

# しせいかい

Shiseikai

秋の号  
vol.71  
2014.10



1 病棟 ちぎり絵グループより「秋のさんま」

## Contents

- 芸術の島で町おこし
- 第26回盛夏祭
- 精神科の窓「あなたの薬多くないですか?」
- 作業療法便り Vol.2
- この秋のありんくりん
- 看護部教育について

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

# 芸術の島で町おこし

## ～伊計島を舞台にした雇用創出プロジェクト～



今夏、就労訓練工場しせいかいのアンテナショップである喫茶「ガーデンクレス」が参加した『イチハナリ・アートプロジェクト』。広報誌でも何度か取り上げていますが、不思議なのは、アート展ではなくプロジェクトと名づけられている点。それでは一体、どんなプロジェクトなのでしょうか？今回は、これまでと違う角度からこのイベントを説明してみたいと思います！

### ①島をアートで飾る

やはり主役はアートです。伊計島の旧校舎や古民家を使って、芸術家の方々が壁画や空間デザインなどを繰り広げます。絵画のようにじっくりと見る作品もあれば、風の音や匂い、砂の感触など五感で楽しむ作品もあり、印象的なポーズの作品に目が釘付けになる子どもの姿も見られます。作品は島中に点在しており、散策しながらアートを発見し、そのバックに広がる海を楽しむ…。アートを通して島を味わうことが出来る仕組みなのです。



### ②舞台裏の地域活性化プロジェクト



春・秋・冬と行われるこのイベント。今年で3年目を迎え、そのたびに会場設営や開催期間中の交通整理など、様々な仕事が発生します。そこで、近隣住民の方々をパート採用することで、雇用創出の機会が生まれます。うるま市の完全失業率や平均年収は全国でほぼ最下位。その現状を打破するため、継続的かつ将来展望につながる雇用政策が求められています。

そこで切り離せないのが、観光です。うるま市のブランドを観光客の方にもっとよく知ってもらうため、市の特産品である“黄金いも”や“津堅にんじん”を使います。イチハナリ限定のメニューを考案するのは、市内のカフェ。スープやスウィーツなどに様変わりして、カフェの素敵なスタッフがにぎやかに販売を行います。特産品がさらにおいしく変身していきます。またそれを味わったお客様が、お土産に特産品加工物を購入され、「また来たいな～」と声を掛けてくださるのです。ガーデンクレスも、パン工場スターべーカリー発案の黄金いもタルトを出品しました。かぼちゃよりも鮮やかな黄金色のお芋が、チーズタルトをキラキラと輝かせていました！



観光業が夏に偏りがちなのが沖縄の弱さ。ですが、アートを通して1年間に3回行われるこのイベントのおかげで、県内からもお客様がたくさん集まり、リピーターもどんどん増えてきました。うるま市全体の地域おこしへと発展していくそうな気配です。

アートは大事な仕掛けです。地元を守り、資源に満ちたこの地を活用する。そこに参加するガーデンクレスは、福祉や医療などの分野を超えて、地域とつながるきっかけを頂いたと思っています。

さて皆さん、次は12月4日～14日『暮らしにアートinイチハナリ』が開催されます。是非ともお越し下さい！会場は伊計島全体です！



### ガーデンクレスが地元メディア、FMうるまに出演！

毎週水曜日15時から放送している「W i t h うるま」（放送：FMうるま）に、9月17日（水）ガーデンクレスが出演し、ラジオデビューしました！

クレスの人気商品（パン・こーれーぐーすなど）の宣伝と共に、どこの企業にも負けない気持ちで、店の運営とリハビリに取り組んでいることをアピールしました。



ご近所の方で「ラジオを聴いて来てみました！」というお客様の来店もあり、嬉しい限りです。

地元のお客様をはじめ、うるま市に貢献できるお店づくりを目指して、今後も活発な広報と質の高いサービス提供に精進してまいります！

# 第26回盛夏祭

去った8月2日、平和病院の夏の風物詩「盛夏祭」が開催されました。今年は台風による影響で前日まで準備が滞りましたが無事に行うことができ、たくさんの方に足を運んでいただきました。ありがとうございました。今年もうるま市民謡団体の盆踊りで華やかに幕を開け、沖縄市山内青年会とうるま市江洲青年会による豪快なエイサー演舞で祭りを盛り上げていただきました。

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、障がいを抱える当事者への理解が深まってほしいという私達の想いがこもっています。多くの皆様に足を運んで頂くことで精神科医療と地域社会の絆が深まります。来年もご来場をお待ちしています。

