



卯の会



あいあい&みつば 年始交流会にて 参加メンバー作成の一文字

目次

新年のごあいさつ	P2
新しい年一步踏み出ませんか?	P3
障がい者が地域で利用できる施設の紹介	P4
高齢者のこころのケア	P5
あらかき通信	P6
栄養課からのレシピ紹介	P7

■ 新年のごあいさつ



医療法人 卯の会 新垣病院
院長 新垣 武

新年明けましておめでとうございます。おかげ様で無事新しい年を迎えることができました。

平成25年度は「5疾病5事業および在宅医療」の医療連携体制の構築が進められます。ご承知かとは思いますが、5疾病5事業の5疾病とは、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患です。5事業とは、救急医療、災害時における医療、へき地医療、周産期医療、小児救急医療を含む小児医療を示します。平成18年の調査で、精神疾患を抱える患者数が323万人と癌の152万人の2倍に達しており、これまでの4疾病で最も多い糖尿病の237万人をも上回りました。精神疾患による死亡は年間1万1千人で、年間約3万人の自殺者の9割が何らかの精神疾患を患っていた可能性があると言われていいます。また、職場におけるうつ病、高齢化による認知症の増加など、国民に広く関わる疾患となっています。つまり、この5疾病5事業の中に含まれた精神疾患は、国民にとって見逃すことのできない疾患と認識されたこととなります。

在宅医療におきましては、地域で早期治療を推進し、急性期の入院医療の重点化や訪問診療・訪問看護などの充実を図り、地域の精神科をはじめとする病院、診療所、訪問看護ステーションなどが個々の機能に応じた連携を整備することが求められています。

この流れに加えて、保護者制度が変わっていきます。旧来の家族制度が形骸化している中においては、今までの保護者制度は保護者を引き受けた方に負担がかかる制度でした。それを現在の生活に見合うように変えていくと考えられますが、実態がどの様になるか見守っているところです。

これらの変化に対応するため、当院では相談支援事業所「あらかき」を開設しました。これは在宅医療体制の強化、障がい者が自立した生活を送るための支援、保護者制度変更に伴う様々な変化に対応する窓口となり、皆様に用いられる事業となると考えています。またそのような事業所となるよう努力してまいりたいと考えております。

本年も、利用者および地域の皆様に何が求められているか、どのようなサービスを提供していけるか考え、職員一同当院の医療の質の向上に取り組んで参りたいと考えています。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

新しい年一步踏み出しませんか？

かつては入院治療が中心だった精神科医療、近年は地域で生活しながら治療することが当たり前になっています。精神科医療や社会の変化により、当院の利用者も仕事に就いたり、地域で自分らしく生活するようになっていきます。「障がい者だから・・・できない」ということも減ってきている様に感じています。

しかし、仕事をはじめるとき、自分の生活を確立する時、一人で取り組んでもなかなか上手くいかないものです。今回は、精神障がいを持ちながら地域で生活する時にお手伝いさせていただいている当院4施設の取り組みを紹介します。

あらた舎 就労支援事業所あらた舎は2つの訓練サービスがあり「就労移行支援」では2年間という期限の中で毎年10名程度の方が卒業し一般就労されています。パン製造販売、農耕、印刷軽作業の訓練や一般企業での実習等を通して社会性やマナー、対人関係を学ぶと同時に障がい者雇用制度の講義や面接練習を行い一般就労に向けて準備しています。また、一般就労まではまだまだ難しいという方には「就労継続支援B型」のサービスがあり、生産活動を通して生活の質を向上させる福祉的就労プログラムもあります。**将来は仕事に就きたい、仕事したいが不安がある方は是非一度、見学や相談をしてみませんか？ご連絡お待ちしております。(098-938-2100)**



