



卯の会



就労支援事業所あらた舎の施設

就労支援事業所あらた舎
おかげさまで開所から10年。
皆様のご理解とご協力を
感謝します

目次

新年度を迎えて	P2
東日本大震災から1年を経て	P3
認知症について	P4
障がい者が地域で利用できる施設の紹介	P5
沖縄県立 浦添看護学校 35年の歴史に幕	P6
復興応援金 造成バザー	P6
あらた舎10周年記念『あらた舎 感謝祭』!!!!	P6
栄養課からのレシピ紹介	P7

■ 新年度を迎えて



医療法人 卯の会 新垣病院
院長 新垣 武

風薫るさわやかな季節となりました。

新年度を迎え、当院におきましても新入職員を迎え、新たな人事体制で利用者と関係者の皆様のニーズを捉え、お役に立てるよう取り組んでいく所存でいます。

当院は、初代院長の頃から「地域に開かれた病院」を意識し、病院運営に取り組んでまいりました。

近年の精神科の治療におきましては、できるだけ療養者本人の本来の生活を維持するために、速やかに治療を行い、安定した生き生きとした生活に移行していただくための救急治療が推進されています。また、長期入院者が地域に移行・定着し、何らかの支援を受けながら自分のもっている能力を活かし地域で安定した生活をしていただくための退院支援の充実を図ることが勧められています。

認知症の治療におきましては「入院完結型のケア」から「地域完結型のケア」への移行推進が奨励されています。この治療の実現に向けて、入院中から地域の関係機関の支援者やご家族とつながり、療養者を住み慣れた地域で支援者とともにケアしていくことが必要になってきます。

これらのことを踏まえて、精神科救急治療、長期入院者退院支援、認知症ケア体制の充実、地域で生活する利用者を支援する訪問看護と関連施設の充実に取り組んでまいりたいと考えています。

今後も、「地域に開かれた病院」をより一層意識し、当院利用者の支援を関係機関と連携・協働していくように考えています。今後も関係者皆様や地域の皆様のご理解、ご協力、ご指導を宜しく申し上げます。

平成24年5月 吉日

東日本大震災から1年を経て

医療法人 卯の会 新垣病院 臨床心理士 宮城 聡



3.11から1年が経ったH24年3月15日、私は東北の被災地を訪ねた。被災地に行くのはこれが3回目。3泊4日の日程で、福島県相馬市、岩手県大船渡市の知人に会いに行きながら、昨年5月に支援に入った二つの小学校の修了式、卒業式を見届けるのが目的だった。

昨年5月8日～16日の2週間、私は日本臨床心理士会からの派遣で、岩手県大船渡市の二つの小学校に学校支援カウンセラーとして赴いた。学校再開に向けて地域の方々が協力して瓦礫を片付け、泥を掃除し、きれいな姿に戻った学校は、一見何事もなかったかのように授業が進められていた。しかし、教室の窓から外を見れば、家の残骸や船や車が無残に転がっている。子どもたちも先生方も毎日、瓦礫の山と化した街の中を歩いて通学、通勤していた。中には家族や家を亡くした子どもたちや教職員もいる。もちろん避難所生活をしている方もいる。

岩手県教育委員会から依頼された支援内容は、学校の状況に合わせ、「こころのケア」プラン(年間計画)を実践できるようにして欲しい、というものだった。1人で2校担当し、1週間交代のリレー体制(6週間)である。想定外の緊急支援体制であり、子どもたちはもちろん教職員や保護者のケアも必要な状況で、支援者としても不安とプレッシャーを抱えながら手探りの支援だった。

そんな支援の初日、毎日のように様子を見に来る3月定年退職した前任の校長先生が、挨拶もそこそここう言われた。「私は子どもの頃、チリ大津波で父親に手をひかれながら逃げたんです。家族も生活も無事に何とかりましたが、夜、津波に襲われる怖い夢をよく見ました。それが、この歳になってもまだその夢を見る事があるんです。私は、こころのケアなど、何も知らずに生きてきましたが、今回の子どもたちを、どうかよろしくお願いします。」と頭を下げられた。求められている仕事の重さをあらためて感じさせられる言葉だった。

7月、私は再び被災地に向かった。その後の学校の様子を見ておきたかった事と、福島にいる友人を訪ねる事が目的だった。福島では原発事故のため南相馬市の精神科病院が閉鎖になった。その病院で働いていた私の友人が、数名の同僚たちと相馬市の総合病院で臨時の精神科外来を開いていた。陣中見舞いに立ち寄って、翌日には大船渡市に向かった。沿岸被災地は、多少は瓦礫も整理されていたが、何度見ても惨憺たる気持ちになる光景が依然として広がっていた。復興への課題は多いものの、教職員も子どもたちも元気に乗り切っている姿を見ると、大分ホッとした気持ちになった。

