

社会医療法人博友会 広報誌

Hakuyukai - Dayori

博友会だより



医療・看護・介護を通して地域に貢献いたします

ご自由に
お持ち帰りください



心臓と肺の負担を軽減する 高齢者に優しい睡眠姿勢

社会医療法人博友会 平岸病院 精神科 平塚 博男 副院長

社会医療法人博友会は5つの施設で社会貢献しています



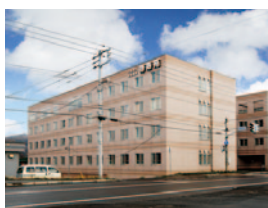
平岸病院

精神科・神経科・内科・神経内科・歯科・訪問看護
赤平市平岸新光町2丁目1番地
TEL: 0125-38-8331



北の峰病院

精神科・神経科
富良野市中御料2062番地
TEL: 0167-22-2011



介護老人保健施設博寿苑

入所・短期入所・通所リハビリテーション
赤平市平岸新光町2丁目4番地
TEL: 0125-37-2001



共同生活援助事業所グループホーム博友荘

入居による生活援助
赤平市平岸新光町4丁目34番地
TEL: 0125-37-2077



博友会滝川メンタルクリニック

神経精神科・心療内科
滝川市東町2丁目40番12
TEL: 0125-26-5001

心臓と肺の負担を軽減する

高齢者に優しい 睡眠姿勢



いきいき
健康生活



社会医療法人博友会
平岸病院 精神科

平塚 博男 副院長

昭和36年 札幌医科大学卒業
昭和36年 東京女子医科大学
昭和45年 国立大阪病院
昭和54年 平塚梅田循環器クリニック
平成14年 社会医療法人博友会 平岸病院

■資格
精神保健指定医

高齢になってから眠りが浅くなった人は、睡眠姿勢に問題があるかもしれません。より良い睡眠のために、睡眠姿勢を見直してみよう。

高齢者には不向きな 仰向け姿勢



私たちは、寝るときは「仰向けになる」のが当たり前になっていますが、高齢者には心臓や肺に負担がかかる姿勢です。

病気などで、ベッドで長く過ごすようになった場合は、呼吸を楽にする体に優しい姿勢でいることが、より良い休息や睡眠へとつながります。

上半身を 15〜30cm上げましょう



心肺機能が低下している高齢者は「仰向け」よりも、頭と上体を15〜30cm上げた状

態の「セミファウラー体位」の方が、横隔膜が下がるため、心臓や肺を楽に動かすことができ、呼吸が楽になります。

この姿勢は米国の外科医ファウラーが考案し、胸部や腹部の手術後の患者さんに合併症防止の目的で行われているのですが、日常の看護や介護でも応用できます。

天井ばかりを 見ることがないように



一日中ベッドの中で過ごすようになって、天井ばかりを眺めていては気分も沈んでしまいます。セミファウラー体位なら、患者さんの視界に看護者や介護者、家族の様子が入ることで、安心しコミュニケーションが活発になります。

会話するときには、頭と上体を40〜50cm上げた状態の「ファウラー体位」が良いでしょう。お互いの顔が見える状態を維持できます。



- 横隔膜が下がるので心臓や肺を楽に動かせる
- 看護者や介護者の姿が見えるので安心する
- 気道が広がるので楽に呼吸ができる

体位を
保つポイント

ずり落ち防止に、太ももの下や足の裏に枕や丸めたバスタオルを置く

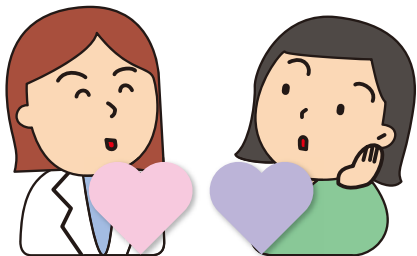
医療専門職PickUp

患者さんをさまざま専門職が支えています

精神科医療では、精神科医と看護師だけでなく作業療法士や精神保健福祉士、心理士などの多職種がチームを組んで、患者さんにより良い治療・援助を提供しています。

精神保健福祉士

精神保健福祉士は、精神科の患者さんの社会復帰のサポートをします



当院での主な業務

入退院の手続き、年金手続き、困りごとの解決をサポート

大阪の大学を卒業後、滋賀県の就労継続支援B型事業所に3年間勤務していましたが、夫の転勤で滝川に。平岸病院では、患者さんやご家族の不安や困りごとを解決するための「医療相談室」に所属しています。

