

しせいかい

Shiseikai

秋の号
vol.67
2013.10



Autumn Contents

- 就労訓練工場 しせいかい
- 第 25 回 平和病院 盛夏祭
- 精神科の窓 「うつ病について」
- 表皮剥離防止への取り組み
- 阳光館認知症サポーター養成活動
- ありんくりん、施設実習・見学・ボランティア
- ホームページアドレス

<http://www5.ocn.ne.jp/~heiwhsp/>



しせいかい

就労訓練工場しせいかいは、就労移行支援、就労継続支援B型の多機能型事業所です。障がいを持つ方の「働きたい」に応えるため、様々な種類の工場を展開しています。多くの工場がありますが、それぞれが独立しているのではなく、野菜と沖縄そばを組み合わせたり、パンと野菜を組み合わせたりと色々なコラボレーションが見られます。パンや麺は病院や近隣の保育園などへ納品しています。ガーデンクレスでの販売だけではなく、イオン具志川店・北谷店でも商品を購入することも出来ます。地域の皆さんに満足して頂ける商品を作ることが訓練生のリハビリテーションに繋がります。これからも、より良いリハビリテーションを展開し、良い商品作りをしていきたいと思います。今回は「しせいかい」全体の紹介です。次回から、一つ一つの工場について説明していきます。

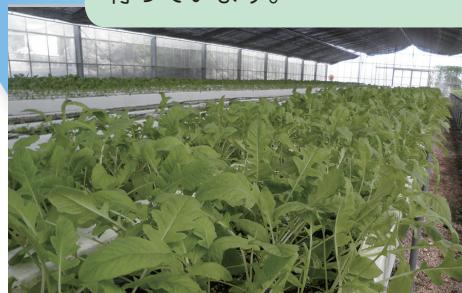
製パン工場・スターべーカリー

食パンや菓子パンなど、30種類・約1500個を毎日作っています。仕込みから納品まで、出来るだけ機械に頼らない方法で取り組んでいます。



農耕・グリーンファーム

約1000坪のフィールドと4棟のビニールハウスを活用し、露地栽培とパミス栽培を行っています。露地では、低農薬の季節野菜、園芸リースの花卉栽培、パミスでは主に葉野菜の栽培を行っています。



金属探知・ラベル担当

スターべーカリーからの製品一つ一つをチェック・ラベル貼りします。パン工場の“縁の下の力持ち”です。

配達

各工場の製品を納品先にお届けします。各工場の顔となり、クレーム対応から交渉までこなします。



野菜市場

グリーンファームの“縁の下の力持ち”として、野菜選別から、計量、袋詰めをする部門です。



就労訓練工場



食品加工工場・オレンジワークス

島唐辛子を使用したこーれーぐーすの生産が中心です。物産公社とのプライベートブランド契約をし、品質の高さは保障付きです。



製麺工場・めんくい

厳選された材料で心を込めて作っている沖縄そばです。毎日平均 250kg 生産しています。気温や湿度に合わせて、仕込みの水分量や麺の茹で時間を調整しています。コシのある麺が自慢です。



院内喫茶・ポート

接客業の第一歩を踏み出したい方には、平和病院内にあるポートを提供。職員とマンツーで接客業を学びます。

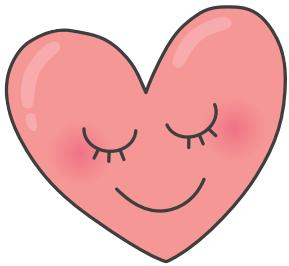
喫茶・ガーデンクレス

各工場の商品を販売しています。また、沖縄そばや野菜などをアレンジしたメニューを用意しています。地域と工場を繋ぐ架け橋として日々奮闘！多くの地域のお客様の来店があります。

ガーデンクレスが、2013 イチハナリーアートプロジェクトへ出店

うるま市観光物産協会が主催する、イチハナリーアートプロジェクトが今年も開催され、喫茶部門で唯一、ガーデンクレスが出店しました。土日の開催には千人近くの人が来場。イチハナリーアートプロジェクト限定でのパンやジュースを用意し、ガーデンクレスの訓練生が説明しながら販売を促進しました。普段と異なり呼び込みにも挑戦。陳列したパンやメニューを案内したり、「いかがですか？」と一声かけたりと接客にも一工夫。出店が刺激となり、ガーデンクレスの見直しをすることにも繋がりました。

精神科の窓



うつ病について



やました けいいち
山下 圭一 医師

■うつ病とは.....

