

しせいがい

Shiseikai

春の号

vol.65
2013.4

Spring Contents

- うるま市高齢者相談センター具志川ひがし
- ロコモティブシンドロームって知っていますか？
- 平和病院のリハビリテーション
- 接遇アンケート/ありんくりん

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

うるま市高齢者相談センター具志川ひがし

介護老人保健施設陽光館は、平成18年4月からうるま市地域包括支援センターの委託を受け、「うるま市高齢者相談センター具志川ひがし」を立ち上げ高齢者の総合相談支援を行っています。

今回、改めて「うるま市高齢者相談センター具志川ひがし」について紹介します。

■■■高齢者の生活や介護等の相談・支援を行っています■■■

高齢者相談センターは、うるま市地域包括支援センターの総合相談窓口として平成18年4月設置されました。うるま市では、身近な地域の相談窓口として市内5か所の事業所が地域包括支援センターからの委託を受け、高齢者の生活や介護等の相談・支援を行っています。

うるま市は東西に広く市内1か所に設置された地域包括支援センターでは、広く住民の相談支援に応えることが難しく、身近な相談窓口として、当センターを含め以下5か所に相談拠点があります。

お住まいの地域によって担当相談窓口が分かれています。お気軽にご相談下さい。

主な内容：高齢者の生活相談、介護相談・支援、自治会・民生委員との相談支援、福祉サービス支援計画作成、など

例えば ・介護状態にならにように予防したい、運動法など教えてほしい。
・一人暮らしなので時々まわってきてほしい。
・一人暮らしの世帯があるので一緒に関わってほしい。
・ずっと家で過ごしているので外出や人と交流できる所に行きたい。
等々です。

高齢者相談センター 具志川ひがし

TEL:098-974-4001(陽光館)

FAX:098-974-4002

担当区域

上平良川・赤道・江洲・宮里・志林川・喜仲
新赤道・上江洲・大田・川田・塩屋・豊原・
高江洲・前原・具志川



うるま市地域包括支援センター
TEL098-973-5112(うるま市役所内)

高齢者相談センター 具志川きた
TEL098-972-7124(いずみ苑)

高齢者相談センター よなしろ
TEL098-983-0088(あやはし苑)

高齢者相談センター かつれん
TEL098-978-1551(与勝の里)

高齢者相談センター いしかわ
TEL098-965-6121(楽寿園)

ロコモティブシンドロームって知っていますか？

ロコモティブシンドロームとは、人が動くための筋肉や骨、関節が運動器※の障害により、要介護や寝たきりのリスクが高まった状態を言います。その原因になる骨折や転倒、関節疾患は、女性の割合が圧倒的に多くなっています。筋肉は40代から顕著に衰え始めます。

※運動器:身体運動に関わる骨や筋肉、関節、神経などの総称です。

やってみよう! 自宅でお手軽ロコモトレ!

①開眼片足立ち(左右1分ずつ×3回/1日)



※転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。片手または両手をついて行いましょう。

③足上げ体操(5~6回繰り返す/1日)



上げる足は伸ばし、反対側の足は必ず立てておこないましょう。(腰痛の原因になります)

※立った状態で行うこともOK

②スクワット(5~6回繰り返す×3回/1日)



5秒かけてしゃがみ
5秒かけて
立ち上がる。

※安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

④下肢筋力アップに大股歩き



・足腰の筋肉を意識して、大股で歩くだけ
・できるだけ大股で前に踏み出す
・1日20mくらいをこの方法で歩けばOK

POINT!

簡単な運動ですが毎日継続することで効果が出てきます。

3日坊主で終わらせないように頑張りましょう。

痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。

生涯を健康で明るく過ごすために、運動器に目を向け、早めにロコモ対策をはじめましょう!

