



POCO a POCO

ポコ・ア・ポコ

基本理念

安心できる、心暖まる医療

1. 私たちは誠実で親切な心をもって医療に従事します
2. 私たちは人権を尊重した良質な医療を提供します
3. 私たちは地域精神医療と地域ケアを実践していきます

POCO a POCO (ポコ・ア・ポコ) とは…

ポコ・ア・ポコとは少しずつという意味があり、何事も少しずつ、徐々に良くなっていければなどの思いを込めてみました。

発行人：塚崎 稔

発行所：長崎県長崎市布巻町165-1

TEL 095-898-7511・FAX 095-898-7588

<http://www.sanwa.or.jp>

新年明けましておめでとうございます

皆様にとりまして今年が輝かしい1年となります様祈念申し上げます。

本年11月15日、弊法人は創立50周年を迎えます。昭和43年、初代理事長塚崎兼輔により塚崎病院（110床）として開設しました。その後、昭和56年に開設しました三和病院との統合により、平成13年12月1日に三和中央病院を開設し、現在に至ります。

開設から50年、精神科病院を取り巻く医療環境は目まぐるしく変化して参りました。昭和43年当時の精神科病院は収容型の入院医療中心で、世間でも特殊な疾患扱いの閉鎖的なイメージでしたが、患者さんの人権を重視し、開放的な病院として変化して来たのがまだ昭和50年代後半頃からでした。その後現在では様々な法律の制定や、国や都道府県の医療計画の施策により、『入院医療中心から地域生活中心』という理念のもと、精神疾患は全ての人にとって身近な疾患として捉え、精神疾患の有無や程度に係わらず、誰もが安心して自分らしく暮らす事ができる様な地域作りを進める必要が求められています。今後あるべき地域精神保健福祉体制を見据えた新たな中長期の目標を設定し、計画的に運営方針を展開する必要があります。また、精神障がい者に対応した地域包括ケアシステムという新たな考え方も展開されつつあります。具体的には先にも申し上げましたが、精神障がい者の方が地域の一員として安心して自分らしい暮らしをする事が出来る様、医療・障がい福祉・介護・住居・就労・地域扶助・教育が包括的に確保される必要性が高まってきました。

これから精神科医療機関が、その他の医療機関、地域援助事業者、市町村との密な連携による支援体制を構築して行く事が大切です。

私達の三和中央病院も、これから益々患者さんに選ばれ、患者さんと共に地域に根ざした病院として、進化して行ける様、皆さんと共に頑張っ参りましょう。



医療法人 清潮会
理事長
塚崎 寛



デイ通所の方と職員で制作した門松

今年も大川大清掃に参加しました!!



2017年11月25日(土)地域交流の一環として大川清掃に参加しました。
 地域の方々・当院職員約100名で大川清掃に取り組み、明るい大川を取り戻しました。



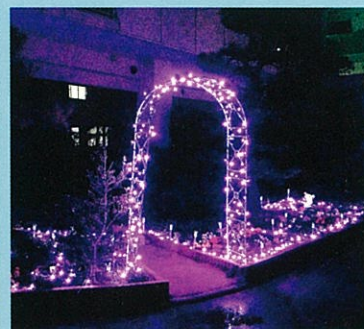
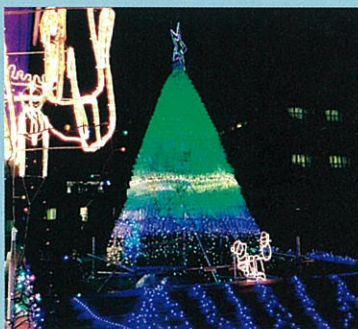
Before



After

★クリスマスイルミネーション★

三和中央病院の冬の風物詩となりました。このクリスマスツリーは毎年ペットボトルを使って製作しています。デイケアのメンバーさんとスタッフが、ペットボトルに穴を開けて、それから1本ずつ針金を通していきます。毎年、少しずつグレードアップしており、病院内だけではなく、地域の方からご好評をいただくまでになりました。わざわざ足を運んでイルミネーションを観に来ていただいております。



とまと病棟クリスマス会

12月24日にとまと病棟のクリスマス会を開催しました。午前中はクリスマス会で食べるケーキ作りを皆で行いました。午後からは職員による出し物やバンド演奏・フルート演奏・カラオケ大会・抽選会など盛り沢山の内容で楽しんでいただくことが出来ました。ご協力して下さった職員の皆様、ありがとうございました。



医療法人清潮会 第2回地域交流祭・みどいくんち

今年も医療法人清潮会として、「三和中央病院」と「みどりの里」合同の地域交流祭を開催致しました。今年は台風接近に伴い、あいにくの天気であったため急遽会場の変更等ありましたが、患者様のご家族や地域の方々にも多数ご来場いただきました。ステージでの出し物や食べ物・雑貨の出店、各種相談コーナーなどのブースも多くの人にきていただき笑顔溢れる地域交流祭となりました。



