

しせいがい

Shiseikai

秋の号

vol.63

2012.10



喫茶店ガーデンクレスのランチタイム

Autumn Contents

- 第23回 全国介護老人保健施設大会／陽光館「伝統エイサー」
- グループホームあおぼ邸「上江洲区夏祭りに参加」／108歳の誕生会
- 唐辛子の栽培／精神科の窓「便秘について」
- 第24回 盛夏祭／ありんくりん／施設見学ボランティア

ホームページアドレス <http://www5.ocn.ne.jp/~heiwahsp/>

第23回 全国介護老人保健施設大会 美ら沖縄の開催

平成24年10月4日(木)～5日(金)の2日間、宜野湾市の沖縄コンベンションセンターを主会場に、第23回全国老人保健施設大会「美ら沖縄」が開催されました。全国から約4,000人余りの参加があり、発表も医師、介護福祉士、看護師、理学療法士、管理栄養士等の各専門職から、日常のケア、認知症、栄養、在宅支援、リハビリテーション等、合計1257題、18分野に分かれ、日頃の施設での取り組みについて発表が行われました。

陽光館からは、榮野川太志さんが「入所者へ傾聴を試みて～認知症ケアのあり方を考える～」と題して、宮城麻乃さんが「在宅復帰に向けて～アンケート調査を通して～」の発表を行いました。2人が発表した認知症ケアのあり方や在宅復帰につ

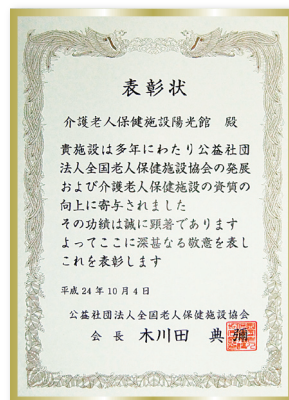
てのセクションは、老健施設の課題であり、会場内から活発な質疑がありました。

4日の開会式では、全老健会長、本大会会長、沖縄県知事等の挨拶が行われました。

また、厚生労働大臣、全老協による個人、団体への表彰が行われ、陽光館においては、看護・介護・リハビリ養成校の実習生の受け入れや設立から今日まで長年にわたる高齢者の保健・医療・福祉の地域活動の取り組みが評価され、全国老人保健施設協会から表彰を受けました。

特別講演は、上智大学名誉教授のアルフォン・デーゲン氏による「こころに寄り添うケア～死とどう向き合うのか～」、文化講演では沖縄県のお笑い芸人・藤木勇人氏による「日々の生活に笑いを見い出す」、脳科学者の茂木健一郎氏による「人生を変えるひらめき脳～分化や芸術に親しむことの効能～」等、全国大会ならではの講演会が行われました。

閉会式では、沖縄県から来年7月に開催される石川県へ引き継ぎ式が行われ、2日間に渡る実りある老健大会が無事終了しました。



榮野川太志さん(介護福祉士)の発表



宮城麻乃さん(介護福祉士)の発表



イーヤーサーサー
ハーイーヤ

陽光館庭園で、屋慶名青年会が伝統エイサーを披露

イーヤーサーサー、ハーイーヤ陽光館の庭園で三味線とパーランクーの音が響きわたり、勇壮なエイサーが披露されました。8月18日に開催された第24回盛夏祭の開催前に陽光館で行われた1コマ。陽光館では、平和病院の会場までの移動が難しく、盛夏祭へ参加出来る入所者が限られるため、陽光館の庭園に青年会を招き、多くの入所者が参加出来るようにしています。

今年は、うるま市屋慶名青年会の協力もあり庭園で演舞を披露して頂きました。屋慶名青年会の迫力ある演技を間近で観ていた入所者は、手拍子でリズムをとり、唄を口ずさんでいて、生活棟では見る事の出来ない表情を浮かべていました。入所者と同席していた家族からは「一緒にエイサーを観られて良かった。また来年も観たい」と笑顔で話されていました。施設の入所生活の中で、外出する機会が少ない入所者にとって楽しい一日となりました。



夏の夜の思い出 ～上江洲区夏祭りに参加～

グループホームあおば邸では、住み慣れた地域で暮らし、地域と交流を深める事を目的に平成24年9月8日(土曜日)に開催された上江洲区夏祭りに参加しました。今年は、台風の当たり年で順延後の開催となりました。夏祭りでは、子供会、婦人会等の各種団体による、エイサー、琉球舞踊等が披露され会場は大いに盛り上がりました。

