

# オレンジカフェ

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、地域の方や当院専門職などが気軽に集い交流と活動をする場」です。新型コロナウイルスの影響で、人と関わる機会が減少しているなか、感染対策をした上で交流できる貴重な場所となっています。

「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。先月は「作ってみよう！ モザイクアート」というテーマでミニ講座を行いました。

次回のオレンジカフェは10月25日(金)に「地域包括支援センターについて」というテーマで行います。途中参加、途中退席も出来ますのでご興味のある方、お悩みのある方、皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

(※参加費として100円をいただきます。コーヒー、お茶を用意しております。)

【日程】	【ミニ講座】
10月25日(金)	地域包括支援センターについて
11月22日(金)	口腔ケアで免疫アップ
12月1日(金)	クリスマス企画



## マイナ保険証への切り替えのご案内

令和6年12月2日からマイナ保険証での受診に切り替わります。現行の健康保険証は令和6年12月2日に新規発行及び再交付を終了し廃止されます。令和6年12月2日以降に当院へ受診される際は、マイナ保険証をご利用ください。健康保険証やマイナ保険証を持っていない場合はご加入の保険者より発行された資格確認書で受診することができます。なお、令和6年12月1日までに発行された健康保険証は経過措置として、健康保険証の有効期限、または令和7年12月1日までご利用が可能です。

## 行事食(9/17 十五夜)



・きのこ御飯 ・さんまの塩焼き ・お吸い物  
・ほうれん草と菊の和え物 ・デザート

## 編集後記

暑かった夏の日々もようやく終わりが見えてきました。一方で突然の豪雨や落雷など、油断のできない気象状況も続いています。これから季節はますます秋めいて、冬の足音も聞こえてくる頃合いでしょうか。多忙な日々について見過ごしなが季節の変化を楽しんでいきたいですね。

広報委員 ひぐち

※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。



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

医療法人昭友会 埼玉森林病院



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



## リハ活動～調理教室～

リハビリテーション課では調理教室プログラムを実施しています。

1週目はミーティングを行い、2週目は実際に調理を行っています。

ミーティングでは、全員でメニューを決め、必要な道具や食材を挙げて工程の確認を行い、役割分担を決めます。「この人数だとこのくらいの量が必要かな?」「私はお米を炊く係をやります」など、活発な意見交換も見られました。

実際に調理をする際は、準備から片付けまでを、グループのメンバーで協力しながら取り組んでいただきます。全員で協力して作った料理は、最後は「おいしい!」と笑顔で完食しました。最近ではカレーやピザ、グラタン、レバニラなどを作りました。

入院生活中は、自身で献立を考えて調理をする機会はなかなかありません。調理教室が患者さまの楽しみや気分転換になり、また仲間と協力し合うことで達成感や充実感が味わえるプログラムとなるよう、これからも支援していきます。



ヒレカツカレー  
ゆで卵添え

オーブンで  
ピザ作り



マカロニグラタン



## デイケア和～なごみ～ 活動紹介

デイケア和～なごみ～では、8月に利用者さまに好きな色画用紙を選んでいただき、オリジナルの提灯を制作しました。また、この提灯を飾って9月に恒例の秋祭りを行いました。

秋祭りでは「射的」や「くじ引き」、「ヨーヨー釣り」などを準備し、利用者さまは童心にかえて思い思いに楽しんでおられました。

今までは新型コロナウイルス感染症の影響による制限がありましたが、今後は少しずつこうした季節の催し物を増やしていく予定です。

デイケアでは回想法、体操、脳トレ(間違い探し、計算問題、塗り絵など)、身体を使ったゲーム(ボーリング、輪投げなど)等、利用者さまに楽しんで日中を過ごしていただけるよう日々のリハビリ活動を行っています。

デイケアにご興味がありましたら、ぜひお気軽にお電話ください。

電話番号:0493-56-3191(埼玉森林病院 デイケア和～なごみ～)



## 行動制限最小化についての研修参加

令和6年8月17日に、当院の行動制限最小化委員会にて「こころの訪問看護 ai」の木下氏をZoomにてお招きし、『行動制限最小化への取り組み～最小化につながる「はっPセット」の紹介』を開催いたしました。以下に研修内容をご報告いたします。

☆研修内容☆

- ① 現場で常に頭を悩ませている行動制限についての事例検討会
- ② 感覚刺激を通して行動制限の最小化が促進されたという事例報告
- ③ 「はっPセット」の紹介、目的、適応疾患と効果

はっPセットとは、温罨法(おんあんぼう)や写経・塗り絵・パズル・折り紙を使用し、行動制限中である患者さまの症状に対して、刺激感覚の緩和や感覚の切り替えを行い、他者との関係構成につながる技法のことです。

☆研修を終えたスタッフの感想☆

- ・「はっPセット」を実際に利用し行動制限最小化につなげていきたい
- ・最初は職員同士で「はっPセット」を実際に使用し、患者さまに実施したい
- ・職員のストレス緩和が看護の質の向上につながる

今回、研修を通して多くの学びを得ることができました。

この研修で学び考えたことを実際の現場で患者さまに対して実施してまいります。



## 公認心理師による心理学四方山話

心理学では、「恐怖(fear)」と「不安(anxiety)」を明確に区別しています。

「恐怖(fear)」とは、具体的な対象がある状態のことを指します。例えば、「対人恐怖」「広場恐怖」「動物恐怖」などですね。一方「不安(anxiety)」はそのような対象をもたないか、あっても明確ではない場合が多いです。「漠然とした不安」「なんとなく不安」と表現するしかないときってありますよね。

「なんとなく」の不安をなるべく具体的な形にするときに「認知行動療法」が役に立ちます。自分がどういふときに不安になるのか、それはどこで、誰がいて、何をしているときなのか、そのとき自分はどんなことを考えたのか、まずはモニタリングをして整理していきます。

モニタリングを続けると、だんだんと自分の中に「パターン」があることが見えてきます。「こういうとき自分はこういう状態になりやすいんだ」と気づくことで、不安は具体的な形になり、対処法を考えていくことができるようになります。

こうした作業を一緒に進めていくために、公認心理師をはじめ専門職がおりますので、お困りの際はぜひご相談にいらしてください。

## 病棟レクリエーション 納涼祭



令和6年8月27日、B病棟にて「納涼祭」を行いました。

病棟の患者さまのほぼ全員に近い44名が参加され、盆踊りや輪投げ・紙を使用した魚釣りを楽しみました。車椅子の患者さまが移動やゲームを行う際は、スタッフが近くで見守りや声掛けを行い、転倒や転落なく行うことが出来ました。盆踊りやゲームでは多くの患者さまが参加し笑顔で過ごされていました。また、納涼祭にちなんだ特別なおやつを提供を行い、患者さまに喜んで召し上がっていただきました。

今後、B病棟では12月にクリスマス会のレクリエーションを行う予定です。

今回の経験を活かし、患者さまにさらに楽しんでいただけるように準備を進めていきます。

