青仁会のご利用案内

精神科・神経科・心療内科 **青南病院** TEL 0178-27-2016
●受付時間／8：30～11：30 午後は予約診療となります。土曜日午後・日曜日休診
医療機能評価認定病院です。

通所リハビリテーションセンター **青陽館** TEL 070-6955-5453
●様々な社会復帰に向けたプログラムを用意しています。

はちのへ認知症疾患医療センター
●認知症の対応や治療等お気軽にご相談ください。 TEL 0178-27-5977

介護老人保健施設 **南山苑** TEL 0178-27-3027
高齢者通所リハビリテーション施設 **南陽館** TEL 0178-27-3009
●入所及びショートステイ、デイケアなどお気軽にご相談下さい。

認知症対応型共同生活介護（グループホーム） **南寿の里** TEL 0178-20-9898
●家庭的な雰囲気を提供いたします。気軽にご相談下さい。

訪問看護・介護ステーション **五福** 看護 TEL 0178-70-1622 介護 TEL 0178-32-0088
●営業時間／8：30～17：30（月～金曜日）
営業日・営業時間外の訪問についてもご相談に応じます。24時間体制で対応します。

サービス付き高齢者向け住宅 **悠湯の里** ♨天然温泉
●高齢者単身・夫婦世帯が安心して暮らせる住まいです。 TEL 0178-27-8888

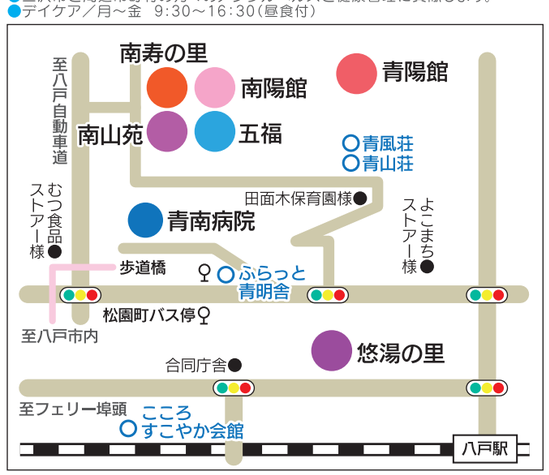
ライフコミュニティパーク　みさわ

住宅型有料老人ホーム **南風苑** TEL 0176-58-5321
●高齢者が自分らしく暮らせる、ぬくもりのある施設です。

小規模多機能型居宅介護 **南天の郷** TEL 0176-58-5320
●住み慣れた自宅で生活したい「思い」を応援します。

サービス付き高齢者向け住宅 **悠楽の里** TEL 0176-58-5323
●悠々自適な快適生活を楽しめます。

心療内科・精神科・一般内科 **あおぞらクリニック** TEL 0176-58-0909
●受付時間／9：00～12：30　14：00～17：45
診療時間／10：00～（土曜日・日曜日　休診）
●三沢市と周辺市町村の方々のメンタルヘルスと健康管理に貢献します。
●デイケア／月～金　9：30～16：30（昼食付）



当法人では意欲のある人材を募集しています。

ホームページ http://www.seijin.or.jp/

連携施設

公益財団法人 **こころすこやか財団** TEL 0178-27-7094

地域生活支援センター／コミュニティスペース **青明舎 ふらっと** TEL 0178-70-2088
生活訓練施設 **青山荘** TEL 0178-27-6638
グループホーム **青風荘** TEL 0178-27-7658
グループホーム **あおぞら・あおば あおめ・あおみ**
障害者就業・生活支援センター **みさわ** TEL 0176-27-6738
認知症対応型通所介護事業所 **結び家** TEL 0178-51-6131
居宅介護支援事業所 **ケアプランセンター まゆすい** TEL 0178-27-7211
青森県 **若年性認知症 総合支援センター** TEL 0178-38-1360

「春を待つ」 Photo by M.Yamada

私達の理念

みんなのために
すべての人達に、分け隔てない最善の医療を提供するよう努め、社会のニーズに応じて、自分達の出来る事を、実直に行っていきます。

あなたのために
利用者本位を基盤とした、こころ暖かな医療環境と安心して受けられる安全な医療の提供に努めます。

わたしのために
自分達の仕事に誇りと責任を持ち、自らに満足のいく仕事内容であるよう専心いたします。

発行者／医療法人青仁会 千葉　潜
発行日／令和2年 12月15日 年2回発行
※この冊子はスタッフにより作成されています。

2020.12 Vol.36 秋冬号
医療法人 青仁会 広報誌

For

Our Policy is “For the Society , For the Patient , For Myself”



「ライフコミュニティパーク イルミネーション」 Photo by E.Takanari

CONTENTS

■ おすすめシネマ『ランウェイ』……1・2ページ
■ 特集『これからの生活様式とは？』……3・4ページ
■ 病気について『アルコール依存症』……5ページ
■ おすすめの一冊『虹色のチョーク』……6ページ
■ 花言葉『シネラリア』……6ページ

