



# みなかぜ通信

vol.7 春号 H26.4.21 発行

医療法人せいわ会 **みなかぜ病院**  
 〒819-1124 福岡県糸島市篠原西 1-14-1  
 TEL 092-322-3261 URL <http://www.minakaze.jp/>  
 発行責任者 院長 中山茂春

**【病院理念】**  
 快適な医療環境と患者本位の医療サービスを提供します。

**【基本方針】**

- ・患者とご家族の皆様が安心できる医療環境づくりに努めます。
- ・地域と連携し、社会貢献に努めます。
- ・医療従事者として自己研鑽に努めます。
- ・安定した病院経営基盤の確保に努めます。

## 『病院機能評価認定』取得しました!!

平成 24 年 10 月よりプロジェクトチームを作り、『病院機能評価認定』を目指し取り組んできました。平成 25 年 10 月に「(財)日本医療機能評価機構」による審査を受け、平成 26 年 1 月に無事に認定を取得することができました。



**病院機能評価とは・・・**

病院機能評価は、病院が組織的に医療を提供するための基本的な活動が、適切に実施されているかどうかを評価する仕組みです。評価調査者が中立・公平な立場にたって、所定の評価項目に沿って評価します。

病院機能評価の審査の結果、一定の水準を満たしていると認められた病院が「認定病院」です。すなわち認定病院は、地域に根ざし、安心・安全、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、常日頃努力している病院であると言えます。すでに全国の病院の約 3 割が認定されています。

**「認定病院」となりました!!**

非常に苦労した分、認定取得の喜びも一入です。しかし、認定取得が最終目標ではなく、これからが本当の意味での“スタート”だと考えております。皆様に愛され、選ばれる病院となるよう、更なる医療の質向上に向けて、努力してまいります。

今後よろしくお願ひ致します。

院長 中山茂春

**これからが大事です!!**

職員一同で取り組み、無事に機能評価の認定を取得することができました。花の成長に例えれば、“土作り”“種撒き”“発芽”の段階でしょうか。これから美しい花が咲くように試行錯誤を繰り返し、職員末端まで浸透させ、更なる医療の質向上を図り、快適な環境作りに、一丸となって取り組んでまいります。よろしくお願ひ致します。

医療相談課長 中庭志津枝

# 新事務長 就任のご挨拶



森田玉喜 新事務長

桜の花も雨風とともに去り、新緑増す頃へと近づき、益々気持ちの良い季節になってきました。

このたびの異動で松藤前事務長の後任として2月から事務長に就任いたしました森田玉喜です。なにぶん初めての医療関係の事務長職という重責を担うこととなり、身の引き締まる思いです。松藤前事務長が永年に渡り粉骨砕身された後を引き継ぎ、微力ながら精一杯努力させていただきますので、みなさまのご協力を賜われれば幸いです。これからも、みなさまを笑顔でお迎えし、安心して治療されるよう職員一同と協力して頑張っておりますので、よろしくお願い致します。



## カラオケのど自慢大会



2月27日に「カラオケのど自慢大会」を開催しました。カラオケは、日頃OT活動として行っており、その練習の成果を披露する場として開催しました。当日、出場者の方々は大変緊張した様子でしたが、約150名の大勢を前にして、堂々とした歌声を披露し、懸命な姿がとても印象的でした。見学、応援のほとんどの方々がその歌声に引きつけられ、自然と拍手や声援が生まれていました。また、スタッフがゲスト審査員となり、ユーモアあるコメントで会場をさらに盛り上げていました。

患者さんとスタッフが自然と一緒に楽しむことができ、『音楽』の素晴らしさを改めて感じました。

担当：園田悠典（作業療法士）

# 特集!!

# 不眠の解消法



担当：石原浩二（作業療法士）

## 『適切な睡眠時間を!!』

睡眠時間には個人差があります。6時間より少ないと睡眠不足だと感じる人は多いようですが、だからといって睡眠時間の長さだけで、満足感、休息感を感じるわけでもありません。例えば、「5時間眠れば充分だ!」と言う人もいれば、「9～10時間は眠らないと調子が出ない」と言う人もいるわけです。つまり、睡眠時間というのは人それぞれであって、**「日中に眠気がなく、気持ちよく活動的に動ける、働ける」**というのが、その人にとっての**最適な睡眠時間**と言えるでしょう。