そして1年を経た今年3月、福島県相馬市では、友人たちが相馬市初の精神科クリニックを立ち上げ、地域のメンタルケアに取り組んでいた。街は平常通りの生活が営まれているように見えるが、車で20分～30分走ると、原発避難区域の検問所に突き当たる。そこから先は手つかずの原発エリアである。



大船渡市では瓦礫がほとんど片付き、プレハブの仮設店舗が営業を再開していた。復興に向けた前向きな地元のエネルギーを感じつつ、しかし一方では瓦礫が片付いたことで一層荒涼とした広大な土地が、物悲しさと喪失感を高めてもいた。



そんな中での小学校の卒業式は、教職員や保護者の涙にこの一年の並々ならぬ思いが込められ、また子どもたちの将来への希望と意欲がひしひしと感じられる、強い気持ちがあふれるものだった。新年度、昨年異動を保留された教職員もいっせいに異動するという。中には統合されて無くなる学校もある。かなりの教職員が入れ替わり、新入生も入ってきて、新たな新学期が始まるようだ。

震災から1年を経て、復興も支援もこれから第2ラウンドというところだろう。まだまだ乗り越えないといけない道のりがあるが、一步一步あきらめずに前進していくのみだろう。

認知症について

新垣病院 医師 堤 勇人

現在の我が国は5人に1人が65歳以上の超高齢社会であり、この増加傾向は当分続くと考えられています。それに伴い認知症の患者さんも増加しており、最近の我が国の疫学調査では、65歳以上の高齢人口における認知症患者さんの占める割合は10%を超えています。**誰しもがなり得る認知症の治療で最も大切なのは『早期発見・早期治療』です。**自分や家族が認知症ではないか、心配されている方も多いと思います。そこで今回は、認知症とそれに類似した疾患などについて説明します。

皆様もご存じだと思いますが、「認知症」という言葉は少し前まで「痴呆」と呼ばれていました。しかし、「痴呆」という表現が認知症患者さんの「尊厳の保持」の姿勢と相容れないという意見が高まり、2004年12月、厚生労働省より「認知症」と呼ぶように通知されました。以後この用語が用いられ、現在では一般的になりました。

では、認知症とはどんな病気なのでしょう。**認知症とは「一度成熟した知的機能がなんらかの脳の障害によって広汎に継続的に低下した状態」と定義されます。**記憶、見当識(現在の年月や時刻、自分がどこにいるか)、知識、行為、認知(私たちが見たり聞いたりした事がなんであるかを判断・理解すること)、言語、感情、人格など種々の脳の機能が複数障害される事によって、自分のおかれた状況に対しての判断や行動が障害された状態のことをいいます。認知症というのは一つの病気ではなく、色々な原因で起こる症候群(症状の集まり)のことであり、多くの疾患が含まれています。認知症の原因を細かく分類すると、**アルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭葉変形症**など様々です(このほかにもたくさんあります)。原因が異なると治療法も全く異なってくるため、正確な診断が下されなければなりません。

高齢者の方は認知症以外でも一見すると認知症と間違われるような状態になることがよくあります。正常老化やうつ病によるもの忘れ、せん妄(軽い意識障害のことで寝ぼけのひどい状態と考えると理解しやすいです)などがその代表的なものです。認知症の患者さんは記憶力の低下などに関する深刻な自覚(病識)が薄れてくるという特徴があります。そのため、1人で相談に来たり受診したりすることはまずありません。ほとんどが、家族など介護者に伴われての受診になります。一方、正常老化によるもの忘れの方は、みずからもの忘れを心配して1人で病院に来られます。また認知症の記憶障害の特徴は、出来事そのものを忘れてしまうことです。それに対して正常老化によるもの忘れの場合、とっさに人名や日付が思い出せないといったもので、時間をかければ思い出せるし、ヒントを出せば直ちに答えることが出来ます。認知症では記憶障害などの認知機能低下により日常生活に支障をきたすこととなります。また認知機能の障害だけではなく妄想や徘徊など様々な精神症状や行動障害を伴ってくるのも特徴です。人間の記憶力は10代後半をピークに衰えますが、私たちは普段の経験でカバーしながら生活を送っています。ところが認知症の患者さんのもの忘れは、加齢とともに記憶が衰えていくということの延長線上にはありません。自覚の有無、出来事自体の記憶が失われているかどうか、という点を確認することで認知症なのか正常老化によるものなのかの区別がつかます。表にすると以下ようになります。