夏祭りの会場では近所に住んでいる入居者のご家族に偶然に会う等、嬉しいハプニングがあり、楽しくお話しする姿が印象的でした。屋台で販売している沖縄ソバをおいしく頂きました。日が暮れると会場を彩る提灯や太鼓の音、子供達の笑い声があちこちできかれ、舞台上で披露される余興に惜しめない拍手をおくっており、夏の夜の楽しい思い出を作ることができました。



家族に囲まれ108歳の誕生日



陽光館第2生活棟に入所されている玉元キク(女性)さんが8月10日に108歳の誕生日を迎えられました。その翌々日の12(日)には家族・親戚・玄孫等総勢50名が集まり、陽光館庭園で誕生会を開催しました。会は、子ども達の「かぎやで風」の合奏で幕開けし、ご本人の挨拶や思い出に残るエピソードが話され、



ご家族皆さんから誕生ケーキやプレゼントが贈られました。また特別ゲストで沖縄県内でフリーアナウンサーとして活躍されている、「いらみなぜんこ」さんも来館され、「ていんさぐの花」「いったーあんまーまいがー」等の童謡の歌をプレゼントしていました。

普段の生活棟内では、玉元キクさんは、介助する職員に対し「えらい、えらい、ありがとう」と感謝の言葉を労ったり、食事の配膳が遅いと「こっちはまだよー」と催促される程、食欲旺盛で元気な姿を見せてくれます。これからも、もっともっと長生きをしていただきたいと職員一同願っています。

熟練の舞いに魅了 ～平敷屋エイサー保存会が陽光館を慰問～

8月17日(金)うるま市勝連の平敷屋エイサー保存会(20名)が陽光館を慰問しました。平敷屋エイサーはその歴史も古く、一見僧侶にみえるような琉球緋の衣装で、パーランクーだけを使用し中腰になって身体を左右に回す動作や、右手を高く上げる動作が特徴的です。集まった入所者と職員は、「青年会もいいけど、保存会の踊りも渋くて良いね」と話し、その華麗なバチさばきに終始魅了されていました。



上江洲区と就労訓練工場「しせいかい」がコラボレーション

就労訓練工場「しせいかい」の一つにオレンジワークスがあります。そこは食品加工工場で、その主力商品は「こーれーぐーす」です。「沖縄県物産公社」と契約を交わし、全国へお届けしています。しかし、最近のラー油や辛い物ブームで、唐辛子不足が続いていました。そのため、工場の稼働を減らしながら唐辛子の入荷を待つ日々が続きました。そこで、今回「上江洲区の皆さんに唐辛子を育ててもらえないか？それを是非、オレンジワークスのこーれーぐーすに使用したい！」と、上江洲区自治会長へ相談をさせて頂きました。

上江洲区、就労訓練工場「しせいかい」が共同で唐辛子の栽培開始

上江洲区の自治会長のご理解の下、地域の方々に声をかけて頂きました。「まずは唐辛子作りについて説明を聞きたい。」という要望があり、上江洲区公民館で説明会を実施しました。自治会長と地域の方4名が参加し、就労訓練工場「しせいかい」の農場「グリーンファーム」で農場指導員をする精神保健福祉士と園芸療法士が、土作りから収穫までの一連の作業工程と収入に関する説明を行いました。

地域の皆さんは、農業を営んでいたこともあり知識が豊富で、害虫やその駆除方法、農薬など、具体的で専門的な質問も多く聞かれました。そして、地域の皆さんに喜んで頂いたのが、農場「グリーンファーム」で育てた「苗の提供」です。



全国のわしたショップで販売中！

1. グリーンファームで苗を育てる



2. 上江洲区の方々が唐辛子を栽培し、収穫する



3. 収穫した唐辛子を、就労訓練工場「しせいかい」に納品する



4. オレンジワークスが「こーれーぐーす」に加工する

4月から始めたこの計画。説明会を機に、早速数名の方が植え付けを希望し、苗の提供をさせて頂きました。そして、8月に待望の納品がありました。その後も9月、10月と順調に納品して頂いていました。しかし、相次ぐ台風の影響により、多くの農家の皆さんが被害を受けてしまい、年内の収穫が困難になりました。そんな中、「来年に向けて頑張ろう！」「畑は準備するから、苗はお願い！」と力強い声を農家の方からかけて頂きました。災害時の対策という新たな課題に取り組みながら、来年に向けてお互いに準備を進めていこうと約束を交わしました。唐辛子不足に悔しい思いをした「オレンジワークス」も、上江洲区からの供給に期待が膨らみます。