ラポール ラポールは入所型の自立訓練施設です。寮に入っただいて日常生活の練習をします。朝起きること、食事をとること、炊事・洗濯・掃除など身の回りのことをすること、お金をきちんと管理出来るようになること、きちんと通院したり内服すること、周囲の人とコミュニケーションをとることなど生活していく上で必要なことを練習します。2年の間に次のステップアップ(例えば就労、単身生活など)を目指します。**日常生活をきちんと出来るようになりたい方、なってもらいたいとお考えのご家族の方ご相談下さい(098-932-8100)。**



デナイトケア 精神科デナイトケアでは、音楽、調理、習字、陶芸、クラフト、お話し会、軽スポーツなど様々なプログラムをご用意しています。昨年から「夢」をテーマに映像を撮っています。メンバーさんが日頃から抱えている夢を実現するために。デナイトケアの時間は、月曜日～土曜日 9:00から20:00です。ちょっと長いと思われるかもしれませんが、1日3回の多種多様な活動や面倒見のいいメンバーさんたちが長さを感じさせません。最近は就労に向け一歩踏み出す方も見られるようになってきました。



デイケア 精神科デイケアでは、昨年からスタートした「演劇グループ」の『桃太郎』は好評でメンタルヘルスフェア、忘年会でたくさんの笑いを誘っていました。就労準備グループでは就労に向けて体力作りや人付き合いの練習などを行っています。この活動からステップアップし就労事業所に移行されて行く方も増えています。居場所として利用されている方もいらっしゃいます。デイケアとデナイトケアの両施設は地域のボランティア活動(慰問や清掃)や他の施設の方と

の交流も積極的に行っています。



当院のデイケアとデイナイトケアは併用することができます。その時の自分の調子や都合に合わせて、「デイケアに参加」「デイナイトに参加」が選べます。もう一つ「ショートデイケア」も選べます。ショートデイケアは午前の4時間か午後の4時間のいずれかの参加が選べます。自分の気分や調子に合わせて参加していただけるようになっています。**居場所や仲間が欲しい、家から一歩出たいとお考えの方、次の一歩をとお考えの方一度デイケアとデイナイトの見学にいらっしゃいませんか？まずはご一報ください(098-933-2756)。**

「今のままでは、なんだか…、変わりたい」と思っている方、2013年を転機にしませんか？

居場所、仲間、仕事、自己発見、夢の実現…

新たな一歩を踏み出して見ませんか？



障がい者が地域で利用できる施設の紹介

ソーシャルサポート アソシア

〒904-0101 沖縄県中頭郡北谷町上勢頭669-1

TEL.098-989-1818 FAX.098-989-1819

※時間はお問い合わせください

「自尊心を大切にした福祉施設」

アソシアでは、今まで福祉施設のイメージと違った外観(オシャレ)にすることや訓練内容を工夫することにより、利用者が自尊心を損なうことなく、通所していることに自信がもてるような就労支援を行っています。オシャレな環境や取り組みにより利用者が自然と生き生きすることを感じています。

また、“自身を取り戻す”“対人関係能力を向上させる”ことにも力を入れており、訓練の内容としては、5つのコース(接客スタッフ養成コース、厨房スタッフ養成コース、庶務スタッフ養成コース、清掃スタッフ養成コース、製菓スタッフ養成コース)と並行してSST(社会技能訓練)・就職活動訓練・MBSR(マインドフルネス・ストレス低減法)などを行っています。

「実績と新たな取り組み」

現在、開所から3年で44名の方が一般就労を実現しています。また、2012年12月1日より、最低賃金を保証し夜間と土日の就労支援も開始しました。これからも、利用者の自尊心を大切に、社会生活を送っていくための支援を行っていきます。



高齢者のこころのケア

新垣病院 認知症デイケア 心理士 伊禮 教香

認知症デイケアのある利用者は、「♪いったー トートーメーグワーとう わったー トートーメーグワーとう 一門がやたら あんし にーちよーる あんぐわーそーてい コッコイ♪」と『いったーあんまーまーかいがー』の替え歌をよく歌ってくれます。「昔は大人も子供もみんな、道を歩きながら歌を歌っていたよ。今は歌いながら歩く人はいないね。」と言います。農作業をしながらも歌を歌う、そうすると早く作業が終わったそうです。そんな話をする時この利用者は、とても生き生きとしています。