認知症		正常老化によるもの忘れ
病気により生じる	原因	加齢により生じる
低下	自覚(病識)	あり
出来事自体を忘れる	記憶障害	とっさに思い出せない
営むのが困難	社会生活	支障がない
伴うことが多い	精神症状や行動障害	なし

以上簡単ですが、認知症とそれに類似する疾患について説明しました。当院では毎週火曜日に認知症専門外来として診療を行っています。身近な人たちで気になる方がいらっしゃれば、まずは当院へご相談いただけたら幸いです。

参考文献:「認知症」 池田学著 中公新書

障がい者が地域で利用できる施設の紹介

北谷町地域活動支援センター たんぽぽ

〒904-0101 沖縄県中頭郡北谷町字上勢頭837-1
実施主体:北谷町/運営主体:(福)残波かりゆし会

TEL.098-926-3500 FAX.098-926-3513

開所日:土日祝祭日を除く平日 時間:9:00~17:00
ご利用:送迎無料・昼食代100円(調理実習)※北谷町民に限らせていただきます。



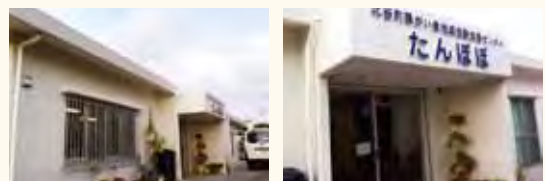
「北谷町にお住まいの障がいを持った方々の 社会参加と自立のお手伝いを致します」

相談支援では障がいを持った本人やご家族が抱える問題や悩みなどに対して、助言や関係機関(役所や病院など)との連携、調整等を行い、安心して地域で生活できるようお手伝いします。その他に将来に対する不安や生活面での不自由、年金や生活保護制度の活用方法などの相談を受け付けています。また、必要に応じて訪問なども行っています。

日中活動は、ゆんたくや情報交換、軽作業、昼食作りを兼ねた調理実習、体育活動や手工芸、音楽や美術活動をはじめ、ドライブやピクニックなどの活動を行い、無料で朝・夕の送迎を行っています。

スタッフの声:

「利用者の方が和気あいあいとしていて、笑いが多い」「利用者の相談に応じて柔軟に対応出来ます。また、フットワークの軽さも魅力です」



利用者からの声



「体調を崩した時に、自宅に一人で居るよりもたんぽぽで過ごしていると落ち着く」「生活リズムを正せる場所」「家族と距離を置ける場所」「利用者と悩みを共有しながら、プログラムに参加して頑張れる」「色々な悩みを相談する場所」「役所や病院などのパイプ役をしてくれる」「暇つぶしになる」「障がいに特化されず(?)自分らしく居られる場所」「情報提供の場として利用している」

※支援センターたんぽぽでの相談内容は守秘義務、及び個人情報保護法に基づき対応しておりますので、安心してご相談下さい。

自立訓練事業所 ラポール

TEL.098-932-8100 〒904-0012 沖縄県沖縄市安慶田4-9-7

「自立生活のための生活訓練」

病状は安定しているが一人で生活することが難しい方、生活訓練が必要でサービスを利用したい方が対象です。スタッフは個別支援計画を立て、その計画に基づき生活訓練を行います。自らの能力や適性に応じて自立した日常生活や社会生活を営むことが出来ることを目標に利用者に関わっています。生活指導、作業訓練、通院および内服指導、金銭管理、社会の資源活用、関係機関の活用方法などを学びます。「通所しながら」あるいは「入所して」訓練が受けられます。原則2年間の訓練を経て自分の生活を確立していきます。



<活動内容>

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング
9:15	環境整備	環境整備	環境整備	環境整備	環境整備
9:30	大掃除、居室清掃 シート交換、服薬確認	古紙回収 アルミ缶仕分け	軽スポーツ 調理活動、外出買物訓練	心理グループワーク	音楽活動
	活花 洗車活動		第3水曜日 名誉院長訪問	第3木曜日 ボランティア活動	農耕活動
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
13:00	生活指導・個別面談 身辺対処指導 服薬・受診指導等	生活指導・個別面談 身辺対処指導 服薬・受診指導等	生活指導・個別面談 身辺対処指導 服薬・受診指導等	生活指導・個別面談 身辺対処指導 服薬・受診指導等	生活指導・個別面談 身辺対処指導 服薬・受診指導等
13:45	終了ミーティング	終了ミーティング	終了ミーティング	終了ミーティング	終了ミーティング

