

雪がた

—— 豊科病院だより ——



豊科病院広報誌 第8号
平成19年 12月 1日 発行
発行者 豊科病院広報文化委員会
〒399-8205
長野県安曇野市豊科5777-1
URL <http://shironishi.or.jp>

豊科病院の理念

自他を問わず人間を愛し、慈しむ心を礎に、病める人、障害を持つ人、悩める人に常に自分の家族に接するように優しく接し、最良の医療・福祉サービスを提供し、地域の人々の要求及び個別的な要求にも応え、地域で人々が快適に生活できるような支援を行う。

絵画・自作本の展示即売

平成19年10月3日、豊科病院3階ホールにおいて、2名の当事者の方々が、自作の絵画と本を展示販売されました。絵画を展示されたのは、吉田朝雄さん(昭和18年生)。精神科疾病にて入退院の闘病生活を経て、15年ほど前から本格的に絵画を始められそうです。これまでに200〜300点の作品を世に輩出されています。吉田さんは、「絵画を始めたきっかけは、豊科病院での作業療法を受けている際、星野富弘氏の本を読んだことで火がついた。自己追究や自己の可能性を求めて絵画を描き続けている。」と、活き活きと話されました。

自作本の展示即売をされたのは、上坪篤さん(昭和41年生)。当事者として日々の生活を送られている中、もともと本を出版することに興味があったことから、2年ほど前から本格的に執筆を始められたそうです。代表作は『生活情報の本』であり、街の便利ブック。上坪さんは、「精神障害者の方々が街へ出て、生活を楽しみ豊に暮らせるようになって欲しい。今後も自作本を出版していきたい。次はエッセイをやっていきたい。」と、意欲的に話されました。

お二人とも安曇野を拠点に活動されていることもあり、当日は入院・通院患者さんや職員など、多くの方々が会場を訪れ、お二人の作品を堪能し、中には作品を購入された方もいらっしゃいました。

当院は、今後もお二人の活動を応援し、機会があれば再び展示会を開催していただきたいと思います。



上坪さん(左)、吉田さん(右)

炊き出し訓練の実施

もし地震等の大規模な災害が起こりライフラインが途絶してしまつたら…その時、入院中の患者さんに食事の提供ができるのでしょうか？また地域の方々には何らかの支援は出来るのでしょうか？

そんな思いから、当院では大釜を使用した炊き出し訓練を毎年行っています。その3回目となる炊き出し訓練が11月10日に行われました。

炊き出し訓練の工程として、釜を設置する為の穴だけは事前に掘っておきます。この作業も3回目となると手際がよくなり短時間で完了させることが出来ました。実際の災害時にも迅速に対応できると期待しています。

続いてメニューですが、今年度は味付けご飯、豚汁に挑戦しました。また災害救援用の包装食（ハイゼックス袋）を使つての一台の味付けご飯も調理してみました。

訓練当日は雨が降ったり止んだりのあいにくの天気で、中止にするか悩みましたが、「思い切つてやろう！」の一声で、一同計画どおりスタート。しかし、やはり雨にぬれた木々は火を起こすうにも中々燃えつかず、一苦労しました。



ただ災害時は晴れとは限りません。職員からは「テントを張つてみる訓練も取り入れてみたらどうか」という意見も聞かれ、良い経験が出来たと思います。

肝心の調理は無事に出来上がり、職員食堂のランチメニューに加え、職員に試食していただきました。院長はじめ「とてもおいしかった」と好評で、改めて自信につながりました。

また今回は残り火で焼き芋（さつま芋、ジャガイモ）の「ほっくり焼け」を作ったのですが、災害時食に適していることも分りました。

災害は起こらない方が良いですが、いざという時に訓練したことが、少しでも役立つことができれば幸いです。

安曇野市一斉清掃への参加

安曇野市一斉清掃（今年2回目）が11月11日（日）に行われ、当院は、業務の都合上、1日早い11月10日（土）に実施させて頂きました。

前回は病院周辺の清掃でしたが、今回は2班に別れ、1班は当院から北方面の豊科北中学校までの道路沿いのゴミを、もう1班は、当院から西方面となる豊科近代美術館先までの道路沿いのゴミを回収していきまし

