



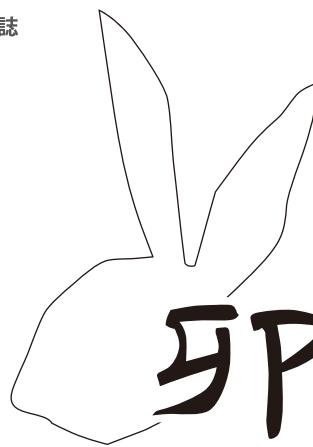
医療法人 卯の会 広報誌

平成25年11月発行

vol.45



日本医療機能評価機構



# 卯の会



秋の風景

## 目 次

事務長あいさつ	P2
睡眠について	P3
「認知症の方のご家族」が地域で利用できる家族のあつまりのお知らせ	P4
あらかき通信	P5
栄養課からのレシピ紹介	P7

# ■ ごあいさつ



医療法人 卵の会 新垣病院  
事務長 仲村渠 勇

今年も慶良間列島の座間味島から黒島・チービシを抜けて那覇港沖までの約25海里(約35.2キロメートル)のサバニ帆漕レースに参加しました。今年は、前回のタイム・順位を上げるために、宮崎県から取り寄せた樹齢約60年の飫肥杉を使用してチーム全員で建造した新艇でレースに臨みましたが、当日のレース条件は私たちチームには過酷な条件となりました。スタート時から風が無く私たちの武器である帆が使えずゴールまで漕ぎ勝負のレース展開となりました。交代要員のいない私たちチームは他チームよりも平均年齢が高くしかも練習不足と体力不足によりレース結果は、ゴールタイム4時間45分で参加艇34艇中20位(去年16位)でゴールしました。幾度と無く腰が悲鳴を上げ腕がはり握力も弱くなりましたが、クルー全員が各自の役割を果たし今まで以上のチームワークで弱音を吐くことなく無事完走できました。

さて、平成16年には「精神保健福祉施策の改革ビジョン」が出され「入院医療中心から地域生活中心へ」との改革の方向性が示され、平成26年までに改革が推進されるよう施策が進められています。当院は昭和45年から精神医療全般のサービスを提供してきましたが、当院でも国の施策や利用者のニーズの変化に応えるために、病院機能評価認定取得、精神科救急病棟(スーパー救急)の開設、看護補助加算(6対1)、電子カルテの導入稼動、治験実施体制の整備、グループホームの建替えによる環境整備、援護寮と福祉ホームを自立訓練事業所へ移行等、その他さまざまな医療療養環境だけではなく、精神保健福祉サービス提供体制を整えてきました。環境やサービス提供体制の整備だけでなく、サービス提供者として専門職員の充実に加え人材の育成にも努めてきました。これに加え、今後さらに増加するといわれている認知症患者に対する地域ネットワーク構築にも力を入れています。

多職種のチームで取り組む精神科医療は、サバニ帆漕レース同様、時節変化するそのときの風、波、潮の流れを判断しみんなが各自の持ち場で個々の専門とする力を発揮することで目指す目標に到達できることだと思います。

当院では、精神保健福祉施策に対応するための多職種チームの連携をキーワードとして、医療の質を高めるだけでなく、高齢化社会への対応も重視し、皆様の生活に貢献していきたいと思っています

# 睡眠について

文責:心理士 池原 宏道 監修:医師 崎山 慧史

今年の夏は暑かったですね。秋が深まり過ごしやすい日が続いています。皆さん睡眠はとれていますか?夏は寝付きにくく、冬の目覚めはすっきりしないのが当たり前と言われています。また、年齢を重ねると睡眠の時間が減ってくるのが自然と言われます。とはいっても、寝苦しい夜を過ごしている方も多いのではと思います。今回は「いい睡眠をとるために」考えてみたいと思います。

言うまでもなく睡眠は大切です。それは寝ている間に体や頭をリセットし疲れを癒すからです。少し前まで、睡眠は量(睡眠時間)が重視されていましたが、最近は質が重視されています。例えば、以前は「8時間睡眠をとること」が大事と言われていましたが、最近は「疲れがとれているか」が大事といわれるようになっています。どんなに長い時間寝たとしても、「日中に支障がある」あるいは「心身の不調を感じること」は問題とされています。

人は睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠の2種類を経験します。レム睡眠は浅い眠りで、寝てはいるものの眼球は動いている状態です(この時に人は夢を見ていると言われています)。深い眠りに入ると目は動かなくなります。この状態をノンレム睡眠といいます。レム睡眠とノンレム睡眠を行ったり来たりをひと晩に4-5回繰り返すと言われています。ノンレム睡眠は脳の疲れを、レム睡眠は体の疲れをとると言われています。ノンレム睡眠は睡眠の前半に多く、最初の60分~90分に最も深いノンレム睡眠に陥ります。このノンレム睡眠、睡眠の時間が長くても短くても長さはあまり変わらないと言われています。ですから、睡眠時間の長さを求めるより質を高めることを意識する方がいいのかもしれません。