昔の写真や物を見ながら話をして、昔の記憶を思い出し、みんなでお話する活動を「回想法」と言います。その時の季節や時期に合うようなテーマを設けて会を進めていますが、話の流れが思いもよらない方向に行くこともあります。たとえば「学校」というテーマの時は、「学校に行く前に川で水汲みをするのが仕事だった。」「方言を喋ると方言札をかけられた。」「裸足で学校に行っていた。」などと授業風景ではなく、実生活の話題で盛り上がりました。

「戦争」について話したこともあります。暗い雰囲気になるかもと覚悟していたのですが予想以上に発言が多く、「悲惨で辛い思い出だけ、話したい。聞いてもらいたい。」という気持ちが伝わってきました。話を聞いている方達も「そうそう・・・」「そうだったよ。」と頷いており、同じ戦争時代を経験した方達の共感はとても深く、印象に残っています。

このように認知症であったとしても残っている記憶はあります。ふとした時に昔の記憶がよみがえる方もいれば、何度も同じことを繰り返し話す方もいます。どの方も昔の話をする時はとても真剣で、いつでも新鮮によみがえる大事な思い出なのだと感じます。懐かしい思い出を振り返ることは、高齢者に多く見られますが、どの年代の方にとっても楽しいことだと思います。心理学で老人期は、これまで歩んできた長い人生を振り返り、まとめる時期だと言われていきます。

高齢者にとって残っている記憶をよみがえらせて話をする事は、とても意味のある大事なことであり、それを否定せずに聞き、共感して受け入れる相手が必要なのだと感じます。

認知症デイケアでは回想法以外にも毎日、レクリエーション活動や体操、学習療法など様々な活動に取り組んでいます。体操には毎週、健康運動指導士の先生が来てくれてストレッチや筋力トレーニングを行っています。また毎月の誕生会には精神科デイケアやデイナイトケアセンターから音楽隊が慰問に来てくれて、一緒に歌を歌ったり踊ったりと楽しい時間を過ごしています。沖縄市のボランティア協会「ふくぎの会」に踊りを教わったり、大正琴の演奏を聞かせてもらったりといつも新しい刺激を受けています。認知症デイケアの利用者は何事にも一生懸命取り組み、楽しんでいます。高齢者だからと何もせずに過ごすのではなく、これまでの経験や培ってきた技術を生かして、その人らしく生き生きと過ごしてもらえることを目標に、これからも利用者にとって良いものや新しい刺激を取り入れて活動を充実させていきたいと考えています。



あらかき通信

クリスマス・忘年会

平成24年12月25日(火)、病棟、デイケア、デイナイトケア、生活訓練事業所ラポールのみんなで「クリスマス・忘年会」を開催しました。病院スタッフとメンバーのコラボバンド、デイケア演劇、デイナイトとラポールのコラボ合唱奏、福引大会と大いに盛り上がりました。(参加者180名)



新春餅つき大会

平成25年1月18日(金)精神科デイナイトケアで、新春餅つき大会が開催されました。新垣病院認知デイケアからも25名参加され楽しいひと時を持ちました。



年始の交流会 (地域の支援センターの利用者をお招きして)

平成25年1月22日(火)、当院活動室で支援センターあいあい、支援センターみつ葉のメンバーと入院療養中の方の年始の交流会を開催しました。交流会で書き初めを行いました。最後は各センターと病院の代表メンバー3名がひと筆づつ「幸」という字をしたためました。この文字は参加者みんなで今年一年も皆の幸を願い決定した文字です(今号の表紙にも掲載しています)。



栄養課
からの
レシピ紹介

アレンジもち

【もちの効能】

- ・血糖値を安定させるため、腹もちがいい⇒間食が減る
- ・体を温めるため、冷え性や、冷えによる下痢の改善が期待できる。

調理
時間
15分
もちサンド 1人 180kcal
フルーツもち 1人 150kcal



材 料 (分量はそれぞれ適宜)