便秘について



いま いずみ まさ ひこ
今泉真彦 医師

便秘に悩むかたは多いと思います。実は、精神科の患者さんも便秘で悩んでいるかたが多く、生活の妨げになることもあります。また、対応が遅れると、腸閉塞など大変なことになる場合もあるので、注意が必要です。

■主な原因

便秘の原因は、ひとつだけではなく、いろいろな要素が固まって、便秘となります。精神科に特有の心理的な要因、つまりストレスや身体活動の低下、咀嚼力の低下、排便に対する筋力の低下という面や、お薬が原因で腸の動きがゆっくりになることもあります。長く便秘薬を飲んでいると、身体がそれに慣れてしまうということもあります。それらが複雑に絡み合って、便秘という悪循環に陥るのです。

■便秘の治療

まず、生活、運動、食事を見直しましょう。具体的には規則正しい食生活、特に朝食は大事です。また、特に便意がなくても決まった時間に排便を試みる習慣をつけましょう。

適度の運動は腹筋を強化し、腸の血液の循環や蠕動(ぜんどう)運動の働きを活発にします。さらにはストレスの発散にもなるでしょう。

食事療法としては、腸の蠕動運動を良くするために、肉の量を減らし、食物繊維を多くとりましょう。乳酸発酵食品やビフィズス菌の増殖を助けるオリゴ糖などが便秘異常の改善には効果的です。

また、便をやわらかくするためには水分は欠かせません。便の水分含有率は80%とも言われています。水を飲むことで腸に適度な刺激を与え、排便を促してくれる働きもあります。

食事や生活習慣を見直しても出ない時は、お薬もありますので、主治医の先生に相談してみてください。

「便秘解消ストレッチ！」

すっきり爽快な排便目指し、毎日続けてやってみよ〜！

★ストレッチを始める前にコップ一杯の水を飲むと効果抜群★

①仰向けで頭をゆっくり起し、つま先を見ます。

30秒×5回



②うつぶせで足をバタバタさせます。

30回・目標で〜す…



③両肘を立ててあごを上にし、胸からおなかを伸ばします。

30秒×3回



④仰向けになり両手を下腹にのせ“の”の字を書くようにマッサージします。(腰の下に枕を入れる)

3分間



15秒×4回



⑤片足の膝を立て、立ててない足のほうにたおします。両腕と顔は立てた足側に捻ります。(息を吐きながら行う)

⑥立ったまま、上下に背伸びし、息を吐きながら左右に、ゆっくり倒します。

6回



(理学療法士 古謝 裕加子)

第24回 平和病院

盛夏祭

私が小さい頃は、公民館で行われる夏祭りが
楽しみで、甚兵衛に身を包んで祖母に連れられ
て行ったのを今でも覚えています。かき氷を祖
母におねだりし慌てて食べて頭がキーンとなる、
そんな夏の過ごし方を大人になるにつれ忘れて
いきます。盛夏祭は水風船片手に敷地内を駆け
回る子どもたちを見てみると、規模は違えど夏
の想い出を呼び起こすそんな祭りでした。

今年で平和病院は設立25周年を迎え、盛夏祭
も24回目を迎えることが出来ました。長きに渡
りこの祭りを支えて下さっているのは地域の皆
様の力だと思っています。当日は、日差しが眩し
く天気も味方してくれたおかげで、約1800
名という多くの来場者に恵まれ大成功で祭りの
幕を閉じることが出来ました。

今年の盛夏祭は「障がい者もさりげなく暮ら
せる地域社会 みんなの力でネットワークの和
を広げよう」をテーマに掲げています。このテー
マには祭りを通して障がいを抱えながらも地域
生活を営む当事者の理解を深める機会となるよ
うにとの願いが込められています。