それでは、どのように睡眠の質を上げたらいいのでしょうか?以下の7つのことを気にかけてみるといいかもしれません。

**光** 午前中に陽の光を浴びる。TVや携帯電話の液晶画面の光は目が冴えるので眠る前は控えましょう。

**温 度** 眠る前に体を冷やしすぎない・温めすぎない。夏はクーラーの設定温度を低くしすぎないように、冬は暖房の設定温度を高くしすぎないよう気をつけましょう。また、寝る1時間くらい前にぬるめのお湯(40°C前後)に10分程つかると睡眠の質を高めると言われています。

**適度な運動** 20~60分ほど、ちょっと汗ばむ程度の運動を週3-4回程度行いましょう。寝る前の激しい運動は逆に安眠を妨げます。

**音** 寝室を静かな環境にしましょう。1分に60回程のリズムを刻む静かな音楽は眠りにいいようです。

**食 事** 眠る前のカフェイン(コーヒー・コーラ)は控えましょう。3度の食事をきちんととりましょう。大豆食品、乳製品、魚、肉、ナッツ、バナナなどは睡眠を促すメラトニンと言う体内の物質を増やすと言われています。

**気持ち** ぬる前に、考え方をしないようにしましょう。嫌なことや心配事を思い出すと眠りづらくなります。深呼吸をしたり、『少しだけよかった出来ごと』を思い出したりしてなるべく気持ちを落ち着けるようにしましょう。眠れないからと焦らないように気をつけましょう。

**アルコールを控える** 寝酒は睡眠の質を悪くします。アルコール摂取量にご注意ください。

他にも、アロマ(自分の好きなホップとする香り)、昼寝(15分程度)、寝具(身体に合ったもの)など睡眠の質を高める様々な方法があります。眠れずに日中疲れたと感じたら、ちょっと目を閉じて深呼吸をしてみてください。目から入ってくる情報はとても多いので少し目をつぶるだけでも気持ちが落ち着き、気持ちが休まります。

参考文献:「TARZAN 快適 睡眠&入浴講座」「脳に効く睡眠学」「脳が冴える15の習慣」「眠れていますか?」「第13回日本外来精神医療学会」



# 「認知症の方のご家族」が地域で利用できる 家族のあつまりのお知らせ

新垣病院 精神保健福祉士 金城由巳・大村知嗣

当院では「外来通院されている認知症の方のご家族」「認知症デイケアに通所されている方のご家族」「認知症病棟に入院されている方のご家族」を対象に「家族のつどい」を年4回実施しています。

会を企画運営しながら「家族が参加できる会がもっとあればいいのに」「ご本人が参加できる会があってもいいのに」「当院を利用している方以外の方はどうしているんだろう」「地域にも家族があつまりれる場所があるといいな」と考えていました。



今回、地域で生活する認知症の方やその家族であればどなたでも参加できる家族の集まりをご紹介します。それは、**(公益社団法人)認知症の人と家族の会 沖縄県支部準備会 中部地区「ゆらていく会」**です。

「ゆらしていく」とは、「寄っておいで、ゆとりをもって、ゆらゆら」という意味の八重山方言です。

毎月第4金曜日の13:00～15:00まで、沖縄市知花の保健相談センター2階で「家族の集い」を行っています。  
\*会員でない方でも参加は自由です。お茶・お菓子代100円を徴収しています。

先日見学させて頂きました。介護や治療のことだけでなく、悩みや苦労を語り、家族同士で励まし合ったり「つながり」を感じながら話しあう事が出来るアットホームな会でした。この会には介護の専門職員なども参加されるので、本人のケアや制度の最新情報も得る事が出来ます。

中部地区以外にも北部地区会(北部福祉保健所)、那覇市でも活動を行っています。是非ご利用ください。

●お問い合わせ 中部地区会「ゆらしていく会」事務局 (ふれあい介護センター内)

電話:098-896-0567 (担当:仲里宏淳) FAX:098-896-0568

認知症の人と家族の会ホームページ:<http://www.alzheimer.or.jp>

# 障がい者が地域で利用できる施設の紹介

## 中城村障がい者地域活動支援センター「むつみ」

〒901-2404 沖縄県中城村字添石236番地 中城老人福祉センター1階

**TEL.098-895-5730**

月～金 午前9:00～午後3:00(国民の祝日・慰霊の日・旧正月・旧盆・年末年始をのぞく)  
年間登録料として100円。昼食や外出時の飲食代・活動の材料費などは自己負担となります

「家庭的な雰囲気で年齢もさまざまですが楽しんでいます♪」

地域活動支援センター「むつみ」は「身体・知的・精神」に障がいのある方が、地域において自立した生活又は、社会生活を営むことができるよう、生産活動や創作活動、レクレーション、社会との交流活動を行っています。日中はリサイクル、ウォーキング、さをり織り、調理実習などの活動計画をたてて行っています。調理実習は皆でメニューを考え定食など好きなもの作って楽しく食べています。家庭的な雰囲気で年齢もさまざまですがみんな仲が良く、作業以外にもゆったりをしたりして楽しんでいます。