利用者の声

「利用して2年くらいになります。この間に2~3回入院はしましたが、今では規則正しく生活できるようになり嬉しいです。入所してとっても良かったと思います。スタッフはやさしいし、活動も楽しいです。特に、活花活動が楽しいです。みんなにどんどん参加してもらいたいと思います。」

沖縄県立 浦添看護学校 35年の歴史に幕

平成24年4月から民間に委譲される沖縄県立浦添看護学校の閉校式が平成24年3月16日に行われました。当院が学生の実習の受け入れで看護教育に貢献した医療機関として県知事から感謝状を授与されました。当院では平成8年より総勢635名の看護実習生を受け入れました。



第3回 復興応援金 造成バザー

3月26日、当院精神科デイナイトケアセンターにて利用者主催の第3回 復興応援金造成バザーが開催されました。売上金総額21,601円は「福島県の相双の新しい精神保健福祉システムを作る会」に寄付させていただきました。先日、同所よりニュースレターとひまわりの種が送られてきました。その知らせにデイナイトケアの関係者は感激いっぱいのような様子でした。



あらた舎10周年記念『あらた舎 感謝祭』!!!!



4月28日(土)「あらた舎 感謝祭」が開催されました。あらた舎も開所して10年、一つの節目を迎えました。当日は、パンの特価販売、あらた舎農場で収穫したばかりの野菜販売、喫茶コーナー、さらに音楽演奏などを開催しました。関係者や近隣の方が多数おとずれ盛り上がりしました。今後も障がいを抱えた方の社会復帰や就労に向け取り組んでまいります。皆様のご協力とご理解を宜しく申し上げます。



栄養課
からの
レシピ紹介

蒸し鶏と サラダの韓国風

ダイエットに効果的♪

・鶏肉は高タンパク低脂肪の滋養食。夏野菜と合わせてダイエットにも効果的♪

調理
時間
15分
1人
191kcal



材料 (1人分)

- ・鶏胸肉 …… 1/2枚
- ・塩・コショウ …… 少々 **A**
- ・酒 …… 大さじ1
- ・レタス …… 2枚
- ・オクラ …… 3本
- ・きゅうり …… 1/2本
- ・わかめ …… 適量
- ・白菜キムチ …… 適量
- ・ドレッシング
(ゴマだれ: 酢: ゴマ油
= 3: 1: 1/2)

作り方

- ① 鶏肉は、**A**の塩こしょうをし、耐熱皿にのせて酒をかけ、ラップをふんわりと掛けて電子レンジで約5分加熱する。粗熱がとれるまで、ラップをとらずにそのまま冷やす。
- ② ①の粗熱がほぼ取れたら、食べやすい大きさに切る
- ③ オクラはさつと茹で、ヘタとガクを取って乱切りにする
レタスは小さめにちぎる
キュウリは薄く輪切りにする
ワカメは水で戻して水気を切る。
- ④ ③を混ぜ合わせて器に盛り、②をのせてタレをかける。

ポイント

- * 鶏皮は高カロリー。皮を取るとカロリーも約半分に減らせます。取り除いてから食べて下さい。(皮つき191Kcal 皮なし108Kcal(100gあたり))
- * ささみや他のお肉に変えても大丈夫です。
- * トマトや玉ねぎなど好みの野菜も加えてみて下さい。
- * 鶏肉
消化にもよく、豊富に含まれるビタミンAは病気の回復を助ける効果もあります。また、メチオニンという成分は、脂肪肝の予防に優れた効果を発揮。食欲が無い時、疲れている時、ダイエットに目覚めた時などに、お勧めの食材です。

(管理栄養士：城間 愛)