実行委員長 新里 将悟



## 盛夏祭舞台裏～太鼓班～

盆踊りのセンターを飾る太鼓演奏、今年は6名の療養者が挑戦しました。その中の1人Nさん(30代男性)の当日までの様子をご紹介したいと思います。Nさんは疲れを忘れて集中する程の頑張り屋ですが、リズムに乗ることができず上手に太鼓を叩くことができませんでした。他のメンバーや職員が何とかサポートしようとしますが、どうしても同じところでミスをしたりリズムがずれたりしてしまいます。“臨機応変に対応できない” “こだわりが強い” という統合失調症の特徴が影響していました。

ある日、とうとうNさんは「やりにくいから自由に叩かせて！」と私に訴えてきました。今回の太鼓班の目的は『一つの目標を成し遂げることで満足感・達成感を感じてもらうこと』。Nさんにとっての満足感・達成感とは、うまく叩くことではなく、気持ちよく太鼓を叩くことではないかと気づかされました。それから私はミスを訂正するのではなく、Nさんが上手に出来た時、「うまくなってきましたね！」とモチベーションが上がるような関わりを意識しました。



そして祭り本番。結局、Nさんの太鼓を叩く技術は上がりませんでした。しかし見事に本番の演奏を終えたNさんは、清々しい表情をされ「ありがとうね」と私に一言。その表情からはやり遂げた満足感が感じ取られました。

盛夏祭終了後に退院したNさん。太鼓演奏を最後まで成し遂げたという成功体験を活かし、社会生活でも自信をもって過ごしてほしいと願っています。

作業療法士 島 洋一



関口 秀文 先生

# あなたの薬、多くないですか？

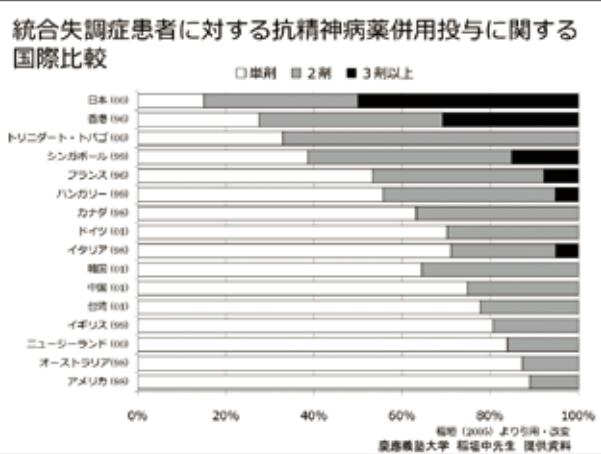
突然ですが、現在皆さんが飲んでいる薬は何種類ありますか？2種類？4種類程度？10種類以上の方もいるのではないかでしょうか。近年の精神科疾患のガイドラインでは限られたケースを除いて多剤を用いての治療は薦められていないのはご存知ですか？今年4月の診療報酬改定により、多剤併用療法を行った場合は処方料減額などの措置がとられ单剤化への後押しがされることとなりました。今回の改定を機会に、多剤併用療法の問題点と单剤化へ変更する時の問題点に関して学んでいけたらと思います。

## 【多剤併用療法の問題】……………

多剤併用療法と一口にいっても、併用療法の種類にはいくつかあります。精神科には大きく睡眠剤、安定剤、抗精神薬、抗うつ薬の4種類があります。この同じ種類の薬を2種類、3種類と併用すると多剤併用療法ということになります。

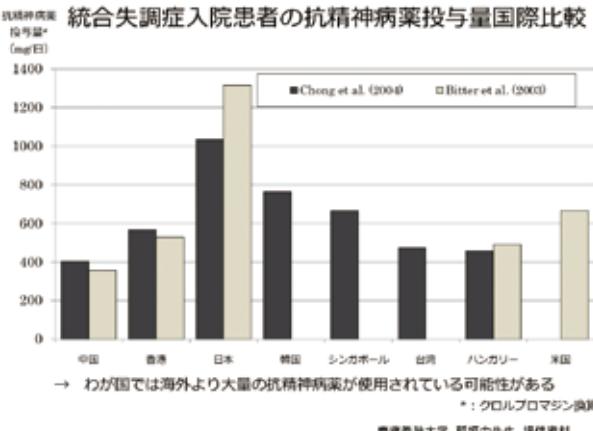
### 1、睡眠剤、安定剤の問題

2種類以上の睡眠薬を使用しても睡眠効果に関して効果は変わらないというデータがあるのです。実際には睡眠剤を使用しても十分な睡眠がとれないというケースは多く存在しており、これにはいくつかの理由が挙げられるかと思います。一つに睡眠には薬物療法以外の環境因子（照明や寝具、テレビ、日中活動、夕食やお風呂の時間）が大切であることや、二つ目には睡眠障害の原因が隠れていること（精神疾患やむすむ足症候群、睡眠時無呼吸症候群）などでしょう。このような睡眠障害の原因が改善されないまま、睡眠剤を追加していくれば、睡眠薬は無効なだけでなく、原因となる精神疾患を悪化させ、せん妄や転倒などを誘発させてしまう危険があります。