人は誰しも気分がふさぎ込んだり元気がなくなることがあります。大抵は心配事やストレスによる一過性のもので短期間で元の状態に戻ります。しかし中にはうつ病という状態になることがあります医療の助けが必要となります。

症状としては、眠れない食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった症状を呈します。また精神症状のみならず身体症状を含む色々な症状が出現します。

原因としては精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起き上記の症状が出現します。上記のようにストレスを誘因として発症することが多く転居や昇進、妊娠や子供の自立等のライフステージとの関連があると言われていて、引越しうつ病や昇進うつ病、荷降ろしうつ病という別名で呼ばれることもあります。

■うつ病の変化.....

昔からあるうつ病は中年以降に発症し責任感が強く、自責的で休養も上手にとることが出来ないといった傾向があります。

しかし近年、特に若年層では昔からある典型的なうつ病と異なるタイプのうつ病が増加しています。他人のせいにしがちで自己中心的、仕事などのストレスを感じる場面では気分の落ち込みなどが出現しますが、趣味など好きなことには積極的になり自分をうつ病だと認めたがるという傾向があるものです。これらの新しいタイプのうつ病はもともとの性格傾向が反映されている要素が強いと言われています。

■うつ病が与える影響.....

うつ病は社会的影響が高い病気です。日本では多年にわたり年間3万人が自殺していますが「うつ病」と自殺には強い関係があります。世界保健機関（WHO）が評価したところによるとうつ病の社会全体に対する経済的損失は1990年時では5番目に影響を及ぼす要因でしたが2020年には心筋梗塞などの虚血性心疾患について第2位と予測されています。

■うつ病の治療.....

治療としては薬による治療とあわせて休養や環境調整が必要になってきます。早めに治療を始めるほど回復も早いといわれているので無理せず早めに専門機関に相談することが重要となってきます。

■周りの人出来ること.....

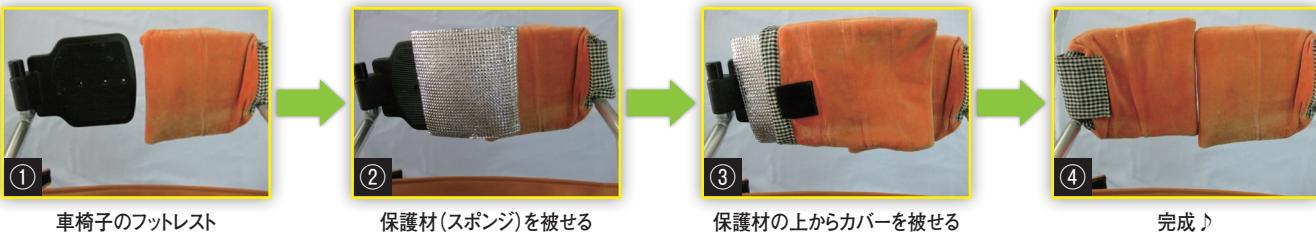
ご本人だけでなく、ご家族や職場の方々の理解も不可欠です。うつ状態により仕事や日常生活で一時的に本来の能力を発揮できなくなっている（これまで普通に出来たことが出来ない、時間がかかる）ことを理解しなくてはいけません。ご家族や周囲の方々が励ますとかえって本人の負担になってしまうことが少なくありません。ご本人、ご家族とも慌てずに余裕をもって治療に専念することが大切です。

※このような症状でお悩みの方はお気軽にご相談ください。

表皮剥離防止への取り組み

年をとると、どうしても皮膚が薄くなってしまいます。表皮剥離とは、高齢者のような皮膚の弱い方に多く見られます。本人が気付かない程度の衝撃でぶつけたり、擦すっただけで皮下出血が出たり、皮膚がめくれたりします。

陽光館では、特に車イスへの移乗時に足下のフットレストにぶつけたり擦すったりして起こることが多かつたため、その予防の為に、入所者にあわせてスポンジやカバーを取り付け、表皮剥離の予防に取り組んでいます。



陽光館認知症サポーター養成活動

「認知症サポーター 100万人キャラバン」をご存知でしょうか？

認知症サポーター 100万人キャラバンとは、厚生労働省が行なっている「認知症を知り地域をつくるキャンペーン」の一環として 2005 年度から行なわれているキャンペーンです。

●認知症サポーター

認知症に関するある一定の知識を持った人たちが、「キャラバン・メイト」と呼ばれる講師役となり、身近な地域で「認知症サポーター養成講座」という講座を開きます。その講座を受けた方々を「認知症サポーター」と呼んでいます。認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になり、そのうえで、自分のできる範囲で活動します。たとえば、友人や家族にその知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める、隣人あるいは商店・交通機関等、まちで働く人として、できる範囲で手助けをするなど活動内容は人それぞれです。