## 『睡眠不足と体の関係』

「夜眠れない、次の日がつらい・・・」こんな経験、よくありますよね。

睡眠不足が長く続くとストレスにつながり、また疲労もたまりやすくなり、体力が落ちます。そうすると中国医学で言う活動力のエネルギーの消耗につながり体内自然治癒力、体を整える力が弱くなり、結果的に疾患を引き起こすことにつながってしまいます。

人間には、ある程度の睡眠が必要です。睡眠は、体力を温存するのに不可欠からです。また、睡眠不足によりストレスがたまったりすると良いアイデアも出なければ、良い仕事も出来ませんよね。ですから、睡眠の充実感と体調にはとても深い関係がある、と言えるのです。



## 『心身のリラックスと適度な運動で快適な睡眠を!!』



快適な眠り、熟睡を得るためには、**緊張感を解いて、体に適度な疲労感**があることが重要です。

睡眠前には、とにかく**脳を休ませてあげましょう**。難しいことを考えたり、熱中しすぎる内容の読書やパソコン画面を見たりすることはなるべく避けるようにしましょう。また、暗い場所に居ると、睡眠を誘発する「メラトニン」というホルモンの分泌が盛んになるので、眠る直前はなるべく明るさを抑えた照明の下で、ゆっくりとした気持ちで音楽を聴いたり、軽くストレッチをしたりするのも良いでしょう。眠れなかったり、途中で目が覚めたりしても、それを気にするのではなく、楽しい事を考えて気を紛らわすようにしてみてください。「眠れない、眠れない」と自分を追い詰めてしまわないことも大切です。



# デイケアだより

～糸島地区精神障害者交流会に参加して～

毎年開催されている交流会が、今年も2月18日に行われました。私自身は昨年に引き続き二度目の参加となりました。内容は風船バレー大会、グループトーク、カラオケ、ビンゴゲームで昨年同様とても充実していました。

風船バレーでは、どのチームもスタッフが加わり、和気藹々とした雰囲気<sup>わきあいあい</sup>で進み、決勝戦となると応援の方も白熱し、大変盛り上がりました。

グループトークでは、初めは少し緊張感もあったのですが、テーマに沿って話していくうちに徐々に打ち解け、どのグループも自然に会話が交わされていたようです。参加されたメンバーからは「自分の思ったことが言えた」、「もっと時間が欲しかった」との意見が多く、私も参加された方々と交流をさせて頂き、とても楽しい時間を過ごすことができました。

来年も是非参加したいと思いました。

担当：吉田千枝（デイケア／作業療法士）

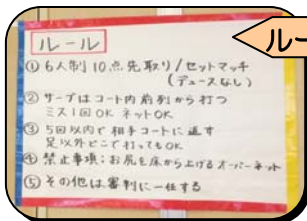
当院デイケアメンバーで  
作成しました!!



看板



昼食は  
皆さんでお弁当



ルール表



得点ボード

職員紹介リレー

## ハイタッチ!!



氏名： <sup>もとした</sup> 本下 <sup>かつや</sup> 勝也  
部署： 2病棟  
職種： 看護師  
一言： こう見えて・・・



みなかぜ病院きっての若手です。  
本当です。  
歌って踊れる看護師を目指します。

## 編集後記

新年度を迎え、気持ちも新たに頑張っていきます。花粉症の方にとっては、非常に辛い季節かと思いますが、どうぞお大事になさってください。

広報誌『みなかぜ通信』は、ホームページにも掲載しております。是非一度、ご覧になって下さい。

<http://www.minakaze.jp/>