

# デイケア和～なごみ～

デイケア～なごみ～では、2月に節分と花見を行いました。

2月の節分時期には、職員が赤鬼に扮して利用者さまは鬼退治を行いました。鬼退治のさなかに滑川町では、珍しく周囲が雪景色となることもありましたが寒い中でも力を合わせ無事に鬼退治ができました。

2月後半になると暖かい日が多くなり、工業団地の梅林が満開となりました。利用者さまと一足早い春を感じに花見を開催しました。2月とは思えない小春日和で、梅同様に利用者さまも笑顔が満開になっておられました。



## 行事食(春分)



ちらし寿司、さばのみりん焼き  
菜の花の辛子マヨ和え  
お吸い物、スイーツ

## 編集後記

桜がきれいな季節になりましたね。少しずつ暖かい陽気が増えてきているように感じています。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。私も衣類などを選ぶ際にも迷ってしまい体調を崩すことが多いのでこの時期は気を付けて過ごしています。地域の皆さまも、衣類など悩むことがあると思いますが、ご健康に気を付けてお過ごしください。

広報委員会 かじの

※個人情報保護の観点から氏名の表記はひらがなとさせていただきます。



医療法人昭友会 埼玉森林病院



埼玉森林病院のホームページ <https://www.kokoro.or.jp/saitama/>

〒355-0807 埼玉県比企郡滑川町和泉 704  
TEL0493-56-3191 FAX0493-56-4831



## オレンジカフェ なめがわ

当院では、毎月第4金曜日の13:00～15:00に「オレンジカフェなめがわ」を開催しています。オレンジカフェとは、「認知症の方とご家族、地域の方や専門職などが気軽に集い交流と活動をする場」です。楽しくお喋りしたり、時には相談したりしながら好きなようにお過ごしいただけます。認知症の方やご家族が地域で穏やかに暮らし続けられるよう、地域との繋がりを作る場にもなっています。

オレンジカフェなめがわでは茶話会だけでなく各専門職によるミニ講座もあります。

3月は「回想法について」というテーマで公認心理師がレクチャーを行いました。

回想法とは、当院の「デイケア和～なごみ～」でも積極的に実践しており、1960年代のアメリカで誕生し、日本では認知症の治療や予防として病院や施設で活用されています。簡単に言うと「昔のことを思い出す時間を取る」ことです。

実施する際のポイントをいくつかご紹介したいと思います。

### ☆聞き手☆

- ・相手の話をさえぎらない
- ・相手の話に否定や指摘をしない
- ・話すことを無理強いしない
- ・楽しく終わる



### ☆話し手☆

- ・話したくないことは話さない
- ・話す内容は自由！
- ・楽しく終わる

回想法にはさまざまなメリットがあります。

- ・過去のことを思い出すことで、自分がどんな人間でどんな人生を歩んできたか再確認できる。
- ・話を聞いてもらえるので、不安や孤独感が和らぐ。
- ・話すことで脳を活性化させ、認知症を予防したり進行を緩やかにしたりすることができる。
- ・他者とのコミュニケーションによって気持ちがくつろぎ、信頼関係を築くことができれば、精神的な安定に繋がる。

みなさんもぜひご自宅で取り組んでみてください。

2024年度のオレンジカフェの予定は以下になります。是非ご参加ください。

- 4月26日(金) オレンジカフェについて&ミニゲーム
- 5月24日(金) やってみよう！頭の体操
- 6月28日(金) 気を付けて！脱水のサイン



## 第9回 ココロをつなぐ芸術展

比企地域自立支援協議会主催の「第9回 ココロをつなぐ芸術展」が令和6年1月23日(火)～1月27日(土)の5日間、吉見町介護予防施設「悠友館」にて開催されました。東松山市、比企8市町村の行政、各事業所参加により、比企地域の精神障がいのある当事者が自己表現したアート作品が展覧されました。

当院も参加し、当院の紹介・若草プログラムのポスターや、入院中の患者さまが院内のリハビリプログラムで作成した毛糸で作ったバッグ、羊毛フェルト、紙テープの駒などを出展いたしました。

来場者の方から「自分らしさを表現できて、素敵ですね」とご好評をいただきました。来年第10回目の開催も楽しみにしているところです。



## リハビリ活動～アロマ&椅子ヨガ～

作業療法プログラムの一環として「アロマ&椅子ヨガ」を行っています。アロマ&椅子ヨガとは、天然のアロマオイルを焚いた空間で行うヨガのことで、アロマとヨガの協力作用によってヨガの効果をさらに高めることができます。アロマオイルは人気のラベンダーやレモングラスなど、約10種類を週替わりで使用しています。香りを楽しむだけでなく、筋肉痛の緩和、美肌効果、免疫向上、心の安定や集中力をアップさせる効果などもあります。

また、ヨガが初めての方や車椅子の方、高齢の方にも気軽に参加していただきたいという思いから“椅子でできるヨガ”を実施しています。

ゆっくり自分のペースで運動ができますので、患者さまからの人気が高いプログラムです。ヨガの終了後には「体がスッキリしました」「良い香りでリラックスできました」と感想をいただきました。



## 看護研究院内発表会

看護研究院内発表会を令和6年3月7日に開催いたしました。当院スタッフが日々の業務の中で感じる改善点などをテーマ・研究成果とし報告、共有することにより、看護の専門性を追求し研究を通じて研究的視点を養い、効果的なプレゼンテーションを実践するという目的で看護研究を行っています。この取り組みは看護の質の向上及び私たちの成長や喜びを実感できる意味のある機会となっております。

毎年2つの病棟の看護師数名が看護研究に取り組み完成させた論文を1年目は院内で発表し、2年目は日本精神科看護協会埼玉支部で発表し、3年目は埼玉支部の推薦を受け全国大会での発表を行っています。

今回の看護研究院内発表内容として

- ①社会認知並びに対人トレーニング(SCIT)の実践と有効性
  - ②認知症患者のBPSD軽減に向けての試み
- という2つのテーマでの発表を行いました。

今回の研究内容を通しまして、研究を行うことについての指導の難しさを再認識いたしました。発表者は考察を繰り返す中で看護的知見を深めることができ、とても素晴らしい機会となりました。

今後この経験を活かすことはもちろんですが、研究を継続して行い看護師の知識と研究的思考を深め、患者さまや地域の皆さまにより良い看護を提供できるように、職員一同努力していく所存でございます。

看護部A棟師長 うえだ



## 看護学生実習指導担当者

令和5年度より看護学生実習指導者として活動をしています。当院では学生の学びの場として看護学生を病棟に実習として受け入れていて、将来の看護師の育成に取り組んでいます。1年間指導者として活動を行い、指導の難しさと自身の知識不足をひしひしと痛感いたしました。

令和6年度は今回の経験を活かし、学生が良い実習と感ずることができるように努力していきます。

看護部兼広報委員 かじの