



## コロナ禍におけるメンタルケア



医療法人梁風会  
こころの医療 たいようの丘ホスピタル

お届けします職場情報

令和2年から始まったCOVID-19の世界的大流行は未だ終焉の兆しが見えません。当院でも日々、感染症への警戒を怠ることなく業務を遂行しています。

ところで、このコロナ禍で「しんどい」「ストレスが大きい」と感じている方はいませんか？ もともと医療従事者は精神的なストレスを感じやすい仕事と言われています。そして、気が付かないうちにうつ病や不安障害を発症するケースもあります。現在のコロナ禍においては独特の負担感があり、医療従事者の精神的ストレスは増していく一方です。

状況が状況だけになかなか難しいこともありますが、少しでも精神的ストレスを緩和していくためにいくつかの方法があります。例えば健康的な生活習慣を整えること、休息をしっかりと取ること、趣味・娯楽活動を取り入れること、家族や親しい友人とすごすなど緊張感から離れる時間を作ること、そして、誰かに自分のストレスを相談することです。

相談というと少しハードルが高いかもしれませんが、例えば家族や友人、職場の同僚などに少し話すだけでも気持ちの整理ができることがあります。もちろん、職場に相談窓口があれば利用するのも良いでしょう。

それでも「しんどいな…」「つらいな…」と感じたとき、私達「こころの医療たいようの丘ホスピタル」では、そういった気持ちに寄り添いつつ、元のように活躍できるようサポートしていきます。

当院は、地域に開かれ、地域の皆様のメンタルを支える岩として今後も努力してまいります。



## 地域に密着し、「最期までその人らしく！」を支えます。

### 地域密着型特別養護老人ホーム・小規模多機能型居宅介護施設 まごころの里高梁

令和4年9月27日、高梁市内に住む最高齢の方(男女)に高梁市役所よりお祝いの品が贈られました。その男女両者とも当施設(小規模多機能型居宅介護施設)をご利用されており、うちお一人は当事業所をご利用している日にお祝いの品が贈られました。当日は雨天で足元の悪い日でしたが、遠方よりご家族の方も立ち合わせ、記念撮影等をされていました。

その方は100才を超えても在宅での生活を継続されており、介護を必要とする状況ではありませんが、大きく体調を崩すことなく生活されています。また、男性の最高齢の方は自宅でお祝いの品を受け取られたそうです。

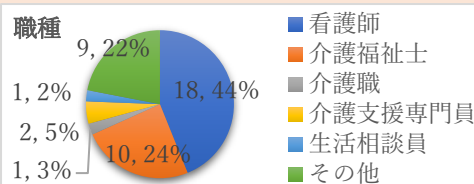
お二人ともに共通しているところは、年齢を感じさせないお元気で。自宅においても生活が出来ているため食事やトイレ、歩行が難しくてもご家族様のサポートで日々の生活が成り立っています。



## 高齢者施設における感染対策研修会を開催しました！

病院にも参加者を募り、79名の参加がありました！

日時:12月22日(木)18:30~  
場所:高梁市役所(オンライン併用)  
講師:井原市民病院 柳本亜由美氏



### <参加動機について>

- ・施設内でクラスターが発生し、対策について改めて学びたいと思った。
- ・自分が感染を拡げない為にできる対策を知りたいと思った。

### <今後、研修の学びをどのように活かしたいですか？>

- ・全職員と情報を共有することは最も大切である。資料を参考に感染症BCPに繋げたい。
- ・物品の確認や、防護服を着脱するところに手順写真を貼り、皆が正しい動作が出来るようにしたい。
- ・早めにシュミレーションを行い、どのように対応していくか検討したい。
- ・感染の正しい知識を身につけ、自分の業務の中で出来ることを考え、対応していきたい。
- ・感染者が増えた場合、広い部屋で対応して、職員が動きやすい状態を作っていくということは考えていなかったの、そういったことも考えながらもう一度見直しを行いたい。
- ・今回の研修を振り返りの材料として、改善していきたい。また、情報共有の大切さを再認識した。
- ・換気やアルコール消毒を今後より徹底していきたい。

**\* 今後5類感染症に移行しても、対策は変わりません！ 施設内全員で協力して対応しましょう！**

## 高梁かngoねっと

事務局：担当 細川  
TEL：0866-22-3801  
(080-2880-5572)  
FAX：0866-22-7794  
E-mail:

[kangonet@ps5.harenet.ne.jp](mailto:kangonet@ps5.harenet.ne.jp)



この新聞を、関連施設で共有していただけたら幸いです。

ご質問、ご意見はかngoねっと事務局までお願い致します。また、記事のご提案等ありましたら、ご連絡をお待ちしています。 2023.1