●キャラバンメイト

認知症介護研修修了者や介護相談員など認知症についてある程度の知識を持つ方で、県などが開催する「キャラバンメイト養成研修」を受講するとキャラバンメイトになります。

キャラバンメイトは、自治体などと協働したり、自ら講座を企画したりして、認知症サポーターを育成する役割があります。

陽光館では、5人のキャラバンメイトを配置し、認知症サポーター養成活動を行っています。



第25回平和病院

盛夏祭

去る8月10日、毎年恒例となっている盛夏祭が、平和病院グラウンドで開催されました。

当日は、1300名あまりの来場者に足を運んで頂きました。沢山のご来場ありがとうございました。

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」をテーマに開催しています。当日は島袋俊夫うるま市長の来賓挨拶やうるま市天願青年会・沖縄市東青年会の豪快なエイサー演舞のほか、うるま市民踊団体の皆様の華やかな盆踊りで祭に彩りを添えていただきました。また、会場に設けられたキッズコーナーでは、お子様連れで楽しんでいる姿が印象的でした。

祭本番に向けては、1ヶ月ほど前から準備にとりかかり、療養者やデイケアの利用者が盆踊りや三線、太鼓演奏を担当し、当日の盛り上げ役となりました。

盛夏祭を奏でる演出班

踊り班、三味線班、太鼓班と盛夏祭を盛り上げるだけではなく、療養者、デイケア利用者、施設入所者のリハビリの一環として職員も一丸となって練習に励んできました。

今回はその中の一つである、「かりゆしひね会」を紹介したいと思います。

「かりゆしひね会」は当院デイケアセンターで利用者が主体となって運営しているグループです。現在



真夏の差すような日差しの中での準備作業や練習は大変でしたが、来場者の方々が笑顔で楽しむ様子を目になると、イベントを通して地域に貢献できると実感する事ができました。来年も、多くの皆様に足を運んでもらい祭を楽しんで頂くことで、精神科医療と地域社会との架け橋の一つになればと思います。



の参加者は5名。昔から三線が好きで弾かれていた方や「かりゆしひね会」に所属して初めて練習を始めたという方もいます。

当日は緊張する方もいましたが、大勢の人の前で三線を弾ける喜びやご来場された地域の方から「とっても上手。踊りやすかったよ」とお褒めの言葉を頂き全員が最後まで楽しく弾くことが出来ました。

盛夏祭終了後は、「来年はたくさん練習して頑張りたい」「もっと上手に弾けるようになりたい」といった前向きな発言も聞かれ、盛夏祭は地域とのかけはしとなる祭りだけではなく、自身の取り組みの成果を感じることが出来る機会となっています。来年は今年以上に上手に弾けるように頑張りますので、暖かいご声援をお願いします。



この秋の ありんくりん



沖精協グラントゴルフ大会

～折れない心～

8月23日(金)県総合運動公園レクリエーションドームにて、日精看グラントゴルフ大会が開催されました。当院からデイケアが参加し選手、応援団合わせて17名で試合に臨みました。会場に着くなり「練習しよう」と声を掛け合いウォーミングアップを始め、おおはりきり。優勝を目指していざ試合開始。しかし、相手チームは手強く、何度もホールインワンを決めっていました。その光景を見るたび心が折れそうになりますが全員で心を合わせ最後まであきらめずにプレーを続けました。残念ながら個人戦、団対戦ともに上位入賞することはできませんでしたが、参加した利用者からは「次の大会にも参加しようね」「もっと練習しないとね」との声が聞かれ、最後までメンバーの心は折れていなかったのです。



LET'Sお好み焼きパーティー

9月18日(水)、あおば邸で初のお好み焼きパーティーを開催しました。ご家族や地域の方々、たくさんのお客さんに参加していただきました。入居者が鮮やかな包丁さばきで切ったキャベツをたっぷり使ったお好み焼きを美味しく頂き楽しい時間を過ごす事ができました。



施設実習・見学・ボランティア 平和病院

- | | | |
|----|-----------------------|----|
| 7月 | ■ぐしかわ看護専門学校3年生..... | 7名 |
| | ■琉球リハビリテーション学院..... | 2名 |
| 8月 | ■群星研修医..... | 1名 |
| | ■繩リハビリテーション福祉学院..... | 3名 |
| | ■鹿児島中央看護専門学校通信制..... | 7名 |
| | ■鹿児島中央看護専門学校通信制..... | 6名 |
| 9月 | ■群星研修医..... | 1名 |
| | ■ぐしかわ看護専門学校3年生..... | 5名 |
| | ■沖縄リハビリテーション福祉学院..... | 3名 |
| | ■ぐしかわ看護専門学校3年生..... | 7名 |