リハビリテーション

平和病院の入院中の作業療法リハビリテーションは、作業療法士と呼ばれる専門の職員が担当する【集団作業療法】や【小グループ活動】。看護師が行っている【ADL(生活技能)訓練】。医師・看護師・心理士・作業療法士がチームで行う【セミナー(勉強会)】など、様々なものがあります。

今回は、作業療法士が担当する、【集団作業療法】と【小グループ活動】について紹介したいと思います。

○【集団作業療法】、【小グループ活動】…作業療法士が担当

○【ADL(生活技能)訓練】…看護師が担当

○【各種セミナー(勉強会)】…医師、看護師、心理士、作業療法士が担当

●●●●●【集団作業療法】と【小グループ活動】●●●●●

【集団作業療法】は入院中の全患者様が対象となっていて、毎日2時間行われています。

約10種類程度のプログラムが午前と午後にあり、入院されている方は、全員がそのどれかのグループに所属しています。

	月	火	水	木	金	土
午前	身体リハビリ班		身体リハビリ班			
	肝高グループ (高齢者リハビリ)		肝高グループ (高齢者リハビリ)	ダイエット班	肝高グループ(高齢者リハビリ)	
	1病棟活動(手工芸・レクリエーション)					
	3病棟活動(手工芸・軽スポーツ)		趣味文化活動	3病棟活動(手工芸・軽スポーツ)		
		5病棟活動(セルフケア)				
午後	ダイエット班					
	スポーツ班					
	趣味文化活動					
	農業班			身体リハビリ班	農業班	
	スタディ班	身体リハビリ班	3病棟活動(手工芸・レクリエーション)	身体リハビリ班		

これが1週間の時間割!毎日参加することで、

- ①睡眠リズムの改善
 - ②運動不足の解消
 - ③入院中の気分転換に役立ちます。
- どれも、入院中はもちろん、退院後にも大切なことです。



【小グループ活動】は、5～10人のグループで行われるプログラムです。集団作業療法とは違い、全員が参加するものではありません。

目的別に、“調理活動”や“ADL(生活技能)訓練”などのプログラムが行われています。

※平和病院では、『認知行動療法(CBT)』と呼ばれる療法を参考に、
『CBT的アプローチ』を用いて、
【小グループ活動】を行っています。

私は、集団作業療法だけに参加してるの。



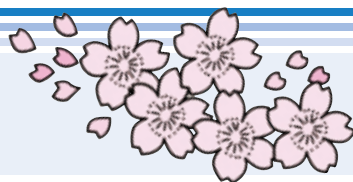
集団作業療法

小グループ活動

私は、両方のプログラムに参加してます。



【集団作業療法】と【小グループ活動】は別のプログラム。両方に参加される方も多くいます。



平和病院の

集団作業療法の主なプログラム



ダイエットグループ

入院生活はどうしても運動不足になりがち。エアロビやヨガ、トレーニング機器による運動など、色々なメニューで脂肪の燃焼をはかり、軽やかな生活を目指します。



趣味文化活動

最近はずっと何もする気がなくなった…。そんな悩みをお持ちの方に、革細工や三線、パッチワークなど様々なメニューを提供し、余暇時間をもっと楽しく過ごすきっかけ作りを行います。手先を使う細かい作業を行う事で、集中力を高める事にも役立ちます。

小グループ活動(生活改善グループ)



“自宅、または施設への退院”を目標に、自分自身の生活上の問題点を、皆と一緒に解決していくグループ。

例えば、『髭剃りや身だしなみを整えよう!』

『人と話す時に、しっかり発音しよう!』

といった課題を上げて、それを克服するために実際にどう行動するのか?を考え実践します。

職員はなるべく指示せず、“**認知行動療法(CBT)的アプローチ**”を用いて関わります。

認知行動療法(CBT)的アプローチって何だろう?

