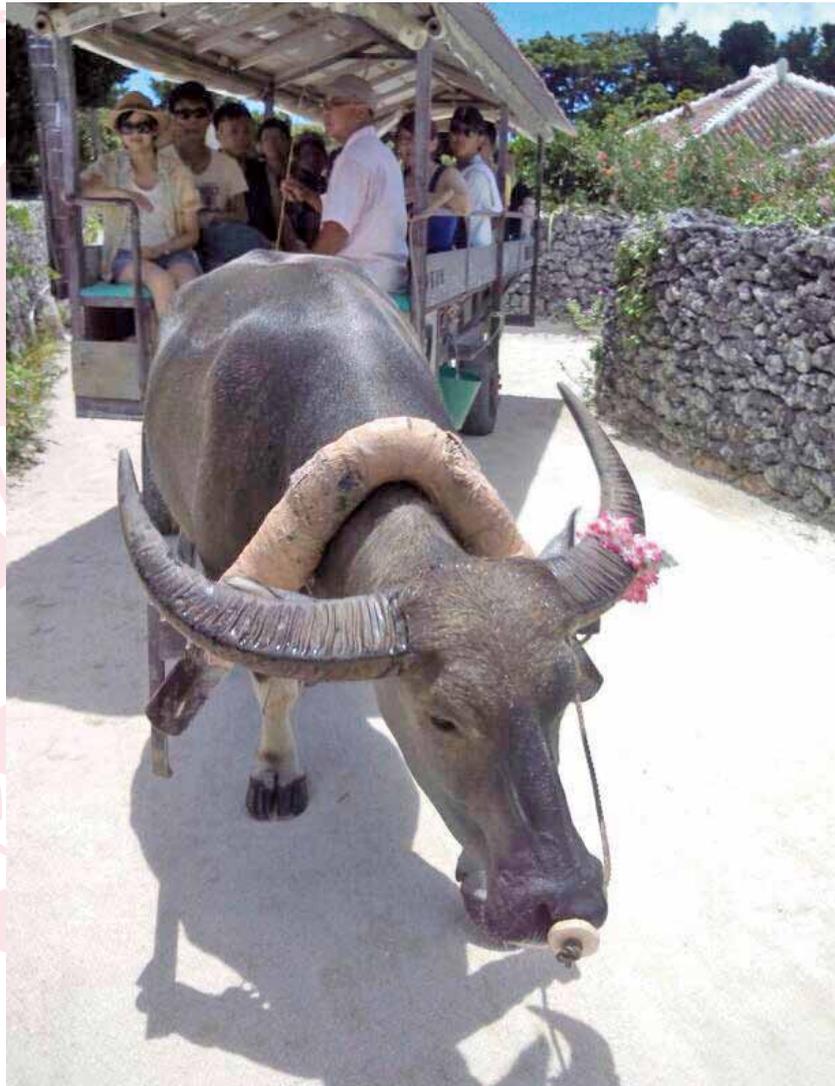




卯の会



石垣 竹富島の風景

目次

| | |
|---------------|----|
| 認知症病棟の取り組み | P2 |
| こころの風邪というけれども | P3 |
| 施設選びのコツ | P4 |
| 利用者とまなぶ会 | P5 |
| あらかき通信 | P6 |
| 栄養課からのレシピ紹介 | P7 |

■ 認知症病棟の取り組み



医療法人 卯の会 新垣病院
認知症治療病棟
課長 宮里 満

認知症治療病棟は平成5年に開設され、今年で21年になります。その間快適な治療環境を目指し病棟の改造、整備、マンパワーの確保などを行ってきました。今日に至っては各専門職者も増え充実した体制の中で、主治医の治療方針の下、日々の治療、看護、介護を行っています。

厚生労働省は2010年時点で65歳以上の高齢者のうち、認知症発症者が439万人、今後認知症になる可能性がある「予備軍」は約380万人に上ると推計されていると発表しています。そのような社会情勢の中で、今後どのような取り組みが求められるのか、現在行っている現場での取り組みをいくつか紹介し、今後の認知症治療及び、看護、予防に少しでも参考に出来ればと思います。