患者さんは困っていても、なかなか言い出せずにいることがあります。小さな困りごとや悩みについては、遠慮から相談できずにいることも。ですから、気軽に声をかけていただける存在になれるよう、いつも笑顔でいたいと思っています。



酒井 沙紀 精神保健福祉士(PSW)

いつでも気軽に
声をかけてください

心理士

心理士は、心の問題の改善に取り組む心の専門家です



当院での主な業務

診断に必要な心理検査、治療のためのカウンセリング、デイケアの活動サポート

患者さんに寄り添い
支える力になりたい



米倉 香枝 心理士

幼少期は病弱だったことから、「元気になる場所」として病院が好きでした。北海道医療大学で4年間学び、心理士の資格を取得。千歳の精神科病院に2年間勤務した後、故郷の滝川へ戻り、滝川の小学校と滝川市教育委員会の事務職として勤務していましたが、「資格を生かし、患者さんをサポートしたい」という思いから、平岸病院へ。

患者さんに「この人と話していると安心できる」と感じていただける関係づくりを心がけていると思います。

平岸病院

外来診察室と
待合ロビーの
一部を
改修しました

木目を生かし
優しさと落ち着きの
ある空間に

「患者さんの待ち時間をもっと快適に」と、1階外来診察室や待合ロビーの改修工事を年末年始と5月の連休期間に行いました。

白い壁紙は、優しさと落ち着きを感じる茶色の木目に張り替え、足腰の弱った高齢の患者さんが出入りしやすいようにと診察室のドアを自動式に替えました。通路空間を安全に確保するために、仕切りをつけました。

壁面2力所に新たに設置された55インチのモニターには、「外来担当医のご案内一覧」と平岸病院情報管理室の

シックで上質な雰囲気になりました



川村伸司さんが道内あちこちへ出向いて撮影した「自然映像」が映し出されています。

季節ごとに変

化する風景の美しさや、動物たちのかわいらしい表情を見事にとらえたもので、鑑賞を楽しみにしているという患者さんも多いようです。

川村さんは「自然や動物たちの表情には人間の心を癒すパワーがあると思っています。多くの皆さんに楽しんでいただけたら嬉しいです」と話しています。

皆さんも
楽しみませんか？

ミニバレー

北の峰病院
リスパガール
(富良野ミニバレー協会所属)

疲れにくくなりストレスも解消！
あとは、優勝を目指すだけ？！

3年前に同じ病棟に勤務していた看護師が誘い合つて結成したミニバレーチーム「リスパガール」。現在8

人のメンバーが所属し、秋と冬に行われる大会を目指し、富良野市内の体育館で週1、2回、夜の練習を続けています。

きっかけは、鈴木嘉代看護師が「運動不足解消に体を動かしたい」と同僚に話したこと。ミニバレーに誘われ、同僚の看護師たちと練習を見学に行ったところ、そのままたミニバレー協会に入会し、チームを作ることになりました。早速、「ユニフォームを作らなくちゃ」と久保昌己院長に相談。「オリジ



「肩こりもすっかり良くなりました」と鈴木看護師、牛島看護師、鶴井看護師（左から）

北の峰病院 ミニバレーチーム「リスパガール」

鈴木嘉代 (第1病棟看護師) 鶴井礼子 (第2病棟看護師)
牛島真理子 (第1病棟看護師) 北谷真由美 (第3病棟看護助手)
福土愛美 (第2病棟看護助手) 越智ひでみ (第1病棟看護助手)
佐々木しのぶ (第1病棟看護助手)

ナルのユニフォーム作りも監督も、笑顔で引き受けてくれました」。

結成3カ月後に年齢70歳以上のチームと対戦しましたが、わずか3分で試合終了。「2年後の再戦で1セットだけ取れました」と、牛島真理子看護師はチームの成長を振り返ります。

今年、キャプテンに就任した鶴井礼子看護師は、「1年目、監督からの試合中のかけ声は『落ち着け！』ばかりでしたが、最近は『よし、いいぞ！行け、行け！』に。試合時間も20〜30分は粘れるようになりました。まだ、1勝していませんが、志は高く、テッペンを目指して練習を続けます」。