私たち職員は、患者様と対応するときに、ついつい指示しがちになります。しかし、「〇〇して下さい。」といった声かけは、患者様本人の“考える力”を低下させてしまいます。

CBT的アプローチでは、“患者様本人が考えて行動する”ことを目標に、「どうしたら良いでしょうか?」という問いかけ型の声かけを大事にして、患者様と関わります。

従来のアドバイス

失敗をさせない様に!!

「〇〇して下さい。」
「××してはいけませんよ。」

考える必要がないため、職員の指示を待つ。
あるいは依存的になる。

CBT的アプローチ

自分で考えて答えを出せるように!!

「この場合どうしたら良いでしょうか?」
「次はどうしたら良いでしょうか?」

失敗する事もあるが、自分で考えて行動ができるようになる。

この春の

ありんくりん

第34回沖縄精神神経学会が開催

2月9日(土)、第34回沖縄精神神経学会が開催され、医師や看護師、作業療法士など多職種による、27題の研究発表がありました。

当法人から、「精神科外来患者の「抑うつ」と「曖昧さへの態度」との関係について」と題し心理士の榎本宏之主任が、「Rehabから見た宿泊型自立訓練施設利用者の特徴と支援のあり方を考える～逸脱行動と全般的行動との関連性を中心に～」と題し精神保健福祉士の世名城明菜さんがそれぞれ発表しました。

今年一年も健康でありますように！ 陽光館新年会

「笑いをとおして一年間の健康を祈願する」を目的に、1月12日、コミュニティホールにおいて、陽光館新年会が開催されました。会では、入所者全員で正月の歌を合唱した後、食事と余興を楽しみました。余興では、三味線サークル「島つばき」のメンバーが祝節、目出度節等、全5曲を披露し開場を盛り上げてくれました。また、年男、年女が発表され、饒波施設長から感謝状とプレゼントが贈呈されました。最後は、入所者全体によるゲームリレーゲームを行い、開場内は大いに盛り上がりしました。



新年会に花を添えた
「島つばき」のみなさん

春のデイケアスポーツ大会

去る3月27日(水)、「春のデイケアスポーツ大会」が開催されました。あいにくの雨模様でしたが、デイケアセンター内にて様々な種目(ソフトバレー、輪投げ、ホールインワン大会、玉入れ、障害物競走など)が行われました。地域別に2チームに分かれての戦いでしたが、それぞれの応援も白熱しており両者ゆずらない接戦で点数も僅かな差。戦いを制したのは「与勝+沖縄市チーム」でした。年に1度のスポーツ大会というイベントに向けて練習を重ねてきた事で、各チームとも団結力が高まり会場は大いに盛り上がりを見せていました。また利用者の皆さんがそれぞれのチームメイトへ声援を送ったり、生き生きとした表情で競技に取り組んでいる姿など印象深い場面が沢山見られ、本イベントを行えた事を嬉しく思ったと同時に是非また次回に繋げていきたいと思いました。



未来の介護福祉士・管理栄養士を目指して

～県立中部農林高等学校福祉科、施設実習を終えて～

平成25年1月15日～21日までの5日間、沖縄県立中部農林高等学校福祉科の生徒4名が施設実習・同行訪問を実施しました。実習終了後の感想を紹介します。

■陽光館の職員、利用者の皆様短い期間、ありがとうございました。初めての实習で分からない事だらけの私たちに優しく丁寧に教えて下さって嬉しかったです。入浴介助、食事介助など、とても貴重な経験をする事が出来ました。実習を通して一番難しかったのは、毎日行ったコミュニケーションでした。職員の皆様は笑顔で接していて、とても尊敬しています。短い期間でしたが、本当にありがとうございました。

■陽光館のみなさま、短い期間でしたが、大変お世話になりました。私たちにとって実習は初めてで、最初は何をすればいいいかとも全然分からず、とまどってばかりの私たちに職員の方達はとても優しく、とても丁寧に教えて下さり、とても良い実習をすることができました。食事介助や入浴介助なども沢山、経験させていただき本当にありがとうございました。一週間お世話になりました。