た。1時間程度の清掃活動でしたが、写真のように沢山のゴミが回収され、人々のマナーの悪さに驚かされ、悲しい思いをしました。

安曇野市がいつでも美しい街であるように「ゴミはゴミ箱へ」という最低限のマナーは守りたいものです！



関連施設だより

「援護寮小旅行 in 白樺湖」

10月23～24日に、援護寮アルプスドミトリは白樺湖に一泊旅行に行ってきました。当日は見事な秋晴れで、絶好の旅行日和となりました。車3台にて午前10時過ぎに援護寮を出発し、諏訪インター経由で、峠の釜飯で有名な『おぎのや』にて、まずは腹ごしらえ。「釜飯ってうまいんだね」と、声があがりました。紅葉が素晴らしい国道を走り、午後2時頃には白樺湖に到着。まずは『池の平ホテル』にチェックインし、荷物を置いた後、リフトに乗って小高い丘へ登りました。そこからミニハイキングを楽しみました。山頂から歩いて降りてくる人と、帰りのリフトに乗る人と別れたのですが、リフトがゆっくり進むので乗っている人から思わず、歩いている人へ「待ってよ。もっとゆっくり歩いて」と、声がかかりました。

その後、ホテル内でボウリング大会を行いました。第1ゲームは個人戦。景品がかかっているのに、投げるボールにも力が入ったようです。第2ゲームは団体戦で、3～4人が1チームになり、4チームで行いました。チーム戦は優勝チームの賞品がカップラーメン詰め合わせだった為か、みんなの目の色が変わり、個人戦より白熱した戦いになりました。優勝したいという思いが強すぎて、「あく、だめだ」とボールが意思に反して曲がって行ってしまう方が多かったです。

夕食は、なんと『世界のバイキング』というもので、和食・洋食・中華などの料理が食べ放題

題でした。頑張つて食べようとすると、さすが、いざとなると沢山は食べられないもので、美味しそうな料理を横目に「うん、目は食べたいんだけどお腹がもういっぱい」と残念そうに言う方もいました。お腹が膨らんだ後、女性是比较的早めに寝たようです。男性の部屋は6人1部屋で、夜遅くまで話が尽きませんでした。



翌日、ホテルをチェックアウトした後、ホテルの近くにある『長門牧場』へバター作り体験に行きました。そこは大河ドラマ『風林火山』の合戦シーンを撮影している所だと、牧場の方から教えて頂きました。バター作りは牛乳が入っているガラスの管をひたすら手で振るだけという単純なものです。なかなかバターになる塊がでず、に苦労しました。しかし出来上がったバターをクラッカーに載せて食べてみると、そのおいしいこと。みんなびっくりでした。

帰り道に『影絵美術館』に寄り美しい影絵を鑑賞し、援護寮に帰ってきました。2日間沢山遊んで疲れていたのですが、「もうこれで帰っちゃうの。どこかでもう一回りしようよ」という声を利用者から出る程、旅行が終わってしまうのが名残惜しかったです。

普段とは違う体験をして、普段とは違う物を食べ、普段とは違う話をたくさん皆でできた楽しい旅行でした。



同居人

事務部 加藤 智晴

本稿を書き始めるにあたり、私は当初「癒し」「趣味」と考え、私の趣味について書けばいいの、などとぼんやりと考えていた。その後、なんとなしに趣味について書き出してみたのだが、自分の趣味の最中に癒されているかという点と本当にそうなのか、と違和感を感じ一度書くのを中断した。私にとっては「癒し」「趣味」ではないような感覚を覚えたのである。「癒し」「趣味」でないなら、私にとっての「癒し」とはいったい何なのか。そこで、ここではまず「癒し」とは何なのかについて見直した上で、「私の癒し」についてご紹介させて頂きたいと思う。回りくどくて申し訳ないが。

「癒し」とは「心理的な安心感を与えること、またはそれを与える能力を持つ存在の属性」という意味らしい。つまり、やっていて心が落ち着いてくる事柄や、一緒にいて安心する存在のことを指すようだ。なるほど、趣味によって行っていて心落ち着くものもある。しかし、自分の趣味としてばっと思いつくかぶもので、心落ち着くようなものはどうにもないようだ。車にしろ、運動にしろ、どちらかというとやっていてエキサイトしてしまうようなものが私の趣味には多いらしい。安心感を得られるような趣味をあまり持ち得なかったため、私にとっては

「癒し」「趣味」の公式が成り立たなかったのである。

では私にとって安心感を得られる事柄・存在とは何なのだろうか。ここに至りようやく本題に入るわけだが、一旦癒しについて考えた上で自分が癒されているのはいつかともう一度考えてみた時、うちで飼っているウサギと戯れている時間が思い浮かんだ。癒されているからこそ思い浮かんだのだと思う。そこでここでは我が家のウサギについて書こう（自慢しよう）と思う。なお、前置きを冗長にしたことにより以降の自慢話の量は格段に減っているはずなので安心して頂きたい。

