



はるあそび

●医療法人創和会広報誌はあそび / 発行 医療法人創和会 理事長 重井文博
令和4年9月1日発行

お知らせ

将来に備える新しい福利厚生制度 「ライフプラン支援制度(企業型確定拠出年金)」を導入します



ライフプラン支援制度は、ご自身の選択で、「確定拠出年金」の仕組みを使い、効率よく将来の資産形成を行うことができる制度です。

■確定拠出年金って??

年金には公的年金と私的年金があり、確定拠出年金は個人が将来に備えるために積み立てる私的年金です。企業や加入者個人が専用口座に掛金を拠出し、加入者自らがその資金を運用し、運用の成果により将来の年金受取額が決まる制度で、様々な税制優遇を受けることができます。国内で約1,000万人が加入しており、企業型(800万人)と個人型(200万人)の2種類があります。個人型はiDeCo(イデコ)と呼ばれます。聞いたことがありますよね。2023年2月に導入を予定しているのは企業型確定拠出年金のうち、「加入選択制確定拠出年金」と言われるものです。

■職員自身が加入・非加入を選択

簡単に説明しますと、職員の皆さんが毎月受け取る給与のうち一部について、
①今まで通り給与で受け取る
②確定拠出年金の専用口座に拠出する
のいずれかを、職員自身が選択することになりま

す。

②を選択した場合は、専用口座内に資金を貯めておいて60歳になるまで運用します。様々な税の優遇措置がありますので、老後資金を貯めようとする人にとっては有利な制度になっています。一方で、「専用口座」に貯めた資金は、60歳まで引き出すことはできませんので注意が必要です。個々人のライフプランによって①②のどちらが良いか、各自で検討をお願いします。

■説明会・勉強会を開催します

日頃、あまり耳慣れない「税制優遇」や「運用」などの用語があり、よく解らないことが多いと思います。職員の皆さんが十分に理解した上で選択ができるように、説明会の開催やコールセンターの設置を予定しています。

あなたの大切な「お金の話」。説明会等を積極的に利用して、理解をした上で選択をするようにしましょう。

説明会等の予定 三菱UFJ信託銀行に説明してもらいます

10月下旬	制度概要説明会 (現地開催 オンデマンド配信もあり)
12月	コールセンター&専用サイト設置
12月	資金の運用・手続きに関するセミナー

病棟での災害訓練を実施しました

研究所附属病院 副看護部長 森安 香緒里

7月9日（土）に入院棟2階にて南海トラフ地震（震度6）想定避難訓練を実施しました。

実際に点滴やモニターを装着、酸素投与や担送中といった状況を設定し、多職種が模擬患者や面会者となって、地震発生の音と共にヘルメットを装着し訓練を行いました。

発災から初動までのBCPに沿った行動の確認、アクションカードの確認、担架の正しい使用方法

等を、訓練者、評価者と共に確認することができました。

災害は突然予期せずによってきます。日頃からの危機意識、そして何より災害を想定した訓練を繰り返し、有事に行動できるようにしなければならぬと改めて感じました。

今後も訓練活動を実施し、危機管理意識の継続と向上に努めたいと思います。



危険人物対応訓練を実施しました

研究所附属病院 事務部 係長 目黒 将志

7月16日（土）、「危険人物対応マニュアル」を検証するため、院長以下39名が参加した危険人物への対応訓練を行いました。

刃物を所持し「火をつけてやろうか！」と凄む模擬患者家族が入院棟に出現するという想定の下、訓練参加者には現場離脱・避難→緊急コール（即報「90番」）→院内放送→対応体制づくり（任務指示）→幹部の指揮等一連の対応を疑似体験してもらいました。

皮切りは、入院棟1Fに犯人とかがれたゼッケンを着た元消防士っぽい患者家族がどこからともなく現れ、ドスの効いた声で「院長を出せ！」と看護師に要求します。看護師とクラークがお話