- ・切りもち
- ・チーズ
- ・キャベツ(またはレタス)
- ・あんこ
- ・ハム
- ・好みのフルーツ

作 り 方

もちサンド

- ①オーブントースターでもちを焼く。
- ②2つに分けるようにもちを伸ばし、キャベツ、ハム、チーズをはさみ、2つ折りにする。

フルーツもち

- ①2つに切って、オーブントースターで焼く。
- ②もちの上に、あんこ、好みのフルーツをのせる。

ポイント

マラソンやトライアスロンといった持久力を要する競技では、『“糖質”の取り方が勝敗のカギを握る!』といっても過言ではありません。

ご飯100gの炭水化物が37.1gに対し、お餅は35%増しの50.3gも含まれている上、消化に優れた食品です。

マラソンの高橋尚子選手もレース前の朝食でお餅を食べていたそうですよ。

スポーツをする前に、もちでエネルギー補給をしてみませんか?

(新垣病院 栄養課)

これからの主な病院行事予定

2月



February

2日(土) 院内学会

11日(月) 建国記念日(祝日)

3月



March

20日(水) 春分の日(祝日)

4月



April

15日(月) 創立記念日

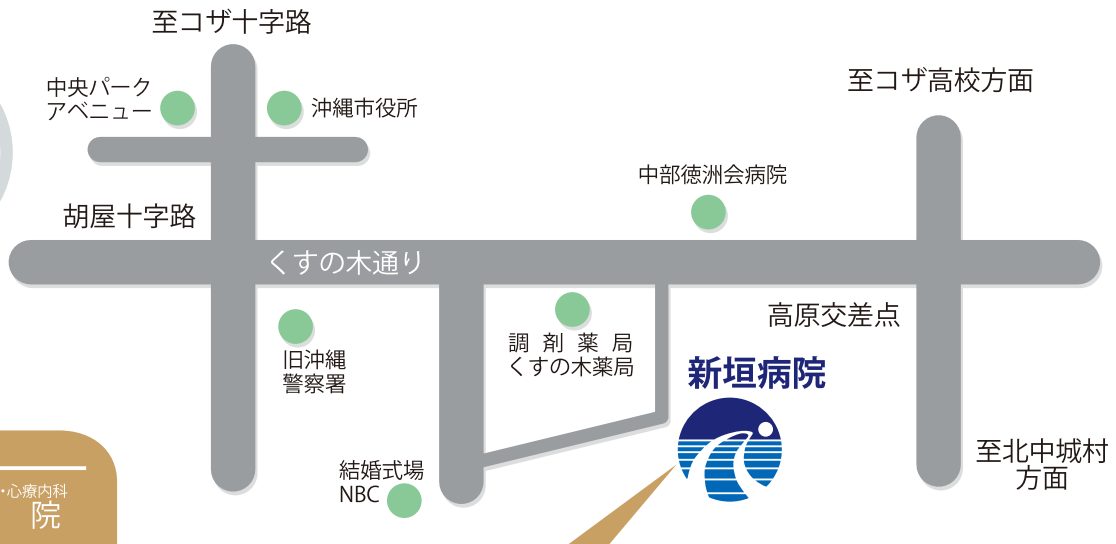
29日(月) 昭和の日(祝日)

編 | 集 | 後 | 記 |

昨年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。本年も当院職員一同、皆様にご満足頂けるサービスを心がける所存です。何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

さて、私事でございますが、新年も早々に披露宴を挙げることとなり、忙しく動き回っている毎日です。そんな多忙な中で気づかされたことが、「人の繋がり」の大切なことに気づけたことでした。披露宴の準備は一人では行うことは難しく、妻や家族、友人など様々な人のサポートがあって人生の大きなイベントを行えます。患者さんのサポートも同様に心の病を治療するために家族や主治医、医療関係者だけではなく、行政機関や支援センターなど、地域の方々のサポートがあって、病気の治療に取り組めるのかなと実感している今日この頃です(金城)。

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

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

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