本誌は視認性が高く、読みやすいデザインで制作しています。

ランウェイ［エピソード・ゼロ］リスタート



●ストーリー

三年前の交通事故が原因で車椅子生活を送っている車オタクのひきこもり女子ヒナタ（猪狩ともか）は、ある日祖母の家の納屋に眠っていた1台のスポーツカーを見つける。父親の影響でレーサーになることを夢見ながら、不慮の事故による怪我で夢を諦めていたヒナタは、そのスポーツカーを手だけで運転できるように改造し、夢に向かって走り出す。車椅子から車へと乗り換え、走り始める。今はもう居ない「あの人」の背中を目指して。

見どころ

主演でアイドルグループ「仮面女子」の猪狩ともかさんの主演作。強風で倒れた看板の下敷きになり脊髄損傷のため車椅子生活となりながらもわずか4カ月でアイドルとして復帰を果たして話題を呼び、多くのテレビ出演などで注目を集める中、本作のために手だけを使った車の運転を習得し挑んだ、魂のこもった演技に注目です。



●映画情報●

監督：帆根川　廣　　脚本：帆根川　廣
主題歌：「PLANT」スーパーカー
企画：バリアフリー・フィルム・パートナー
制作プロダクション：株式会社スタジオステパノ
配給・制作：バリアフリー・フィルム・パートナー
公開：2019年9月20日



感　想

序盤から衝撃的な映像からスタートし、色々な展開があり、そして障がいに対しての差別的なシーンもあり、突然身内が障がい者になった時にどう受け入れるのか、どう対応していいのかなどを考えさせられました。たとえ障害があっても夢を諦めずに立ち向かう姿に感動しました。

広報記録委員会　見上 貴之



DVD商品情報

DVD　¥3,300（税込み）
本編45分＋特典映像42分
特典映像：メイキング映像
発売元・販売元：スタジオステパノ
配信：Amazonプライムビデオにて好評配信中



これからの生活様式とは？

世界保健機関（WHO）では、3月11日に新型コロナウィルス感染症のパンデミック宣言を発表しました。政界では都市部を封鎖（ロックダウン）など緊急事態宣言を取り感染拡大防止策をしました。我々は、大きな衝撃と、大きな不安を抱えながらの生活を余儀なくしました。しかし、ウイルスの解明とワクチン製造に一筋の光が見え始めました。そして、新しい生活様式を取り入れ生活していくこととなりました。

「新しい生活様式」とは？

外出	マスク着用。帰宅後手洗い、シャワー。
人との間隔	できるだけ2メートルを。
移動	会った人と場所を記録。
生活	毎朝検温。小まめに手洗い、換気。
買い物	少人数ですいた時間に手早く。
スポーツ	ジョギングは少人数で、距離を取り。
公共交通機関	会話は控え、混んだ時間を避け。
食事	大皿、多人数の会食を避け、横並びに。
働き方	オンライン会議、対面でのは換気とマスク。



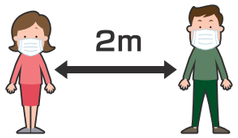




「ソーシャルディスタンス」から「フィジカルディスタンス」へ

ソーシャルディスタンスとは、「社会的な距離」ということで使用されています。しかし、これは「人とのつながりの減少により社会的孤立が生じる」恐れがあることから、世界保健機関（WHO）では、「身体的、物理的距離」を意味するフィジカルディスタンスに言い換えるように推奨しています。

人との距離を保つ



人との距離は2m
混雑は避けよう

マスクの着用



顔のサイズに
合ったマスク着用

手洗いうがい実施



念入りな
手洗いとうがいを

青仁会での取り組み

青仁会では、「これからの時代」を意識したスタイルや工夫を取り入れ、患者様や利用者様が安心できる環境を実現していきます。

コロナ禍での青仁会の主な取り組みの紹介

新たな面会方式

青南病院・南山苑・南寿の里・南風苑では、新たな面会方式として、モニターを使用してのテレビ面会を実施しています。家族様には検温、面会票記載後に、面会室にてテレビ面会を実施しております。家族様と患者様、利用者様を繋ぐ大切なものです。しっかりと顔を見て、声を聞き面会ができますので皆様どうぞご活用ください。これからインフルエンザ流行の時期ですが、継続して実施します。









施設での工夫

現在施設では、感染防止対策により、残念な事ですが外出行事を極力控えています。その為、利用者様のストレス軽減策として、園芸作業の規模を増やして取り組みました。外に出て野菜や、花の手入れをすることでストレス軽減をしています。













その他、三社大祭の山車パネルを作成し、お囃子の再現をしました。タイトルは、「スサノヲノミコトとアマビエ」疫病退散の意味を込め製作しました。





地域との交流について









現在地域交流はとても難しく、お互いが気を使ってしまうのが現状です。また、クラスターの発生原因ともなります。そこで、今回は地域の保育園様のビデオレターをテレビモニターを使用して鑑賞しました。
こちらは、お礼の手紙を書き、保育園様にお渡しする形での地域交流を行いました。
これからも、色々な形での地域交流を工夫して取り組みます。