認知症治療病棟では、薬物療法を中心に、精神療法、作業療法、生活機能回復訓練の4つの柱で治療看護を進めています。薬物療法は、陽性症状の改善、病気の進行を遅らせるなどの効果があります。精神療法の中で特徴的な手法として回想法があります。認知症患者さんは、すぐ目の前のことを忘れてしまっている、過去のことはよく覚えているものです。回想法では、その記憶を引き出し、共感しながら療養者の心の安定を図ることで認知症の進行を遅らせる効果があるとされています。当病棟では昔の生活や思い出を語る楽しみと療養者同士の交流を目的に月3回、10名のグループで回想法を実施しています。なじみの音楽を流し、テーマに合わせたゆかりの物や昔の写真を見ながら進めていきますが、実物を見たり触れたりすることでより想起しやすいようです。テーマは季節感を感じるもの、また沖縄に馴染みあるもの、地域の風習や行事などの中から選択します。療養者の反応を見るとエイサーのテーマでは囃子を立てその場で踊りだしたり、サトウキビのテーマでは、そのままかじってしまうという滑稽な様子も見られました。療養者が語る昔の体験や思い出話は、私たちスタッフにとっても昔の伝統やその人を知る良い機会となっています。

生活機能回復訓練は、療養者に集団的、個別的に働きかけ心身の機能維持、改善、回復を図り、日常生活能力を高めることを目的に行われます。食事・入浴・更衣・洗面・整容・排泄・口腔ケアなど生活全般的な訓練を行います。口腔ケアでは肺炎予防にもつながり、また普通に食事がとれるようになる為の大事なケアでもあり、全スタッフで協力して個々に合った方法を工夫しながら行っています。認知症患者さんはADL機能(日常生活動作)も低下していきませんが、機能の低下を最小限に抑えることで今後の生活上、本人および家族の負担も少なくなると思います。

認知症家族の集いは平成15年から始まり11年目を迎えました。年間5回、偶数月の第3土曜日の14時から16時の時間に行っています。内容は医師による認知症の講話、薬剤師による薬についての講話のほか、介護保険についての勉強会やマッサージ体験などを通しての、家族と当事者との交流会、院外の施設見学などを行っています。毎回、活発な意見交換が行われ「同じ介護をしている者同士で話ができて良かった」「悩みなどを話せてよかった」など情報共有の場になっています。最近ではメディアで色々と調べてくる家族も増えてきていますが、介護の仕方や対応の仕方を教えてほしいという意見もよく聞かれます。今後は治療者側が一方向的に進めるのではなく、家族主体で行えるような機会も検討していきたいと思っています。

当病棟では入院60日以内の短期治療と早期退院を目的に入院時から退院に向けての支援を行っていますが、長期入院者の退院促進も大きな課題です。認知症患者の数は急速に増えており、在宅では一人で数人の高齢者を介護するという介護負担による家族の疲弊も起きています。療養者の「歳をとったらこんな所(施設)に入れるんだねー」と呟く声がある中、病棟では在宅へ退院させることが困難になって来ているのが現状です。今取り組んでいることを継続しながら家族や地域との連携を更に強化し、益々深刻化していく認知症高齢者問題に対応できるよう、本人の思い、家族の思いをくみとり最善の方法を模索しながら生活支援を図っていききたいと思います。

8月 吉日

こころの風邪というけれども…

文責:臨床心理士 宜保恵理

監修:医師 豊見山義隆

「うつはこころの風邪」という言葉を耳にしたことのある人は多いと思います。でも実際は風邪のように何かのウイルスにかかったわけでもなく、こころが弱くてかかる病気ではないのです。今回は知っているようで知らないうつ病についてみていきましょう。

1. うつ病とは？

うつ病は「気の緩み」「なまけ」ではなく、脳の不具合がもとでおこるものです。脳の中には気分、意欲、記憶などをつかさどる脳内伝達物質があります。うつ病は、それらの神経伝達物質が環境の変化やストレスなどの理由により働きが低下することでこころとからだのバランスが崩れてしまい、意欲減退、食欲低下、不眠(過眠の場合もある)などが生じ、日常生活に支障が出てくることをいいます。しかし、人によって症状がでてそのままガンバってしまう人が多いことも事実です。

うつ病は10人に1人の割合でかかると言われており、決して特別な病気ではありません。最近では有効なお薬も開発され、効果的な治療法もたくさん出てきました。ただし、うつ病は再発することも多く、お薬だけでなく、自分自身で体調やこころの変化に気付いたり、ストレスとの付き合い方を工夫したり、周囲の人に悪化のサインに気付いてもらうことが大切です。

2. うつ病の症状とは？ うつ病にはこころの症状とからだの症状があります。

こころの症状 ・気分が落ち込む ・すぐに涙が出る ・考えや行動がすすまない ・集中できない ・不安 ・イライラする
・やる気が出ない ・興味関心が低下 ・忘れっぽい ・自分を否定する(例:自分は何もできない)