これからの主な病院行事予定

5月



- 3日(木) 憲法記念日
- 4日(金) みどりの日 **休診日**
- 5日(土) こどもの日

6月



- 30日(土) 認知症家族のつどい
「認知症について」

7月

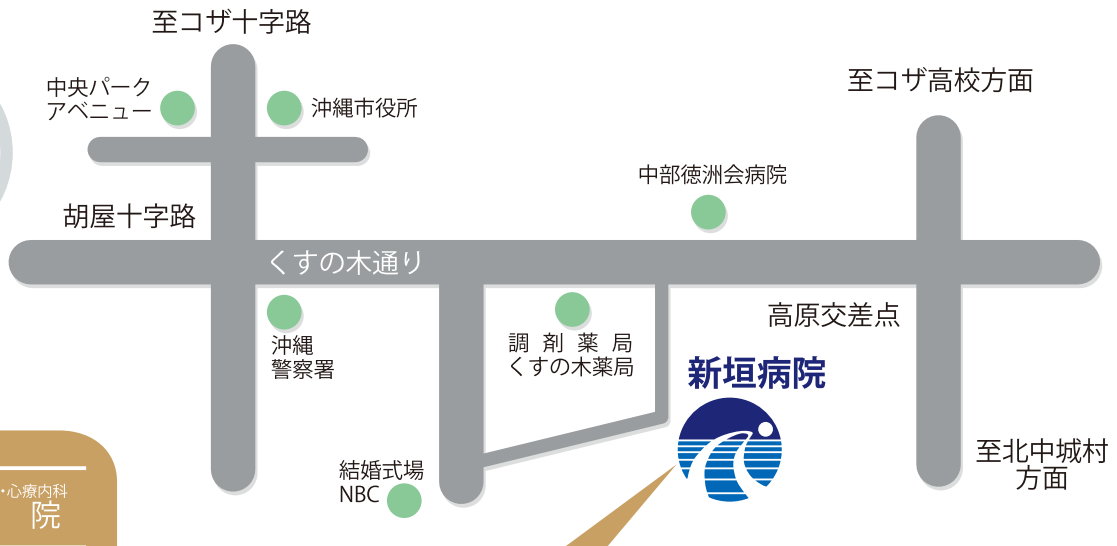


- 期日未定 急性期家族教室(5病棟)
- 16日(月) 海の日 **休診日**
- 28日(土) 家族心理教育セミナー
「統合失調症の治療について」

編 | 集 | 後 | 記 |

私ごとですが、4月は進学、入学、自分の人事異動と何かと環境に変化のある月でした。新しい環境へ移る準備、新しい同僚との協働、生活リズムに慣れるのにとまどった月でした。そのせいか、4月はとても長く感じられゴールデンウィークを心待ちにしていました。待ちに待ったゴールデンウィークは「あっ」と言う間に過ぎ去ってしまいました。同じ時間なのに、「大変な時は長く感じ、楽しい時は短く感じる」時間感覚の不思議をあらためて感じました。「広報誌の発行までの時間」これもまた不思議なもので、とても早く感じます。(池原)

当院への案内図



医療法人 卯の会 精神科・心療内科
新垣病院



〒904-0011 沖縄県沖縄市安慶田4丁目10番3号
TEL (098) 933-2756 FAX (098) 932-8123

医療

- 5 病棟:精神科救急病棟
- 4 病棟:精神科一般病棟
- 3 病棟:精神療養病棟
- 2 病棟:精神療養病棟
- 1 病棟:認知症治療病棟
- 外来・訪問看護
クリニック

リハビリテーション

- 精神科作業療法
- 精神科デイケア
- 重度認知症患者デイケア
- 精神科デイナイトケア
- 通院患者リハビリテーション事業
(社会適応訓練事業)
- 外来作業療法

地域支援

精神保健福祉相談 ・自立および生活支援 ・入院・受診相談
啓蒙啓発活動

関連施設

あらかきクリニック ……TEL (098) 944-2007
自立訓練事業所 ラポール ……TEL (098) 932-8100

グループホームあらかき ……TEL (098) 934-4888
就労支援事業所 あらた舎 ……TEL (098) 938-2100



館内禁煙について

平成22年9月1日をもちまして館内禁煙になりました。
ご協力を宜しくお願いします。

理念

私たちは博愛と奉仕の精神で診療に臨み
常に安心して満足いただける
最良の医療を目指します



基本方針

1. 利用者の人権と安全に配慮し、一人ひとりに最も適した医療を提供します。(人権・安全性・医療)
2. 地域と密接に連携し、利用者の社会参加、社会復帰の促進をはかります。(地域連携)
3. 快適な治療環境を追求し、「癒し」と「安らぎ」のための空間を提供します。(アメニティと医療の質)
4. 医療人としての研鑽を積み、それぞれの専門性を高めチーム医療に努めます。(職員の質の向上)
5. 職員の健康と安全に配慮するとともに、生活向上にも努めます。(職場環境)

患者様の権利

1. 良質な医療を安全かつ公平に受ける権利
2. 人格を尊重され医療提供者との協力関係の下で医療を受ける権利
3. 診療に関して十分な説明、情報を受ける権利
4. 治療方法などを自分の意志で選択する権利
5. 個人情報の秘密が守られ、私的な生活を乱されない権利

患者様の責務

患者様に守って
いただきたいこと

1. 医療提供者に対して患者自身の健康に関わる情報を提供すること
2. 医療上理解できないことについて質問すること
3. 他の患者の治療や病院職員の医療提供に支障を来たさないように留意すること