あなたの飲み方、大丈夫ですか？

昔から冠婚葬祭にはお酒はつきものであり、古くから身近に親しまれてきたお酒。適度なお酒は、リラックス効果や対人関係の潤滑油の役割を果たしてくれることもあります。知らず知らずのうちに、飲み始めたころより飲酒量や飲酒機会が増えている方も少なくないでしょう。厚生労働省の示す指標として、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコール量20gとされています。

例として・・・



ビール(5%)
ロング缶
1本(500ml)


日本酒(14度)
1合(180ml)



チューハイ(7%)
ショート缶
1本(350ml)



多量の飲酒は様々な健康障害（がん罹患率を高める）や自殺のリスクを高めると言われています。また心身の影響のみならず、飲酒運転や周囲の人間関係の不良・経済的困窮などの深刻な社会的影響もあると考えられています。

依存症にならないために・・・



① 1日平均純アルコール20g以下
② 女性・高齢者は少なめに
③ すぐに赤くなる体質の人は少なめに
④ たまに飲んでも大酒しない
⑤ 食事と一緒にゆっくりと
⑥ 寝酒は控えよう
⑦ 週に2回は休肝日
⑧ 薬物治療中はノーアルコール
⑨ 入浴・運動前はノーアルコール
⑩ 妊娠・授乳中はノーアルコール
⑪ 依存症者は生涯断酒
⑫ 定期的に検診を

健康日本21「アルコール対策」あなたの健康を守る12のルールより抜粋



当院は青森県依存症専門医療機関として、
アルコール依存症専門治療を行っています。
一人で悩まずに、まずは相談を！！

青南病院のご案内

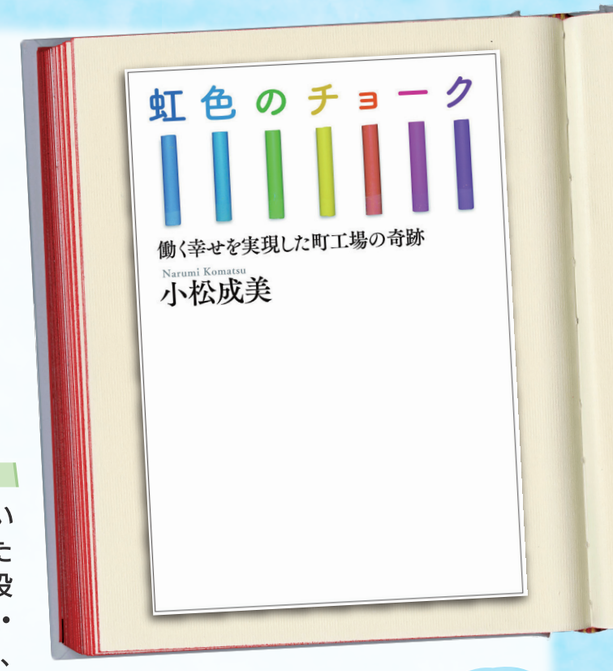
診療科：精神科・神経科・心療内科・内科
受付時間：月～土曜日 8:45～12:00
TEL 0178-27-2016

あおぞらクリニックのご案内

診療科：精神科・心療内科・一般内科
受付時間：月～金曜日 9:30～17:45
TEL 0176-58-0909

おすすめの一冊

虹色のチョーク



著/小松成美　出版社/幻冬舎
出版年月日/2017年5月20日
定価/本体1,300円＋税

書籍紹介

社員の7割が知的障がい者である“日本でいちばん大切にしたい会社”を、小松成美が描いた感動のノンフィクション。人は働くこと、人の役に立つことで幸せになれる。チョーク製造会社・日本理化学工業株式会社は、社員83名のうち、62名が知的障がい者。本書は、日本理化学工業の会長や社長、働く社員、さらには、普段語られることの少ない障がい者のご家族へのインタビューを通して、「働く幸せ」を伝える一冊。

所感

働くことの意味、幸せの意味を再度考えたくなる一冊。障がいの有無に関わらず、人間は「人に愛されること、ほめられること、役に立つこと、必要とされること」に幸せを感じる。長く続く会社の理念もとても考え深い物であると感じた。是非読んでいただきたい一冊です。

広報記録　狄守 龍也

花ことば　いつも快活・喜び

シネラリア

別名：サイネリア・蕗桜(フキザクラ)
富貴桜(フウキザクラ)
科：キク科／属：ベリカルリス属
見頃：12月～4月

英語の花言葉は「always delightful（いつも愉快）」。花言葉「いつも快活」「喜び」は、シネラリアが寒い冬から春にかけて明るく華やかに花を咲かせることに由来するともいわれます。