を聞こうとすると犯人が激昂し、持っていたエコバッグから、わくわくさんもびっくりな出来栄の刃渡り30cmの包丁のようなものを取り出して看護師たちに突きつけます。それを見た看護師は、「キャーッ」と大声で叫んで周囲に危険を伝えつつ、近くにある防犯ブザーを鳴らして廊下に投げます。悲鳴と投げられた防犯ブザーに犯人が驚いて気を取られているうちに、看護師たちは内鍵がかかる安全な部屋へ逃げ込みます。安全を確保した看護師らは、すぐに電話交換（90番）へ事態を伝え、さらに自ら直接110番へも通報します。交換から報告を受けた事務部長は、110番通報、合言葉での職員参集、防犯カメラの確認を指示し

ます。

「緊急コール、入院棟以外の職員は事務所に集合、入院棟 1 階から緊急コール」の合言葉の放送が流れると、訓練参加者が事務所へ参集し、規制班・避難誘導班・現場臨場班などに編成され、事務次長がそれぞれに任務を付与した後、持ち場へつきます。院長以下幹部は、現場からの報告や防犯カメラの映像等で犯人の行動を把握して、トランシーバーや PHS を活用しながら各班へ指示を出します。そうした連携の後、地下 2 階から屋外に出た犯人を現場臨場班が刺股で取り押さえて訓練は終了しました。

訓練後の反省等検討会で、「患者さんの避難先

にも職員を配置した方がよい」、「トランシーバーは各班に必要」等の意見が出たことから、マニュアルにこれらを反映することにしました。

最後に、これまで緊急時の合言葉の放送は「ハリーさん」でしたが、今後は「緊急コール」と冒頭に付して、参集職員、参集場所及び発生場所を盛り込んだ放送になります。皆さんも「緊急コール」と放送された時は、内容をよく聞いて集合場所を間違えないようにしてください。

そして、もし「犯人」というゼッケンを着ていない危険人物に遭遇した時は、落ち着いて身の安全を確保し迅速な 90 番通報をお願いします。



▲受付で怒り暴れる犯人



▲職員が逃げ込んだ部屋を殴る犯人



▲犯人から逃げて警察に連絡する病棟職員



▲事務所で犯人の様子を防犯カメラにて確認



▲事務次長から指示を受ける職員



▲病棟が危険箇所指定されたので業者が敷地に入るのを止める職員



▲捕まえられた犯人



▲反省会

今年度も公開講座を開催

テーマは「幸せに長生きできる「考え方」と生活習慣
～新型コロナウイルスを乗り越え、新たな段階へ～」

研究所附属病院 事務部 課長補佐 奥村 裕介

新型コロナウイルス感染症の陽性者が増え始めている中、基本的な感染対策をしっかりと実践することで、今年度で38回目となる公開講座を7月20日（水）に開催しました。

今回もまだ院内での開催とはいかず、岡山市南区西ふれあいセンターで行いました。参加者数に上限を設けて事前予約制とし、密にならないよう間隔をしっかりとあけて椅子を配置しました。予約段階で上限人数に達していなかったこともあり、当日も予約なしで数名の参加を受け入れました。

講師は真鍋院長で「幸せに長生きできる「考え方」と生活習慣～新型コロナウイルスを乗り越え、新たな段階へ～」というタイトルで講演していただきました。

皆さん関心の高い内容であったためか、熱心に耳を傾け、講演終了後には質問も寄せられました。

今年度は、まだ開催できるか不透明なところがありますが、今年で最後となる川口看護部長、今年新たに就任された丸川先生の講演を予定しています。

地域の皆さまへの知識の提供、自己管理や行動の促進のため、できる限り開催したいと考えています。



院内デザインラウンド

～季節の写真や世界の名画を各所に掲示中。ぜひ見てください!!～

しげい病院 IT推進・情報管理室 係長補佐 松田 圭市

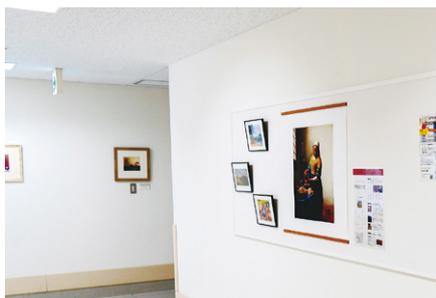
かつてはあますことなく学会やイベントのポスターが張られていた院内掲示板ですが、コロナ禍での緊急事態宣言などの行動制限や密を避ける行動様式から学会やイベントが開催されなくなったことで、掲示されるポスターの枚数は次第に減っていききました。