事務長による開会挨拶



みどりの里 コッコテシヨ



テイケアカフェ



人気のゲームコーナー



みどりの里 本踊り



講演会



院内保育園 お遊戯会



地域 よさこい

e-エクササイズ

総務課



総務課は18名が所属し、とても「濃い」人達ばかりの職場です。業務内容としては外来受付や精算などの窓口業務、診療報酬の請求、パソコンのシステム管理、外線電話の対応、職員の送迎、病院全体の物品管理、病院フロア内の清掃、ドクターの補助的業務など多岐に渡る業務を行っています。その分、問い合わせもたくさん頂いておりますが、スタッフの持ち前の明るさとアットホームな雰囲気の中で仕事をさせていただいております。最近は新人も入り、活気溢れる部署となっておりますので、もしも事務所を通りがかったときは、「濃い」人達がいる事務所を覗いてみてください。

部署紹介

「デイケアでのマインドフルネス」

リハビリテーション部 課長
作業療法士 谷口 大輔



●マインドフルネスとは

最新の脳科学で「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経回復」などの効果が実証されアメリカでは Googleをはじめ、Facebookや Intelといった企業の研修でも取り入れられていますし、小学校などの教育機関で積極的に取り入れた結果、子どもたちのいじめや差別が減ったという報告もあります。またうつ病やアルコール依存症などの認知療法としても用いられています。日本でもテレビや雑誌で特集が組まれるなどマインドフルネスは世界的に大きな注目を集めています。

●マインドフルネス瞑想

マインドフルネスを目指すためによく用いられる方法がマインドフルネス瞑想です。マインドフルネス瞑想は姿勢を正して、自分のしている呼吸に意識を向けるだけです。瞑想は精神性、宗教性の要素を取り除いたものになっているので、だれでも気軽にできることが特徴になっています。

●マインドフルネスの効果

- ・集中力が高まる
- ・洞察力、直観力、想像力が高まる
- ・浄化されストレスが解消される
- ・よく眠れるようになる

●デイケアで行っているマインドフルネス

デイケアではクラーク式呼吸法を用いたマインドフルネス瞑想を行っています。クラーク式呼吸法はピッツバーグ大学准教授のクラークチルソン先生がヨーガの1：2の呼吸法と座禅の瞑想法から考え出した呼吸法です。

- ① リラックスした姿勢で椅子に座ります。
- ② 一点を見つめます。(天井、壁など自分が見やすいところ)
- ③ 3秒間息を大きく吸って、6秒かけてゆっくりと息を吐きます。
- ④ 雑念が浮かんできたら、そのことを責めたりせず、呼吸に集中するように意識します。
- ⑤ これを10分間繰り返し行います。

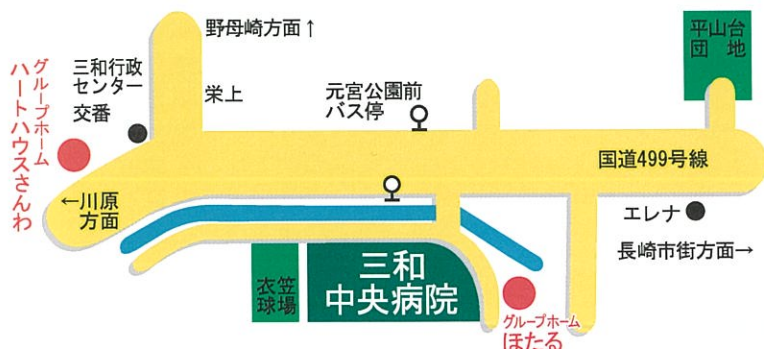
マインドフルネス瞑想はだれでも気軽にできることが特徴になっていますので、皆さんも誰かとケンカした時、職場でのトラブルでイライラしている時、体の調子が悪い時、何も無い時でもいいので試しにやってみてください。繰り返し行くと個人差はあると思いますが、気持ちが落ち着き、集中力が高まったりするかもしれません。毎週金曜日(第3週を除く)10:00~11:00の時間にデイケア室で行っていますので、興味のある方は見学に来てください。お待ちしております。

○三和中央病院ホームページでは、新着情報・学会報告・今後の予定などリアルタイムで更新しています。

詳しくはこちらまで→ <http://sanwa.or.jp>

三和中央病院

検索



医療法人 清潮会 三和中央病院

診療科目：精神科・心療内科・内科・歯科

〒851-0494 長崎県長崎市布巻町165-1

TEL 095-898-7511・FAX 095-898-7588 E-mail : info@sanwa.or.jp

グループホーム ハートハウスさんわ

〒851-0403 長崎県長崎市布巻町72-1

TEL・FAX 095-892-8780

グループホーム ほたる

長崎県長崎市布巻町624-1

TEL・FAX 095-895-5550

医療法人 清潮会 さんクリニック

診療科目：心療内科・精神科

〒850-0842 長崎県長崎市新地町8-16 ミナトパークビル4階

TEL 095-895-8160・FAX 095-895-8161 <http://www.sanwa.or.jp/sanclinic/index.html>