祭りを盛り上げようと、職員や療養者、ディケ
ア利用者が一丸となり三線・太鼓・踊りの練習に
励んできました。盛夏祭の成功はこれらメン



バーの日ごろの練習の成果によるものが大き
かったように思います。
今年もご来場頂き、誠にありがとうございます。
皆様、一人一人の楽しい思い出と共に、障が
い者理解のきっかけとなったら幸いです。

盛夏祭実行委員長 大城 大志

記念日カレンダー



ノーベル賞



Nov
27

ノーベル賞制定の日

11月27日はノーベル賞制定の日です。

ダイナマイトの発明者であるアルフレッド・ノーベルは、自分が発明したダイナマイトが戦争に使用されたこと
で多くの命が犠牲になったことをとても悲しく 思ったそうです。

遺言で、「自分の財産を人類のために最大に貢献した人々へ分配するように」と遺し、その意思を継いだ人々
によりノーベル賞が制定されたのです。

物理学、化学、生理学・医学、文学、平和、経済学の6分野で顕著な功績を残した人物にノーベル賞が贈られ、日
本からも各分野での受賞者が出ています。今年は、生理学・医学賞に京都大学教授の山中伸弥 iPS細胞研究所
長の受賞が決定し、再生医療の応用に期待が高まっています。

他にもこういう日があります

●10/ 9 世界郵便デー

●11/ 3 文化の日

●12/ 8 歯ブラシの交換日

●10/10 目の愛護デー

●11/23 勤労感謝の日

●12/23 天皇誕生日

この秋の

ありんくりん



職場体験

～スターベーカリーにてパン作りにチャレンジ～

去る8月15日、宮里小学校より6名、川崎小学校より3名の生徒さんを職場体験として受け入れました。デニッシュパンやスコーンの成形や仕上げを体験。生徒さんへの指導係を担当したのは、パン工場で就労訓練を受けている訓練生の方々です。長年培ってきた職人技で丁寧にわかりやすく教えていました。指導する姿を見て、働くことや心構えについて、生徒さんはどのように感じ取ったのでしょうか。終始、興味津々で作業に没頭していたようです。

毎年、スターベーカリーでは職場体験や夏休みの体験教室、など地域の皆様や子供たちに工場を見て体験していただく機会を企画・運営しております。

今後とも、ご要望があればできる限りお応えしていきたいと考えています。



献血活動に感謝状

7月31日(火)、沖縄県庁1階県民ホールで開催された「献血運動推進功労者表彰式」において、沖縄県赤十字血液センター所長より感謝状の贈呈を受けました。



志誠会は、平成19年より献血活動に取り組み、これまでに延べ300人以上の職員が献血を行いました。

近年、献血の協力者が全国的に減少の傾向にあるようです。沖縄県もここ数年、目標数値を下回っている状況とのことで、慢性的な血液不足に対する一助になればと、当法人でも献血活動が続けてきましたが、今後も引き続いて献血活動に取り組んでまいります。



11月は「精神保健普及月間」です

沖縄県では、毎年11月1日から11月30日までの1ヶ月間を精神保健福祉普及月間とし、精神保健福祉に関する正しい知識の普及を目的に研修会をはじめ様々なイベント等の普及啓発活動が行われます。

今年は、「不安定な時代をいかに生きるか」をメインテーマに実施します。

施設実習・見学・ボランティア〈7～9月〉2012

平和病院

★実習及び施設見学

- 8月 ■ 群星研修医 1名
- 臨床心理基礎実習(～11日迄) ... 冲国大大学院生 1名
- 名桜大学看護学科総合実習(8/24迄) 1名
- 鹿児島中央看護専門学校見学実習(8/25迄) 1クール7名
- 9月 ■ 群星研修医 1名
- ぐしかわ看護専門学校臨地実習④(～21日迄) ... 8名
- 作業療法課短期実習開始(2W)
- 沖縄リハビリテーション福祉学院 3名
- 北部看護学校施設見学実習1・2クール ... 2年生84名

社会復帰施設

★実習及び施設見学

- 8月 ■ 職場体験 宮里小学生6名
- 川崎小学校3名

陽光館

★実習及び施設見学

- 7月 ■ 中部病院臨床研修施設研修1名
- ジョブシャドウイング・兼原小2名
- めだかの会 7名
- 8月 ■ 平敷屋エイサー保存会

- 社会福祉援助技術現場実習
- 大庭学園ソーシャルワーク専門学校
- 高齢者ふれあい体験社協主催
- ・安慶名中2名・中部農林高2名
- 夏休み体験学習
- 石川中3年生 2名
- ジョブシャドウイング・具志川小2名
- めだかの会 7名
- 9月 ■ 中部病院臨床研修施設研修1名
- 中農福祉課施設実習 2名
- 同行訪問 2名
- 大正琴ボランティア虹の会
- 4名・5階生活棟
- めだかの会 11名