コロナ禍で院内のイベント中止や入館制限していることもあり、外部からのお客さんが来なくなったエリアの掲示板はスカスカのままでもよかったのですが、せっかく場所があるので何か張ってみることにしました。

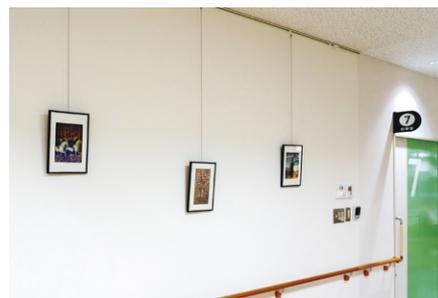
ちょうど2020年末ごろから院内デザインラウンドとして院内内外の施設・設備・外構・掲示物など見直しの一環で絵画の入れ替えを進めていた流れで、季節の写真を掲示するようになりました。季節の写真の評判が良

かったのでだんだん張る場所が増えていき、写真から世界の名画へと内容も変わっていききました。

最近はオンライン学会などコロナ禍における学会のあり方が変わってきたことで、ポスター掲示の依頼が増えてきました。だんだんとポスターの掲示依頼が増えてきたので、少しずつ絵の枚数は減ってくると思います。飽きないように交換していきますので、気が付いたときに見ていただければうれしいです。



▲本館5階の掲示板



▲診察室⑦の横の掲示板

新メニュー続々と登場しています!!

しげい病院 栄養管理部 副室長 近藤 美知子

病院の食事は治療の一環としての役割が大きいです。同時に患者さんにとっては楽しみの一つでもあります。栄養管理部では、患者さんに食事で満足していただけるように、行事食や人気メニューの寿司・麺類などを積極的に取り入れています。

特に昨年度よりメニューがマンネリ化しないように、新メニューを取り入れることにも力を入れています。管理栄養士と調理師で協力しながら班ごとにメニューを考案し、調理師主体で試作を行い、量や味など試行錯誤しながら新メニューが誕



▲新メニューのビビンバ

▲実習生が考案したいちごゼリー

生しています。一例ではジャージャー麺・ビビンバ・ヤンニョムチキンなど続々と登場しています。“病院食で出せるの?”と思うようなメニューでも、患者さん向けにアレンジして提供することができます。

また、患者さんに好評なのが栄養管理部の実習生が考案したデザートです。レシピ作りから発注・調理と一通りの工程を全て実習生が行います。患者さんから「美味しかった」とメッセージをいただくこともあります。実習生にとっては集団調理を実際に体験できると共に、自分たちの作ったものを患者さんに食べていただけるという嬉しさもあり、貴重な実習となっています。

新メニューやデザートは栄養管理部のInstagramに掲載していますので、ぜひご覧ください。今後もInstagramにたくさん掲載していきたいと思っています。



▲栄養管理部のInstagram

通所リハビリで野菜栽培中!

