

# かもめ便り

社会福祉法人 小渦会  
鳴門シーガル病院

理事長 高橋 徹  
院長 福永 明広

シーガル病院

検索

## 記事紹介

健康講演会	1面
副院長 新任のご挨拶	2面
ゆうき窯作品展	2面
避難訓練	3面
ピアサポート地域活動懇談会	3面
Dr.'sエッセイ	4面

【ホームページ】 <http://k-seagull.jp/> 【所在地】 徳島県鳴門市瀬戸町堂浦字阿波井57番地 【TEL】 088-688-0011 (代)

## 地域交流

## 健康講演会を開催しました

10月21日(水)瀬戸公民館にて健康講演会を開催しました。『ストレスとセルフケア「こころの健康を保つために」』をテーマに、鳴門シーガル病院の公認心理師が講演を行いました。

現在、新型コロナウイルスの影響で、外出自粛や在宅ワークなど、これまでに経験したことのない生活を送られている方も多いと思います。自分が感染してしまうのではないかと直接的な不安以外にも、自粛が続くことによるストレスから様々な精神症状を呈する方は多く、「コロナ鬱」などの呼ばれ方でニュース等でも話題となっています。



今回の講演では、ストレスの定義や仕組みについての説明のほか、ストレス対処法の一つとして「マインドフルネス瞑想法」の体験も行われました。

「マインドフルネス瞑想法」とは背筋を伸ばし、雑念や感情にとらわれず体全体で呼吸をする瞑想法です。費用がかからず、いつでもどこでも行うことができます。また、薬物療法のように副作用のリスクもないとされているため、患者のセルフケア方法の一つとして有効な手段であると考えられています。

講演前には、健康チェック(体重測定・身長測定・血圧測定・栄養相談等)と健康相談会も行われました。コロナ禍で例年より開催が遅くなりましたが、今年も多くの方々にご参加いただき、ご好評いただきました。今後も感染対策を行いつつ、地域の皆様の健康維持のお役に立てるよう、継続して相談会・講演会を開催してまいります。



9月より鳴門シーガル病院で勤務しております渡部真也と申します。平成16年に高知医科大学を卒業した後、徳島大学の精神医学教室に所属し、ここ10年ほどは大学病院で勤務しておりました。大学病院在職中は卒後臨床研修センターで研修医の指導にあたり、大学院で研究をして学位を取得したり、病棟医長や医局長を務めたりと色々なことに取り組む機会に恵まれました。

今回、新しい職場で仕事ができることを大変楽しみにしております。心機一転、頑張りたいと思いますのでどうぞよろしくお願いたします。



## 地域交流

## ゆうき窯作品展を開催しました

10月20日(火)、21日(水)徳島市のふれあい健康館にて「ゆうき窯作品展」を開催しました。毎年開催しており、患者さんがリハビリの一環として行っている、作業療法の創作活動で作成した陶芸や手芸作品を展示する催しです。

「ゆうき窯」とは、社会福祉法人阿波井島保養院の渡船場付近の海岸を、むかし結城ヶ浦と呼ばれていた事や、患者さんに「勇気」を持って世の中に出てもらいたいと言う願いがこめられ名付けられました。

今年はクリニックのデイケアや多機能型支援事業所ジョイナスからの作品も展示し、多くの方々に観ていただきました。



## イベント

## ピアサポート地域活動懇談会を開催しました



10月14日（水）鳴門シーガル病院にてピアサポート地域活動懇談会を開催しました。この会は徳島保健所主催のもと、県内の様々な病院で開かれ、当院でも毎年開催されております。

今回は、当院と同じ法人内であるグループホームファミリーの利用者の方に来ていただき、退院後の生活に向けて準備することや、日々の生活内容などを語っていただきました。

会に参加した患者さんからは、お金の管理、薬の管理、就労支援事業所での仕事内容など、多くの質問がありました。その質問一つ一つに、ご自分の言葉で丁寧に回答していただき、多くの患者さんがうなずきながら聞いておられました。

時々笑いもあり、会は終始和やかな雰囲気で行われ、無事に終了することができました。今回の会を通じて、同じ悩みや経験を共有することができ、不安な気持ちが少しでも和らいだと思います。とても貴重な会ですので、今後も継続して開催していきたいと思ひます。



## シーガルニュース

## 避難訓練を行いました

9月30日（水）鳴門シーガル病院にて、大地震と津波を想定した避難訓練を行いました。今年新型コロナウイルス対応として、職員のみでの参加となりました。

地震発生のアナウンスが流れ、まず安全確保行動の訓練を行います。続けて、津波警報発令のアナウンスがあり、避難を開始しました。大地震で足場が悪いことを想定し、木片などの段差を車いすで通過し、2階の避難場所までスロープを通じて移動します。また同時に、防潮堤を閉め、津波の侵入を防ぐ訓練も行いました。





皆さま、はじめまして。9月から鳴門シーガル病院で勤務しております渡部真也と申します。ご挨拶でも申しましたように私は大学卒業後徳島大学の精神科に入局し、ここ10年ほどは大学病院に勤めておりました。約10年ぶりに職場が変わるということで少し緊張してやってきましたが、最初から皆様に温かく迎えていただいて大変安心して新しいスタートが切れました。

さて、もう少し自分のことをお話ししますと私は現在の吉野川市鴨島町の出身です。高校は城北高校に進学したため3年間、7時前発のJRで通学しました。徳島市内や藍住町に住む同級生がなんとなく「街の子」に見えたのを今でも覚えています。

大学は高知医科大学に進みました。大学時代は軽音サークルに所属していました。阿波踊りほどメジャーではない

ですが高知の夏のよさこい祭にも毎年参加し、大学5年生の時にはその年の大学チームの曲を作曲して提供したりもしました。働き出してから音楽をする機会から遠ざかってしまっているのですが、まだやったことのない楽器を習いに行ったりしてみたいなとも思っています。

家族は妻と息子・娘の4人で子供たちは二人とも小学生です。皆、出かけるのが好きでこれまでもあちこちに出かけました。土日に近隣の水族館や動物園に出かけたり、夏休みを使って旅行に行ったり。去年は家族でベトナムのダナンに行きました。新型コロナウイルスの関係でしばらく遠くへ旅行に行くのは難しいかなと思っていますが、なんとか子供たちが一緒に行ってくれるうちにまたどこかへ行けたらなと思っています。

雑多になりましたが自己紹

介がてら、私の話をさせていただけました。自分からどんな話をするタイプではないのですが、少しずつ皆さまとお近づきになればと思います。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

医師 渡部真也



## 【編集後記】

今年はイベントの自粛等もありましたが、例年通りのスケジュールで広報誌を発行することができました。来年も多くイベントを掲載していきたいと思えます。

次号（『かもめ便り』第25号）は2021年1月に発行の予定です。

広報委員会

社会福祉法人 小隅会URL



## 鳴門シーガル病院 交通案内

- JR鳴門駅から「北泊・堂浦行」徳島バスで堂浦(どうのうら)下車(所要時間20分)

- 直営渡船利用 (所要時間2分)

◎ 渡船(無料) 運航時間

午前7時30分から午後5時20分まで

定時運航(10分~30分間隔)しています。

TEL088-688-0011(代)

