塩こしょうを振っておく。
③ しめじは2cm程度の大きさに切る。フライパンにオリーブオイルをひき、塩こしょうで炒めた後、冷ましておく。
④ ボールに卵、牛乳、オリーブオイル、バターを入れて混ぜ合わせる。③で炒めたしめじ、塩こしょうを加え軽く混ぜる。
⑤ ④に①の粉を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
⑥ パウンド型に生地を半分流し入れ、サーモン半分とクリームチーズを並べる。
⑦ 残りの生地を流し入れ、上にサーモン半分とミニトマトを並べる。
⑧ 180℃に予熱したオーブンで約40分焼く。

◆ 栄養量（1人分）エネルギー　478kcal　たんぱく質18g　脂質6.3g　炭水化物81.5g　食物繊維1.8g　食塩相当量1.5g

POINT

フランス語でケークサレ「塩味のケーキ」と言い、肉、魚介類、野菜、チーズなどを使用した甘くないお惣菜ケーキです。休日のランチや朝食はもちろん、ワイン等と合わせておつまみでも楽しめます。中の具材は何でもOKです。旬の野菜やお好きなものを入れてチャレンジしてみて下さい。おうち時間が長いからこそ、普段と少し違う料理で"おうちごはん"を楽しみましょう。

管理栄養士　小倉（おぐら）　梢（こずえ）

さつき手帳

精神療法では認知行動療法という治療法が主流となっている。開発したBeckが日本の禅を軸に宗教色を排して作り上げたと言われる。おおもとの禅ではさまざまな出典をもつ禅語ということばが用いられているが「玄関」や「自分」「自由」などのことばは日常でおなじみであろう。玄関は「玄妙なる関門」、これから覚悟をもって禅の寺に入門する関門が玄関である。また自分は「自然の分身」の略語。自分が！自分が！と言っても所詮自然の一部であり、この体と心を大切に使わせて頂くしかないのである。自由は「自らに由（よ）る」。初心のような汚れのない心で物事をみることである。社会ではさまざまな使われ方をされることばだが、語源をたどってみるのも楽しい。禅語が宗教をはなれて多くの人を魅了するのも、本来の生きる意味を思い返すよすがとなるからかもしれない。（S.K）

編集後記　大谷翔平選手の活躍が毎日楽しみです。私の予想はシーズン10勝61本でMVPです。（H.S）

社会医療法人社団さつき会／社会福祉法人 さつき会

SATSUKI

袖ケ浦さつき台病院
〒299-0246　袖ケ浦市長浦駅前5-21
■ 代表電話　0438-62-1113

外来予約センター
（日、祝祭日を除く／受付時間9:00～16:00）
■ 直通電話　0438-60-1141

広報誌 事務局 総務経営課
袖ケ浦さつき台病院
広報誌に関するお問い合わせ　0438-62-1113

袖ケ浦さつき台病院　SEARCH
http://www.satsuki-kai.or.jp/

最新のお知らせはホームページをご覧下さい。