施設実習・職場体験を受け入れました。



夏休み職場体験感想

【具志川高校 感想文】

私は将来医療の仕事に就きたいと思っているので、高齢者とふれあう仕事に興味があって、この職場体験に参加しました。最初は話があうかなとか、怒らせてしまわないかなとか不安で近づくのも怖かったけど、陽光館のお年寄りはとてもフレンドリーで、優しくて、関わりやすかったです。1番嬉しかったのは「もっとおしゃべりしたかったなあ」と言われた事でした。これを聞いてとても寂しくなったけど、笑顔で帰っていくおじいちゃん、おばあちゃんの顔を見て、陽光館に来てよかったです。

【具志川東中学校 感想文】

今日は第3生活棟に行きました。そこで、お年寄りとお話しをしたり、ラジオ体操、ボールを運ぶゲームや力チャーシーを踊ったりしました。

私が思っていた第一印象は、少し怖いイメージが強かつたけど、お年寄りのみんなはとてもおもしろくて優しくて、方言で話してくる方がいたので、少しあせったけど、なんなく意味が分かってきて、話すのが楽しくなってきました。今日はとても楽しくてあって、という間に終わってしまったけど、とてもいい体験になりました。



秋の献血運動

9月24日(火)陽光館の駐車場において、沖縄県赤十字血液センターによる献血が行われ、多数の職員が献血に協力いたしました。当法人では、平成19年より社会活動への参加として献血活動に取り組んできました。後も引き続いて献血活動に取り組んでまいります。



陽光館

- | | |
|----|---------------------|
| 7月 | ■大正琴ボランティア「虹の会」 |
| | ■めだかの会 |
| 8月 | ■中部病院研修医..... |
| | ■具志川高等学校2年生..... |
| | ■具志川東中学校2年生..... |
| | ■琉球リハビリテーション学院..... |
| | ■めだかの会 |
| 9月 | ■中部農林高等学校2年生..... |
| | ■めだかの会 |


**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

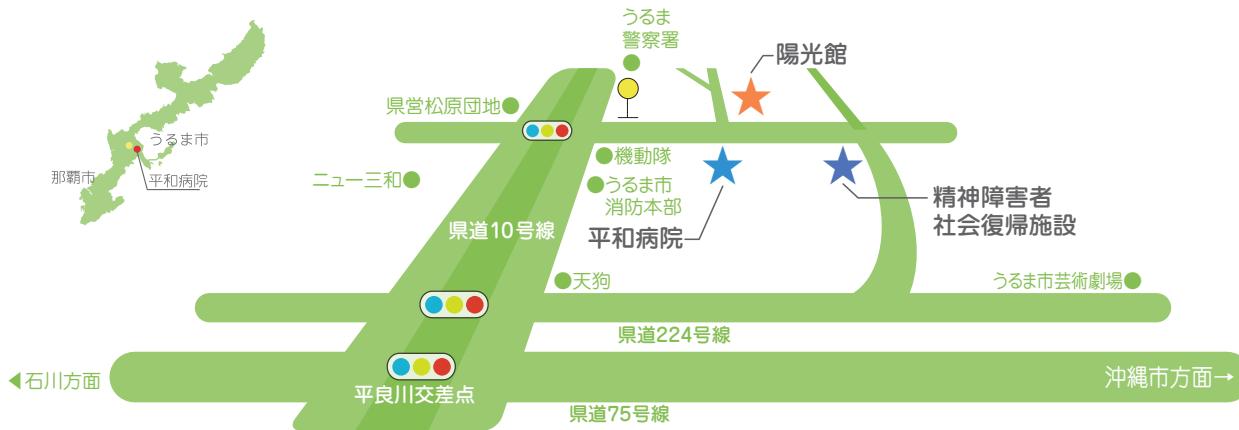

**介護老人保健施設
陽光館**
 入所定員：140床（認知症専門棟40床）

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 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かい（宿泊型自立訓練・生活訓練）
 就労訓練工場しせいかい（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

朝・夕涼しくなり、過ごしやすくなっています。この暑い夏、就労訓練工場しせいかいの一つ「グリーンファーム」では、太陽や雨に打たれながらもたくさんの野菜を育ててきました。特にオクラの収穫の凄いこと。量はもちろん、その育つスピードが「1日5cm」というから驚きです。収穫が追いつかず、育ちすぎたオクラ達も数多くありました。ガーデンクレスでの販売やメニュー開発、スターべーカリーでのオクラパン誕生など、複数の工場で試行錯誤が繰り広げられた夏でした。皆さんの食卓を飾る食材には、どのようなドラマが展開されているのでしょうか。

池田弘子