

No.15



津軽保健生活協同組合 藤代健生病院

2021年1月
新年号

地域連携室だより



写真提供：名誉院長 坂本 隆

～ 理念・使命 ～

藤代健生病院 理念

1. 患者様との共同の営みとして、医療を行う。
2. 「医療の安全」「医療の質の向上」に努める。
3. 「人間らしく生きる権利の回復」を目指す。

藤代健生病院 使命

- ・ われわれの病院は、病気や障害があっても社会生活から離れることなく普通に生活を出来るように支援する。
- ・ 地域生活する能力を再獲得できるよう援助やリハビリシステムを作り上げ、さらにより良い効果的システムを探求する。



新年の挨拶



院長
関谷 修

あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナの猛威であらゆる立場の人々や組織が大きな痛手を被ったことでしょう。ただ、その被害は直接のものばかりではなかったようです。コロナ感染への不安感から、それまで培った連携が揺らぐような事態をいくつか目の当たりにしました。やむを得ないことではあるのですが、過剰な危機感人は人を疑心暗鬼にさせ、人と人の間に壁が忽然と出現するような不幸を生み出すことがあるようです。

連携とは一度作ればそれでお終いというのではなく、何度も確認し、何度も作り直して行くべきものだと言感させられました。これからもよろしくお願いいたします。



総看護長
伊藤 礼子

明けましておめでとうございます。

昨年から新型コロナウイルス感染症は私たちに大きな不安とストレスを与えました。様々な行事・研修等が中止・自粛され、なおさらに地域ネットワークの重要性やメンタルヘルスケアへの取り組みの必要性を痛感しています。

看護部では日々対策に追われながらも、①Spirit(精神)②Science(知識)③Skill(技術)の3Sをキーワードとして活動を展開してきました。今年も引き続き感染対策をしっかり行いながら、患者さんも私たちも安心して自分らしく暮らせるような社会を目指して諸機関の方々と共に邁進したいと思います。



室長
吉田 宏美

昨年は、新型コロナウイルス感染症の消長に翻弄され続けました。今年も引き続き、コロナ禍への対応に忙殺されることを覚悟しています。

感染予防か経済活動か、という命題に、「どちらも、適度に」という曖昧な解が、余りにも長く適応されてきました。「二兎を追う者は一兎をも得ず」を地で行く状況が続きました。

今年は、社会全体が発想を変える必要があると考えています。感染予防は、社会活動であり、社会経済活動そのものである、と考えを改めることです。感染予防活動には、経済活動としての適切な対価が支払われる必要があります。

「医療崩壊」「介護崩壊」が差し迫る状況で、私たちの社会の「余裕のなさ」が暴露されました。経済効率優先の社会は持続可能ではないことが明白になりました。「余白と遊びのある社会」だけが持続可能なのでしょうか。

コロナ禍の中でも「必要な人に必要な医療を」提供する活動を、今年も堅持したいと思います。できれば余裕を持って。

～臨床心理科 コラム～

「ストレスに気づき、癒す」

何かと落ち着かない日々で、なんだか疲れたな…と感じている方も多いかもしれません。

ストレスがたまると、わたしたちの身体にはどんな反応が起こるでしょう？胃が痛くなる、イライラする、気分が落ち込む…まだまだありますが、意外と見落とされがちなのが、〈呼吸〉や〈筋緊張〉です。ストレス状態にあるとき、わたしたちの身体にはぐっと力が入り、呼吸は浅くなります。そんなときの手軽な対処法としておすすめなのが深呼吸です。

軽く目を閉じ、鼻からゆっくりと息を吸い、さらにゆっくりと口から息を吐く、たったこれだけのことですが、リラックス効果は絶大です。普段いかに深く息を吸えていないか気付く方も多いと思います。

ストレスとの付き合い方で一番の問題は「ストレスがたまっていることに気付かずに放置し続けること」です。生活の中で自分のストレスがたまっているサインに耳を澄まし、セルフケアでどんどん自分を癒していきましょう。

職場紹介 —臨床心理科—



心理科では、主に医師の指示のもと、患者さまへの心理検査やカウンセリングを行なっています。その他、家族教室や ARP(依存症治療プログラム)に参加したり、職員のメンタルヘルス相談室も開設しています。

私たち心理士の仕事は、患者さまと“一緒に考える”姿勢が基本にあります。自己理解が深められ、今よりも少しでも悩みが軽くなり生きやすくなるように、自分の人生を自分の足で歩けるように、という思いをもって専門的な理論をベースにアプローチしています。

(臨床心理科:小林 千緩)

診療のご案内

※予約制になっております。

2021年1月1日現在

★外来診療案内 精神科一般 もの忘れ外来（も） アディクション外来（ア）

	月	火	水	木	金	土
午 前 8時30分 ～11時30分 まで受付	牧 口 吉 田 関 谷 坂 本(ア) 千 石	千 石 吉 田 関 谷 坂 本 千 葉	牧 口 森 山 松 尾	牧 口 千 石 関 谷 坂本（ア）	牧 口 吉 田 森 山 千 葉	毎 週 交代で 診療します
午 後 13時00時 ～15時30分 まで受付	牧 口 吉 田	千 石 吉 田	牧口（も） 森 山	松 尾 千 石 関 谷	牧口（も） 吉 田	

※アディクション（アルコール、ギャンブル、薬物などの依存症）

★はじめての方は地域連携室へご相談下さい。

★医療活動

- ・デイケア・ショートケア
- ・作業療法
- ・精神科訪問看護
- ・家族教室 第2（土）開催
- ・家族会（ひまわり会）偶数月第3（金）開催
- ・認知症看護相談室（予約制）
- ・無料低額診療事業

★入院診療案内

一般精神科病棟（開放・閉鎖） 精神科急性期治療病棟 認知症疾患治療病棟

★MAP



【病院へのアクセス】

車

東北自動車道 大鰐/弘前 IC または
黒石 IC から30分

路線バス

弘前駅 弘南バス藤代営業所行
藤代停留所下車[向かい]
藤代営業所下車[徒歩3分]

組合員バス（無料）

★お問い合わせ 津軽保健生活協同組合 藤代健生病院 地域連携室

〒036-8373 青森県弘前市大字藤代2丁目12の1

TEL: 0172-36-5181（代表） FAX: 0172-36-2823