「ウサギには水を与えなくていい」とか「寂しいと死んでしまう」とか「鳴かない」などの謂れがあるのはご存知だろうか。どれも嘘である。まず水なしで生きていける生物は地球上に存在しない、多分。また、ウサギは非常に縄張り意識が強く野生でも群れを作らず生活しているため、寂しいと死ぬなんてことはなく、どちらかというと構いすぎるとストレスで死んでしまうこともあるらしい。かくいううちのウサギも基本的に構われたくないオラをいつも醸し出している。大抵毎日機嫌が悪い。鳴くかどうかで機嫌の良し悪しが分かる。「ふがふが」言っているときは怒っており、うちは頻繁に「ふがふが」言っている。その際は



笑顔で抱きあげても蹴りを入れられる。「ふがふが」言っていない時も抱くと蹴られる。抱かれるのは嫌いなようだ。この攻撃より

簡単にミミズ腫れを作成することが可能である。餌をあげる時もよく「ふがふが」言ってパンチしてくる。結構痛い。ここまで書いて思うのだが：：おかし、全く癒されていない。しかし、噛み付いたりはいしない。ウサギの噛む力は結構強力なので助かっている。性根は優しい子なのだ。普段はあまり動かず基本的にじっとしているため、友人から「銅像みたいだ」（その言葉は私の脳内で「ぬいぐるみみたいだ」に変換されたが）と言われたこともある。おとなしい子なのだ。餌は大量に与えても適度にしか食べない。セルフコントロールのできる子なのだ。そのせいか太ってもいない。結構愛らしい容姿を持つ子なのだ。抱かれるのは嫌いだが無でられるのは好きなのでぐんやりしたりする。：：実に癒されているっぽくなってきた、親バカならぬ飼主バカな話だが。積もる飼主バカな話はまだまだあるのだが、そろそろぐんやりしてきていると思うのでそろそろやめようと思う。私が癒されていることは伝わったのではないだろうか。また、とりあえず満足した。結局飼主バカ心を持っていればどんなことをされても癒されてしまったようだ。何より私は一人暮らしが長く、話相手がいなくて困っている。帰ったときにたいてい話をしてくれるのはいいもので、あちらは聞いていないと思うのだが、一応いることは認識してもらえているみたいで気分的にいい。それが一番癒されている点だと思う。ちなみに、4年前の海の日に我が家に連れて来た。なので名前は「うみ」にしたかったのだが、真っ黒いのに海は変だという意見があり「みみ」になった。しかし、呼び方は「もみちゃん」で定着している。呼んでいる自分でも全くもって意味がわからない呼び名だ。今日も帰ったら「たいてい、もみちゃん」と話しかけながら部屋に入るだろう。

外来 医師担当表

平成19年 12月現在

曜日	月	火	水	木	金	土
	中澤 知遠 医師	西里 吉昭 医師	五味洸 満徳 医師	五味洸 満徳 医師 or 中澤 知遠 医師	中澤 知遠 医師	五味洸 満徳 医師
	信州大学 第一内科 医師	休 診	休 診	信州大学 第一内科 医師	休 診	休 診

◎ 受付時間 午前 8:00～午前 12:00

◎ 診療時間 午前 9:00～終了まで

※ 午後は全科**休診**となります。

※ 日祝祭日は全科**休診**となります。

※ 精神科木曜日の担当医は、週ごとに変更となります。

※不明な点は、受付へご確認下さい。

お問い合わせ 電話 0263-72-8400



～・編集後記・～

豊科病院広報誌「雪がた」第8号をお届けしました。お読みになっていかがでしたでしょうか？

日本ではインフルエンザは12月～3月に流行します。これは温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きしているからです。また、乾燥した冷たい空気で私たちの喉や鼻の粘膜が弱っています、年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのも原因だと言われています。外出後の手洗いやうがいを行いインフルエンザに注意しましょう！！

※表題「雪がた」について 春から夏にかけて北アルプスでは様々な雪形が見られ、当院からは常念岳の常念坊や、蝶ヶ岳の蝶などの雪形を正面に望むことが出来ます。雪形が季節の変化に合わせて融けるように、患者様の病も融ける・・・表題にはそんな願いが込められています。

また、表題の写真は当院屋上から撮影しました。