しげい病院 通所・訪問リハビリテーション部 主任 松岡 繁生

通所リハビリでは、毎年の恒例行事として、夏野菜と冬野菜を利用者さんと職員で協力して栽培しています。園芸療法の目的は、身体機能の維持向上・生きがいづくり・社会性の維持・外出機会の獲得・不安やうつ症状の改善・認知症予防などがあります。

年間を通して、ミニトマト・ピーマン・ブロッコリー・アスパラガス・ニンニク・カボチャ・大根・小松菜など、利用者さんと一緒に楽しみながら栽培しています。ちなみに今夏は、ニンニクが大豊作でした。職員以上に野菜の成長を心配してくれる利用者さんもおられ、ミニトマトの脇芽を熱心に取りってくれたり、支柱を立ててくれたり、ニンニクの収穫時期を教えてください



▲ニンニク



▲ブロッコリー



▲ミニトマト

と助かっています。

日常生活の中で、野菜栽培をされている利用者さんも多く、栽培する過程で、利用者さん同士のコミュニケーションが深まったり、成長の過程や収穫の喜びをともに味わっています。

通所リハビリでは、これからも野菜栽培を毎年の行事とするとともに、生活リハビリとして、利用者さんと楽しみながら続けていければと考えています。

絶滅危惧種オキナグサの種子発芽の謎を解明！

重井薬用植物園 園長 片岡 博行

重井薬用植物園では、様々な絶滅危惧植物を栽培・育成していますが、希少な野生植物の場合、生育環境や種子の発芽特性など、安定して栽培するために必要な情報が不足している場合も多く、そういった場合にはいろいろと条件を変えて栽培してみるなど、試行錯誤をすることになります。

オキナグサもそういった植物のひとつです。植物園では古屋野寛（ゆたか）名誉園長が1978年に現在の井原市で採取した種子由来のオキナグサを栽培しており、1980年から1986年までの7年間、野生植物への関心を高めるとともに、希少な植物を誰もが手に入れ、育てられるようにすることで、野生個体を心無い盗掘より守ることを目的に、全国の延べ10万人に種子を配布しました。オキナグサは花の美しさ、花後にできる純白の綿毛の様子が面白いことから栽培されることも多く、ある程度は栽培方法が確立されている山野草です。しかし種子を配布した方から「まったく発芽しなかった」と言われることも多かったとのことで、種子の発芽と保存方法については謎が残っていました。

ここ何年か、オキナグサの種子の発芽特性と長期保存方法について解明すべく、オキナグサの種子発芽と保存について島根大学の久保満佐子准教授と大学院生の針本翔太氏〔現（株）ウエスコ〕と共同研究を行っており、その成果が2編の報告・論文として、学術雑誌に掲載されましたので簡単に内容をご紹介します。

「絶滅危惧植物オキナグサ種子の保存方法が発芽力に及ぼす影響」〔片岡博行，針本翔太，久保満佐子（2020）日本緑化工学会誌 45：457-459〕は、植物園にて行った発芽試験の結果を報告したのですが、オキナグサの種子は乾燥に弱く、自然に地表に落ちただけの条件では1か月程度で発芽能力がなくなってしまうことが明らかとなりました。し

かし、家庭用冷蔵庫を用いて低温条件で保存した場合には、発芽率が維持されることも判明しました。野生植物の種子の中には、種子が散布されてもすぐに発芽せず、何年も「休眠」する種子もありますが、オキナグサの種子は休眠をしないため、野生条件下では種子散布1か月程度の間に発芽・定着できなければ、種子はすべて死滅してしまいます。また、除草剤の使用や開発による生育地の破壊等によって生きた状態の株がすべて枯れたり無くなったりしてしまったりした場合、休眠種子からの復活は望めないということでもあり、オキナグサがなぜ数を減らし、絶滅危惧種となったのかを示唆する結果となりました。

「Seed germinability in the endangered *Pulsatilla cernua* (Ranunculaceae) following cold storage for up to 31 years」〔Shota Harimoto, Hiroyuki Kataoka, Masako Kubo (2022) Plant Species Biology, 1-7. <https://doi.org/10.1111/1442-1984.12382>〕は、古屋野名誉園長が31年前（最近10年弱は片岡）より植物園にて冷蔵保存していたオキナグサ種子の発芽能力について検討を行った論文で、その結果、家庭用冷蔵庫による保存では6年間は発芽能力が維持されることが判明しました。全国各地でオキナグサの保全活動が行われていますが、家庭用冷蔵庫による種子の保存可能期間が明らかとなったことにより、自生地で工事などが実施される際に種子を採取・保存しておいて、工事完了後に種子による再導入を行うなど、より効果的な保全計画の立案がなされることが期待されます。