からだの症状 ・眠れない ・食欲がない ・体重減少 ・便秘 ・性欲がない ・疲れやすい ・体がだるい ・頭痛
・めまい など (※眠りすぎたり食べすぎたりという症状もある)

3. うつ病の治療

うつ病の治療は休養と薬物療法が大切といわれ、最近では副作用の少ないお薬も出てきました。加えて、症状の改善だけでなく、再発予防、うつ病にならないように工夫することが注目されています。最近注目されている認知行動療法はそのひとつです。

この6月から精神科デイケアの活動の中で『認知行動療法グループ』を立ち上げ、うつ病の方の回復のサポートに取り組み始めました(次回は9月～12月に開催予定です)。認知行動療法とは気分を把握し、自分自身の考え方のパターンに気付き、考え方や気持ちを変えることで行動を変化させ、うつ症状を改善することを目的にしています。うつ病の人は出来事を悲観的にとらえやすかったり、責任感が強く何でもこなさなければいけないと考えたりします。その考えには本人なりの独特の考え方のパターンがあり、知らず知らずのうちに自分を苦しめていることがあります。その考えに本人自身が気づき、自分で考え直す機会を提供できたらと考えています。また、集団で行うことで「悩んでいるのはひとりじゃない」と分かち合い、参加者同士の発言から学び、自信を回復することにつながっていくのではないかと考えています。

最後に…うつ病はなまけでなく、なりたくてなるものでもありません。初期の段階ではそのことに気付かず、一人で抱える人が多いのではないかと思います。しかし、うつ病は十分な休養と適切な薬物治療、そして自分で再発を防ぐことで上手く付き合っていくことができます。どうぞひとりで悩まず身近な人、専門機関に相談していただくと幸いです。お気軽にご相談お問い合わせ下さい。

新垣病院 精神科デイケア
認知行動療法グループ

日時:全12回 週に1回(火曜日) PM1:00～4:00 場所:デイケア①
問い合わせ:098-933-2756(地域医療部 臨床心理課)

施設選びのコツ

認知症治療病棟 精神保健福祉士 金城由巳

当院の認知症治療病棟に入院した療養患者様の病状が安定してきたら、家族とともに退院先を検討していきます。本人の状態に応じて、自宅退院か介護保険施設への入所を検討していきます。施設への入所が検討される時には、その施設の種類やサービスを考慮し施設を探していきます。また、施設へ入所いただく前にご家族に施設に見学に行ってくださいことがあります。その時にご家族に見ていただきたいポイントがいくつかあるのでそれを紹介いたします。

施設の種類は、大きく分けると「介護老人保健施設」「特別養護老人ホーム」「有料老人ホーム」「グループホーム」「ケアハウス」「サービス付き高齢者住宅」の6種類あります。

『**介護老人保健施設**』:リハビリに重点をおいた介護を目的とした施設です。医学的な管理のもとで介護や看護・リハビリを受けられますが、リハビリを目的としているため、ほとんどの場合、入所期間が原則3か月となっています。病院で治療を終え、自宅に戻る準備や他の施設へ移る準備などのために利用されます。

『**特別養護老人ホーム**』:認知症などによって心身上の著しい障害がある方や寝たきりの高齢者の方など、常に介護を必要としている方が対象の施設です。事業主は市町村などの公的機関で、食事や介護などの日常生活の介護や健康管理を受けられます。また、1か月の施設サービス費が他施設に比べて低くなっています。しかし、このような施設は入所希望者が多く、長期間入所待ちという状況です。

『**有料老人ホーム**』:特別養護老人ホーム同様に自宅で介護ができない方のための施設です。事業主は民間企業で居室のすべてが個室となっています。また、入居時に支払う一時金の他、1か月の費用負担は特別養護老人ホームより多くなります。

『**グループホーム**』:認知症の高齢者の方が共同で生活をする場で、食事や入浴などの介護や支援、機能訓練を受けられます。定員は9名程度と家庭的な印象です。

『**ケアハウス**』:比較的軽度の介護サービスで、日常生活を自立して送ることができる高齢者の方向けの施設です。基本的には「自立」できる方が対象ということになっていますので、日常的に介護が必要となった場合、施設としての対応が困難になり退去ということもあります。

『**サービス付き高齢者住宅**』:居室はバリアフリーで、安否確認、生活相談の提供などが行われています。訪問介護サービスなど、自宅で介護保険を利用する場合と同様に利用できます。