～美作大学より、平和病院で栄養士実習～

3月4日～16日までの2週間、岡山県にある美作大学の学生3名が栄養士実習を行いました。

■実習前は精神病院に対してあまり良いイメージを持っていませんでした。しかし、患者さんと調理やスポーツ、会話をしコミュニケーションを取っていく中で、自然に笑顔で接してくれる患者さんや私達を応援してくれる患者さん達と沢山出会い、実習前に持っていたイメージが気づかないうちに無くなっていました。また、実習中は管理栄養士の業務だけでなく、精神病院でのOT活動やデイケア、PRFなど他の病院では経験できないことを学ぶことができました。今回の臨地実習を通して、管理栄養士の素晴らしさを実感することができ、管理栄養士として働きたいという決意を新たにしました。今後は、この実習で得られた経験を生かし、管理栄養士国家試験に合格できるようにさらに努力していきたいと思います。



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 ☐ 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
☐ 高齢者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

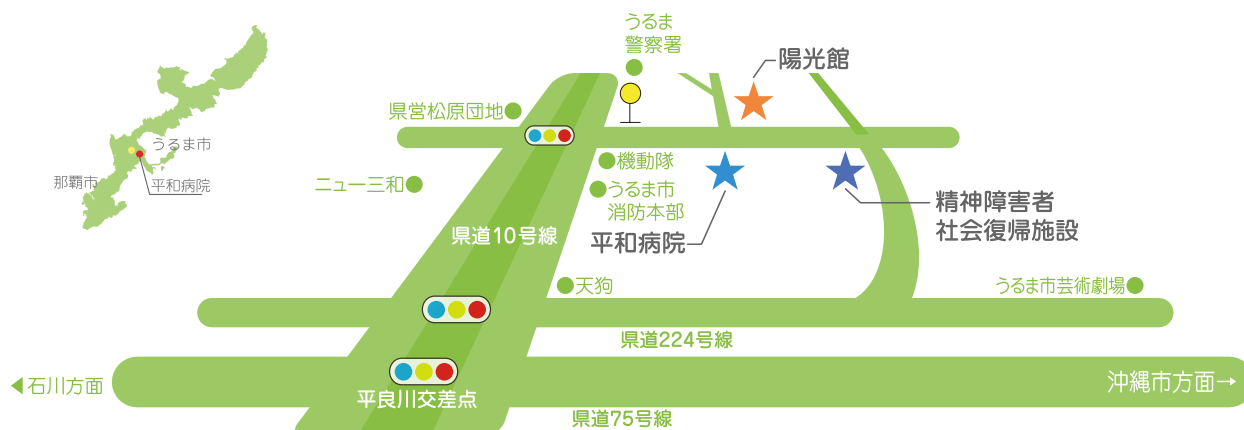
電話：098-974-4000 住所：うるま市字上江洲661番地



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・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

あっという間に4月！新年度を迎えました。今年の沖縄の桜は例年より開花が早く、散るのもあっという間で寂しく感じました。私事で恐縮ですが、3月中旬に九州へ行ってきました。熊本県も例年に比べ桜の開花が早く、思いがけず白く華やかに咲き誇る桜に出会う事ができ感激しました。また、行く先々で菜の花や山の野焼きなどの光景を目にし沖縄では味わえない春を満喫する事ができとても晴れやかな気持ちになりました。沖縄でも、つつじが鮮やかに咲いている風景が見られるようになり、また表紙のシロツメクサも病院内で見つけた春の便り。気候の変動はありますが、沖縄でも短い春の訪れを実感します。新年度は、新職員の入職や人事異動等で顔ぶれや環境が変わり程良い緊張感で身が引き締まります。この絶好の時期に実行できていない今年の目標や新たなチャレンジを試みてはいかがでしょうか？今年度もフレッシュな気持ちで頑張っていきたいと思います。

親川 菜見子