これらの報告・論文はインターネット上でどなたでも無料で閲覧することができるようになっていいますので、ご興味がある方は、ぜひ一読いただければ幸いです。



▲オキナグサの花。4月頃、濃紫色の花が咲く。



▲果期のオキナグサ。和名は純白の綿毛の様子を「おじいさんの白髪頭」に例えたもの。



▲オキナグサの実生。野外では1か月以内に発芽できなければ発芽能力を失う。

カワイ体育教室 はあもにい倉敷校のご紹介

はあもにい倉敷 チーフ 浅田 瑞恵

はあもにい倉敷では様々なキッズ向け講座を行っています。その中で昨年11月からスタートした「カワイ体育教室」にスポットをあててご紹介します。

毎週水曜日・金曜日・土曜日に幼児クラスと小学生クラスで計6教室、約90名の子供たちが通っています。通われている子供たちは、市内在住者がほとんどを占めています。

年齢の割合は、幼児クラスは年中が約4割、年長が6割です。小学生クラスは1年生から3年生で9割弱を占めています。

運動をする場所は2階体育館で、ガラス張りの明るく広い部屋です。専用のマット、跳び箱、鉄棒などを使って元気に体を動かしています。

保護者の方からは、「今までできなかったことができるようになってうれしい。」「鉄棒にも怖くて触れなかった子が、今ではどんどん新しいことに挑戦している。」等のうれしい声をお聞きます。

指導を担当している講師によると、はあもにい倉敷のクラスは、様々な園や学校から集まっているにも関わらず、とても皆が仲良くなり、よく先生の話が聞けるとのことです。

11月からは、小学生クラスからの進級クラスの器械クラスもスタートします。

また9月16日(金)・21日(水)には体験会も予定していますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。お待ちしております。

レッスンスケジュール

水曜日	幼児クラス	16:00 ~ 16:50
	小学生クラス	17:00 ~ 17:50
金曜日	幼児クラス	16:00 ~ 16:50
	小学生クラス	17:00 ~ 17:50
土曜日	幼児クラス	13:00 ~ 13:50
	小学生クラス	14:00 ~ 14:50



▲カワイ体操教室
はあもにい倉敷校
HP



はあもにい倉敷は医療法人創和会グループの健康増進施設です。

催し物案内

重井薬用植物園

植物園を楽しむ会

「秋の野の花摘りを楽しむ」

日時：9月25日（日）

10：00～12：00

会場：重井薬用植物園

編集後記

●最近、昆虫の羽化を見守るのがブームです。きっかけは冬の草刈り途中に見つけ出した、カマキリの卵4つ。葉っぱごと持ち帰り、庭の目立たない場所にテープで固定して、その時をひたすら待ちました。待つこと5か月あまり、やっと羽化が始まったのです。残念ながらウジャウジャ出てくる様はタイムリーには見られませんが、無事に4つとも羽化し、しばらくは小さなカマキリたちがあちらこちらに。次に見つけたのはツマグロヒョウモンチョウの幼虫。スミシの仲間の葉しか食べないらしいのですが、ほとんど咲き終わった花の周辺に2匹這っていたので、すぐさまケースに捕獲。数日でケースの蓋にぶら下がるようにさなぎとなり、2週間程度で蝶となりました。数日違いで出てきたツマグロヒョウモンチョウ、幼虫は黒くてトゲトゲした不気味な見た目なのですが、羽化したのは雄と雌で色も違っており、とてもきれいな蝶でした。つい最近、土から出てきたセミの幼虫を見つけ出し、カーテンに捕まらせて待つこと1時間、イナバウワから始まり徐々に真逆さまに。おしりを殻から引き抜けばあとは羽を広げて乾かすだけ。徐々に羽の色も付き、アブラゼミの完成です。私が寝ている間も静かにカーテンで待ち、朝になり外へ飛び立ちました。さてさて、次は何を見つけようかな～♪ (OM)