施設見学のポイント

●しっかり情報収集し準備する

見学をする前に何をしなければいけないのか、何を聞かなければいけないのか、確認したい事柄やポイントを事前に整理し準備しましょう。

●余裕を持って探す。

これからの生活の基盤になるのですから、最も家族や本人の希望を取り入れた新しい生活のために、じっくり比較して、ゆっくり探すという心の余裕を持つことが大切です。

●有料老人ホーム選びの3大要素

「立地」→普段からも通いやすく、緊急時に家族も駆け付けやすい場所など

「サービス内容」→介護サービスが手厚い、基本サービスだけど低額など多様です

「価格」→7～15万円前後と入所費用も様々。費用面について相談に応じてくれる施設もあります。

●複数の施設を見学する

価格・サービス内容だけではなく、それぞれにセールスポイントは違いますし、雰囲気やスタッフの教育レベル、緊急時の対応力も違います。一か所の施設見学だけで、決めてしまうことは危険です。多くの有料老人ホームを見学し、入居される方に合った有料老人ホームを探すことをお勧めします。気に入った入所施設が見つければ、少なくとも2回以上ご本人と一緒に、もう一度見学されることをお勧めします。

●聞きにくいことも全て確認する

せっかく事前に準備していても、『個人的なことは恥ずかしくて聞けない』『経営のことやトラブルについては質問しにくい』との意見もあります。しかし、答えにくい質問は重要なポイントであることが多く、対応できないニーズについても、どのように答えるかで、その施設の誠意を読み取ることができます。大切なご家族の生活を預けるのですから、どのような問題でも気になることは、全て確認しましょう。

施設見学に行く時は、事前に予約を入れて見学に行きましょう。施設内の写真を撮らせてもらう場合は担当職員に確認をして写真を撮らせてもらいましょう。

利用者とまなぶ会

心理士 伊禮教香

平成26年8月23日(土)に「家族心理教育セミナー 利用者と学ぶ会」を開催しました。

この会は家族が療養者の体験から学ぶことを目的としています。

デイナイトに通所されているピアメンバー(同じ境遇を抱える仲間)に、企画から関わっていただきました。さらに今回からは、当院だけでなくもっと地域へ広げたいという思いから、「支援センターおきなわ」に協力を依頼し、沖縄市の家族会「おあしすコール」との共同開催となりました。

グループワークでは、ご家族から「自分の子ども(療養者)とどういふ風に関わっていいかわからない」という発言に対して、ピアメンバーから「親が生き生きしていると、私も頑張ろうと思う」「親にも自分の好きなことをして欲しい」という声がありました。

また、「子どものことばかりだと疲れてしまう」というご家族の発言に対して、地域の家族会に参加している他のご家族が、「(地域の)家族会にも来てください。息抜きも大事ですよ。一緒にゆんたく(お話)しましょう」と誘っていただき、帰りには、「楽しかったです。地域の家族会にも参加してみます」と笑顔が見られました。

製薬会社のヤンセンファーマの協力を得て、統合失調症のバーチャル体験(疑似体験)も行いました。体験したご家族の方からは「幻聴は一つの声だけ聴こえると思っていたのだけれど、たくさんの声が聴こえるんですね」「療養者を持つ多くの家族の方にもバーチャル体験をしてもらいたい」などの感想が聞かれ、症状の大変さを実感していただけたかと思えます。来年3月にも同企画を予定しています。皆さまの参加をお待ちしています。

お問い合わせは098-933-2756 (新垣病院 地域医療部 臨床心理課)までお願いします。



あらかき通信

共済会 バーベキュー会

共済会会長 田中泰隆

7月18日(金)に毎年恒例の共済会バーベキュー会が中城モール(海岸沿い)で開催されました。今年も天候にも恵まれ、110名近くの職員および家族の方の参加があり楽しい時間を過ごしました。



リハビリ棟 新築工事はじまりました。

平成26年7月22日(火)リハビリ棟 新築工事にむけて 起工式が行われました。

8月1日より工事がはじまり、工事期間中(平成26年8月1日～平成27年9月30日 予定)は騒音や大型車両の出入り、駐車場の一部規制など不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

また、この期間中デイケア①とデイナイトケアは1号館へ移動となります。



リハビリ棟完成予想図



栄養課
からの
レシピ紹介

塩鶏丼

調理
時間
15分
1人 **761** kcal



材 料 (1人分)