中城村老人福祉センター1階にあり、見学後、申込書を村役場か社会福祉協議会へ提出したあと利用が決まります。気軽に相談を受けていますのでお電話ください。



## 就労継続支援B型事業所「きらり」

〒904-2404 沖縄県中城村字添石236番地

**TEL.098-943-6873 FAX.098-943-6874**

月～金 午前9:00～午後4:00(国民の祝日・慰霊の日・旧正月・旧盆・年末年始をのぞく)  
送迎は相談に応じます

「本人のペースに合わせて支援を行っています」

「きらり」はこれから就労を目指す方や自分のペースで作業をしながら無理なく仕事をしたい方など、本人の目的に合わせ支援を行っています。中城村内にある工場の清掃作業や菓子箱の組み立て、石焼き芋の販売などを行っています。本人のペースに合わせて作業を行っているので無理なく取り組むことができます。地域活動支援センター「むつみ」と併用している方もいて仲間とも協力しながら行っています。見学からでも対応は可能です。皆さんもぜひ一緒に働いてみませんか。



# あらかき通信

## 南の島交流会：名刺交換会

南の島交流会は3年前から当院デイケア、デイナイト通所者と支援センターみつ葉、支援センターたんぽぽの通所者の有志がイベントや活動を企画し交流を深めるために行っている交流会です。

6月14日(金)にはラポール4階にて名刺交換会を開催しました。お互いに名刺交換し合い自己紹介し交流を深めました。



## 新垣病院デイナイトケア 映画同好会

6月12日(水)新垣病院D N C 映画同好会メンバーは、沖縄国際大学にお邪魔し映画『夢どう宝』の上映会と交流会を開催しました。多数の学生が参加し、有意義な時間を持つことが出来ました。



## デイナイト バーベキュー大会

夏の疲れをとり、明日への活力を得るために、8月21日(水)デイナイトケアでバーベキュー会を開催しました。多数の利用者が参加し、楽しく・おいしいひと時を過ごしました。暑さの厳しい中でしたが、ぎゅ～(牛)と栄養が詰まった食事と参加者同士の交流で夏バテは解消された気がしました。



## 栄養課 からの レシピ紹介

# 冷製豆乳スープ

【今回紹介するスープは、夏は冷やして、  
冬は温めて飲めるスープです】

調理時間  
**10分**  
1人 **80 kcal**



### 材 料 (2人分)

- ・豆乳(調整豆乳) 300ml
- ・オクラ 20g
- ・水 300ml
- ・トマト 20g
- ・固体スープの素 1個

### 作り方

- ① オクラはヘタを取り薄い輪切りにする。
- ② トマトも薄切りにする。
- ③ 鍋に水、固体スープの素、①、②を入れて沸騰させる。
- ④ ③に豆乳を加え再沸騰したら、冷まして出来上がり。

※豆乳は“無調整豆乳”でもOKです。

※今回は“コンソメ”で味付けしましたが“塩、こしょう”でもOKです。

### ポイント

\* 豆乳の効用は以前にも紹介しましたが(便秘解消、更年期障害解消)他にも記憶力向上や認知症予防にも効果があるといわれています。

\* トマトのビタミンCは、タンパク質と一緒に摂ると血管や肌の細胞を強くする効果があるといわれています。

(新垣病院 栄養課)

### これから的主要な病院行事予定

10月



11日(金) 防災セミナー

12日(土)  
～  
13日(日) 沖縄市福祉祭り

14日(月) 体育の日 休診日

18日(金) 南の島 大運動会

11月



3日(日) 文化の日 休診日

4日(月) 振替休日 休診日

6日(水) 精神保健福祉普及月間 中央大会

16日(土) 家族心理教育セミナー

21日(水)  
～  
23日(土) 心の芸術文化フェスティバル

22日(金) 総合防災訓練

23日(土) 勤労感謝の日 休診日

27日(水)  
～  
28日(木) 沖縄市ハートフルフェスタ

27日(水)  
～  
30日(土) 日本精神障害者リハビリテーション沖縄大会

12月



23日(月) 天皇誕生日 休診日

※年末年始の診療体制

12月28日(土)～1月5日(日)

診察:12月28日(土)、

12月30日(月)、1月4日(土)

### | 編 | 集 | 後 | 記 |

医療や福祉の制度・システムや取り巻く環境は日々変化を遂げています。病院に勤務しているため色々な研修会や勉強会に参加させてもらいます。今年はじめの院内学会を皮切りに、今年は自分の考えが変わる学びや出逢いが多かった気がします。それらの学びや出逢いを通して、自分自身の中にある偏見や思い込みなどに気付かされました。そういう意味で、今年は充実していたのかなと感じます。さて、来年はどんな出会いや学びがあるか楽しみです(池原)。

## 当院への 案内図



医療法人 卵の会 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



平成25年2月7日付にて沖縄県中部福祉保健所より施設内完全禁煙施設  
(病棟・外来部門)として認定されました

### 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)**

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. 診療に関して充分な説明、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

### 患者様の権利

1. 医療提供者に対して患者自身の健康に関する情報を提供すること

2. 医療上理解できる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

### 患者様の責務

患者様に守って  
いただきたいこと