●外は暑いし、自宅にいる時間が長いので読書の時間を増やしてみました。事の発端は娘が学校から借りてきた「ズッコケ三人組」を久しぶりに読んで面白かったため、たまには本を読んでみようかな…と思ったのがスタートです。本好きの友人にお勧めを聞いて、勧めしてくれたこんまりさんの旦那さん川原卓巳さんが書いた「be yourself」を読んだり、自宅にある漫画のワンピースを読み返したり、夜寝る前には1分音読や、先日知り合いが出版した「だいすきよ」という本を子供と一緒に読んでいます。私が本を読みだしてから小学1年生の息子が本を凄く読むようになりました。今まではゲームや動画ばかりだったのに…子供は親のすることをみているのだなあと思ってきました。(1Y)

「モチベーションとは」

ジャパン EAP システムズ EAP 相談室

モチベーション (motivation) は「動機づけ」として知られており、行動の理由を考えるときに用いられる概念で、意欲的に働くためにも必要ですよね。モチベーションと聞いて、皆さんは何が頭に思い浮かびますか？高い給料、周りの評価、新たな知見を得ること、仕事が好きだという気持ちかもしれません。

なおモチベーションには、自分の外から得られる外発的動機づけ、自分の内から生じる内発的動機づけの2種類があります。

	意味	例
外発的動機づけ	報酬や罰など自分の外からの刺激によって動機づけられる	給料、職務地位、上司からの評価
内発的動機づけ	興味や好奇心、満足感など自分の内面の欲求によって動機づけられる	仕事から得られる達成感、スキルアップ、やりがい

ところで、一般的に内発的動機づけによる行動のほうが、より質の高い結果を生み出すとされています。その理由は、報酬を得るためや罰を避けるための行動よりも、自分自身の達成感のために行動するほうが、より高いパフォーマンスにつながると考えられるからです。

しかし、私たちは生活のためにお金が必要であり、働かなくてはなりませんし、上司の評価も重要です。また上司から褒められた、同僚から感謝された経験が仕事の態度を変えて、働くこと自体が面白くなってきたり、有能感が高まる、つまり内発的動機づけにつながることもあります。

自分が何をモチベーションにして働くかはずっと同じではなく、人によっても異なり、また状況によっても変わります。

●今、できることってなんだろう

次の10年に向けて夢や期待を持ち、意欲的に働き続けるためには、自分自身がどんな状況に置かれているのか、その時、何に満足感を得るのかを理解することが必要でしょう。その時の夢や目標を書き出して目に見えるかたちにしておくこと、時々見直すこと、そして、仲間同士で仕事内容や今の報酬、周囲からの評価、良いものや悪いものも含めてざっくばらんに語りあうことも有用だと思います。

もし最近、モチベーションが維持できていないなと感じられましたら、いつでもEAPにご連絡くださいませ。お待ちしております。

参考：田中あゆみ（2014）岡市廣成・鈴木直人（監）心理学概論 ナカニシヤ出版

※医療法人創和会は職員の心の相談窓口として、ジャパン EAP システムズと契約しています。相談はお気軽に、電話やメールで。



生きることの尊さと健康であることの幸せを、すべての人と共に

しげい病院

〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)3655 FAX086(421)1991

岡山しげい訪問看護ステーション

岡山しげい居宅介護支援事業所
〒710-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)4300 FAX086(282)4301

重井医学研究所附属病院

〒707-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)5311 FAX086(282)5345

倉敷しげい訪問看護ステーション

倉敷しげい居宅介護支援事業所
〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)8111 FAX086(421)1991

重井薬用植物園

〒710-0007 倉敷市浅原20
TEL086(423)2396

重井医学研究所

〒707-0202 岡山市南区山田2117
TEL086(282)3113 FAX086(282)3115

倉敷昆虫館

〒710-0051 倉敷市幸町2-30
TEL086(422)8207