精神科・心療内科・内科

平和病院

病床数：212床（内 指定病床17床）

☐ 急性期治療病棟 ☐ 精神療養病棟 ☐ 精神科訪問看護 ☐ 精神科デイケア ☐ 精神科デイ・ナイトケア

受付/午前8:30～11:00 午後1:00～3:00

日・祝祭日は休診（木曜は新患受付行っておりません。）

電話：098-973-2000 住所：うるま市字上江洲665番地



介護老人保健施設

陽光館

入所定員：140床（認知症専門棟40床）

☐ 介護老人保健施設陽光館入所 ☐ デイケアセンター陽光館 ☐ ホームヘルプサービスセンター陽光館
☐ 居宅介護支援事業所陽光館 ☐ 短期入所療養施設陽光館
☐ 認知症グループホームあおば邸 ☐ うるま市高齢者相談センター具志川ひがし

受付/午前8:30～12:00 午後1:00～5:00 木・日・祝祭日は休館

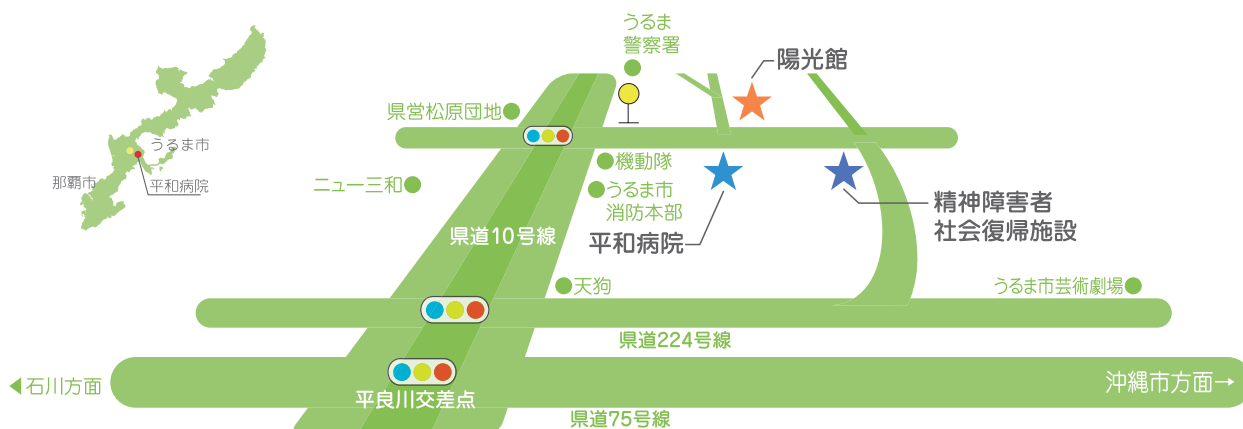
電話：098-974-4000 住所：うるま市字上江洲661番地



精神障害者社会復帰施設

☐ 一葉邸・二葉邸（グループホーム）
☐ 自立訓練事業所しせいがい（宿泊型自立訓練・生活訓練）
☐ 就労訓練工場しせいがい（多機能型）（就労移行支援・就労継続支援B型）

各施設へのアクセス



編集後記

皆さん、「秋」といえばやっぱり「食欲の秋」ですね！表紙を飾るのは、就労訓練工場「しせいがい」の1つ、「喫茶店ガーデンクレス」の「沖縄そば」です。麺・野菜・コーレーグースと、各工場で手がけた商品の集約です。「しせいがい」全体で「食欲の秋」をサポートします。

今年、上江洲区の皆さんのご協力で、コーレーグースに欠かせない唐辛子の栽培を共に手がけることになりました。地域との繋がりを深めることはもちろん、就労訓練工場を利用する方の自立に向けた「就労支援」を充実させることが出来ます。課題は色々ありますが、自治会長さんや農家の方々との「ゆんたく」を楽しみながら、取り組んでいきたいと思います。

池田弘子