

# BVE TEL H 通信

## 2016年11月号 (第160号)

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL089-925-5000  
ホームページ <http://www.bethel.or.jp/>

### 涙旅のすすめ

私が 3階西病棟の看護主任を任せてもらい、1年半が経ちますが、立場が変わった事で仕事の内容やスタッフ、患者・家族との関わり方など変化した事がたくさんあります。毎日、考える事、学ぶことで精一杯ですが、そんな中でも私が大切にしている事は、素の自分に戻る時間を作る事です。私は素の自分に戻るために、ひとり旅に出かけることにしています。

それは「泣くために旅に出よう」という本を読んだことがきっかけでした。

本の中では、未知の感動に心をふるわせ「情動の涙」を流し、イヤなことツライことをリセットできる泣くための旅を「涙旅」と呼んでいます。

皆さんは、最近思いきり泣いたり笑ったりできていますか？

素直に感情を出せず、我慢してしまっていないですか？

昔はできていた気がするのに・・・何故、できなくなったのか・・・仕事柄？年齢のせい？立場上？

本の中では「日常生活では仕事仲間、家族、恋人などまわりの人たちにあわせなければいけないこともあるし、ときには思いとまったく異なる自分を見せるための演出をする必要もある。もちろんそれができてこそ大人の女性だ。旅をするということは、無垢な自分に帰ることなのだ。」と書かれており、自分も大人になって周囲に合わせて演じているんだなと納得すると同時に、素の自分に戻るために誰にも遠慮しなくていい、ひとり旅へ出かけようと思いを立ちました。

私の場合、旅行へ行く時は主に鉄道を利用しますが、期間や場所の関係で時々飛行機を利用することもあります。しかし、飛行機はとても苦手で、乗ると思った瞬間から挙動不審になるのですが、そんな辛い気分になってもひとりで旅に出ると、たくさんの方との出会いがあるので、飛行機で旅に出かける事も諦めません。

ひとりで旅行に行くと、初めは食事と観光地に悩みますが、カウンターのあるお店に行くと地元の人やひとりで旅行に来ている方と出会い、そこでたくさんのお話をします。

そこでは、自分ことを知っている人はおらず、自分の立場や職業も知らないため、演じることなく素の自分をさらけ出すことができるような気がします。また、地元の人に教えてもらった自然や景色の良い場所へ行き、感情の赴くままに泣いたり、笑ったり感動したりするととてもスッキリし、立ち止まって色々な事を考える時間にもなります。私にとっては、飛行機で恐怖を伝える事、旅先で知らない人と語る事、自然に触れ感動する事すべてが素の自分に戻れる瞬間になります。恐らく、仕事をしている時の私とのギャップに驚かれると思いますが、こういった機会を作ることが、日常生活や仕事に対する意欲につながっていきます。

もし、最近仕事がうまくいかない、不安になる、忙しくてゆっくり考える時間がないなどと感じている方がいれば、涙旅をお勧めします。不安や悩みが軽くなり、新たな気づきや希望を持つきっかけになるかもしれません。

( 寺田 直子 著 「泣くために旅に出よう」実業之日本社 出版より )

( 3階西病棟 看護主任 門田 宏美 )

# 老人保健施設 道後ベテルホームはどんな施設？

シリーズ全 4 回

～心も身体も元気になって、住み慣れた地域で安心して暮らせるように～

## <シリーズ第 1 回：道後ベテルホームの施設紹介>

❖老人保健施設とは…

<施設サービス> 100名 (個室・2人部屋・4人部屋)

❖介護保険制度によるリハビリ入所施設

理学療法士・作業療法士等のセラピストによる個別リハビリ

3ヶ月間	身体的短期集中リハビリ	週 3～5 回	20 分程度
	認知症短期集中リハビリ	週 3 回	20 分程度
3ヶ月超	個別プログラム	週 1～2 回	20 分程度



2人部屋の様子



リハビリの様子

多職種協働(医師・看護師・介護士・リハビリ・社会福祉士・管理栄養士等)による生活リハビリを実施して日常生活動作の自立を目指します。

❖対象者は…要介護認定 1～5 の方

❖料金は…6万円～19万円程度 (1ヶ月)

❖入所期間は…1カ月～3年程度

在宅復帰を目指す施設 (ご利用者の状況に応じた入所期間)

❖食事

行事食やおやつバイキング、季節に合った食事を提供し、療養食 (糖尿病食等) の対応もしています。

食事形態は、一般食～なめらか食までご要望に合わせて提供しています。

なめらか食とは…ミキサーにかけ、舌と上顎で押し潰して食塊状となる程度に固めている状態です。

全職種が協働！！

おやつバイキング



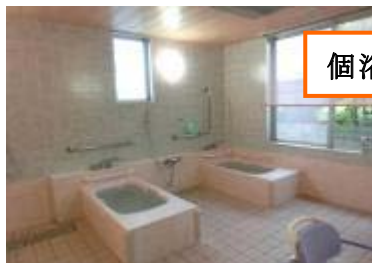
行事食



なめらか食



❖浴室



個室



リフト浴



特殊浴

## <在宅サービス>

❖デイケア (通いでリハビリが受けられる) 40名 ❖ショートステイ 10名

※デイケア・ショートステイは、次回シリーズの第 2 回で紹介します。

問合せ先：老人保健施設 道後ベテルホーム  
支援相談員 和田玲子・古川孝司  
TEL：927-2000



## 外来からのお知らせ

◎ 11月の休診（10月21日現在）

11月25日（金） 内科 大西 哲史 医師

◎ 11月の豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）外来診療日のお知らせ

11月9日（水）

## リレーフォーライフ



10/1・2の両日、秋晴れの空のもと、約140名の参加もあり、24時間リレーのたすきを繋ぐ事ができました。

参加者やスタッフの皆様、本当にお疲れさまでした。御協力いただいた皆様、ありがとうございました。（実行委員会）

☆チーム ベテル・愛、結☆

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

❁ 申込期間 ❁

10月3日（月）～12月28日（水）

❁ 予約申込先 ❁

1階外来 注射採血室  
（土曜日の申し込みは行いません。）

❁ 実施期間 ❁

10月17日（月）より、  
月曜～金曜午前中に行っています。  
※ワクチンがなくなり次第終了致します。  
お申込みの際は、外来までご連絡下さい。



### 番外編

上記の、リレーフォーライフの際に募集した俳句の中で、最優秀句に坪田医師の句が選ばれました！

秋の日に  
故人を偲ぶ

たすきなり  
（坪田 信三）



### ベテル句会

ホスピスへ

行く道々の

彼岸花

（堀尾 暁美）

唄声に

パツと開けり

彼岸花

（渡邊 綱彦）

夕焼けに

石焼芋と

誘われて

（那津 美）

投句箱は受付・各病棟・5階リハビリ室に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。

『ベテル通信』についてのご意見やご要望をお待ちしております。

発行日 2016年10月24日