- ・ご飯 ……200g
- ・鶏胸肉 ……120g
- ・塩こうじ ……大さじ1
- ・レタス ……1枚(30g)
- ・人参 ……10g
- ・トマト ……20g
- ・シノの葉 ……2枚
- ① [マヨネーズ ……20g
- しょうゆ ……3cc
- わさび ……2g
- 刻みのり ……適量
- レモン ……適量

作 り 方

- ①ビニール袋に鶏胸肉と塩こうじを入れて軽く混ぜ、冷蔵庫で30分ほど漬け込む。
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンにサラダ油を入れ、弱火で①を中に火が通るまでじっくり焼く。
- ⑤どんぶりにご飯をよそい、野菜類を盛り付け、③のソースをかけてから、④をのせる。
- ⑥お好みで、レモンや刻みのりを添える。

効 能

鶏肉は高タンパク低カロリーでダイエットに効果的。

中でも鶏胸肉には、細菌感染(ビタミンAで粘膜強化)や動脈硬化(不飽和脂肪酸により)を予防する成分や、疲労抑制効果(イミダゾールドペプチド)などの成分が多く含まれています。

また、塩麹にはタンパク質や炭水化物を分解する酵素が含まれているため、パサつきやすい鶏胸肉を柔らかくおいしく食べることができます。鶏胸肉以外の固いお肉にもお試しください。

(新垣病院 栄養課)

これからの主な病院行事予定

8月



9月



10月



1日(月) 防災の日

15日(月) 敬老の日 **休診日**

23日(火) 秋分の日 **休診日**

27日(土) 家族心理教育セミナー
回復編
「おくすりについて」

4日(土)

沖繩市福祉まつり

5日(日)

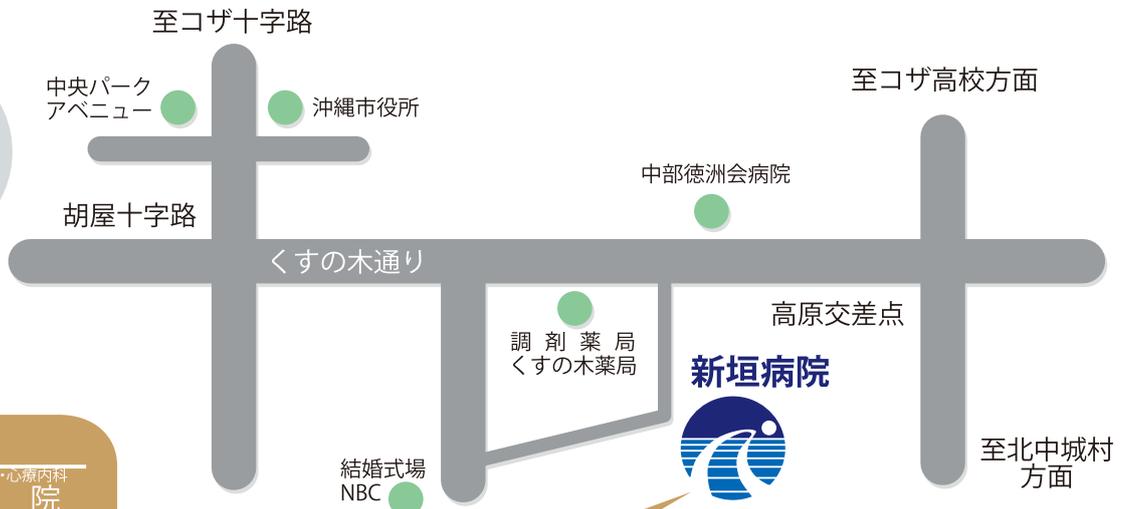
13日(月) 体育の日 **休診日**

25日(土) 認知症家族のつどい

編 | 集 | 後 | 記 |

県内の台風被害、広島での豪雨による土砂被害、自然の猛威を肌で感じる夏でした。被害にあわれ亡くなられた方々のご冥福と、被害に遭われた方々の速やかな回復をお祈りします。(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

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

- 所在地:〒904-0012 沖縄市安慶田4丁目9番7号
- TEL:098-932-8100 FAX:098-932-8161

就労支援事業所 あらた舎

- 所在地:〒904-0011 沖縄市照屋5丁目23番8号
- TEL:098-938-2100 FAX:098-938-2300

グループホーム あらかき

- 所在地:〒904-0011 沖縄市照屋5丁目23番12号
- TEL:098-934-4888

相談支援事業所 あらかき

- 所在地:〒904-0012 沖縄市安慶田4丁目10番3号
- TEL:098-931-9244 FAX:098-931-9255



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)

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す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