### 2、抗精神薬の問題

複数の抗精神薬を組み合わせ処方すると眠気、便秘、肥満、不整脈などの副作用があります。右図にあるように、日本は海外に比べて多剤併用率・投与量が突出して多いとされています。近年は医療進歩による新薬の登場や、難治性統合失調症に対するクロザピン使用施設の増加もあり、单剤化の流れは進んできています。



### 3、抗うつ薬

現在の日本では約20種類の抗うつ薬が使用されています。抗うつ薬を多剤併用するデメリットとしては、①有効な薬物判定が困難になり、至的用量の決定困難となること、②副作用時の原因薬物判定困難となること、③薬物相互作用により多剤の血中濃度が変わること、④服薬ミスが増えるなど様々なことが考えられます。

## 【当てはまる方は要注意！！】……………

- ・ 安定剤が2種類以上 or 睡眠剤が2種類以上など、薬の種類が多い方
- ・ 薬の量を自己調整している方
- ・ 処方当初の症状が消失したにもかかわらず、服用を継続している方
- ・ 当初の処方以来、用量が増加している方

このようなことがあれば、是非主治医と薬剤の相談をして頂ければと思います。薬の種類が多くなるほど、副作用や薬物相互作用、飲み忘れなどは間違いなく増えています。また、薬剤の单剤化へ向けて患者様の意欲的な治療参加が不可欠です。患者様本人が单剤化を意識して主体的に治療参加していかなければ、薬が单剤化とまではいかないまでも单純化（シンプル）していく事だと思います。患者様達にとってより充実した素晴らしい日々を過ごしていくことを願います。

# 看護部教育について・・・

看護部教育委員 銘苅加代子

当院看護部は患者さんへ質の高い看護を提供する為に、医学看護講座と題して看護部教育を行ってきました。看護部教育は、年度始めに“年間計画”を作成することから始まります。まず病院の方針・目標を元に看護部方針・目標が作成されます。次に各病棟、外来の目標が作成され、詳細な教育計画が作成されます。職員は、当院の「クリニカルラダー（臨床看護実践能力段階制）」を目安に“年間個人目標”を立て、それに添った体制をとっています。看護部全体が統一した目標に向かうことは簡単なことではありませんが、“川の流れ”的ように組織の源泉から看護部職員1人1人へ届ける為の方法の1つと考えています。また毎年度末には職員へアンケートを行い、その声を柔軟に取り入れられるように工夫しています。



看護講座の2本柱は、日々の看護実践の基礎となる「認知行動療法（CBT）」と「看護カウンセリング」です。両講座では院内のエキスパートナースとしての育成を目的に、精神科看護の専門性を学び、知識と技術を得ること、実践力を養うことをねらいとしています。新職員に対しては「看護基礎講座」で精神科看護の基本を理解できるようにプログラムしており、特に疾患についての講座は医師の協力もあり具体的な内容となっています。「CPR（心肺蘇生）訓練」では、“実践に活かせる訓練”を目指し、病院の体制を組み入れた内容で医師とのコラボレーションで行っています。「CVPPP（包括的暴力防止プログラム）」、「フィジカルアセスメント」についての講座も現場での効果が得られるようプログラムしています。各講座の講師は看護部職員で担っていますが、力不足の部分は医局や心理課の協力のもと開催しています。

一方、看護補助者教育や管理者教育（課長・主任）にも力を入れており、役割意識の向上やマネジメント能力を高めるよう企画しております。

時代の流れに伴い変化する精神科看護ですが、しっかりとした方針と目標のもと柔軟性をもって、継続した人材育成・教育に日々精進したいと思っています。



# 作業療法便り Vol.2

こんにちは、入職4年目の興と申します。私が担当している『肝高（きむたか）グループ』の活動について紹介したいと思います。

肝高グループは高齢者を対象としたグループですが、歩行や基本動作がある程度自立している方をメインとしています。身体機能の維持・向上に加え、様々なメニューを取り入れ認知機能面などへのアプローチを行っています。今日は、その中の一つである園芸や調理活動の様子を報告したいと思います。



担当：興 由衣

調理活動で使う野菜はメンバーの手作り。野菜の栽培→収穫→調理という流れで進めていきます。野菜作りはみんなで話し合い、季節にあった野菜を植え、毎日の水やり・手入れなどを行います。園芸を始めて今回で6度目となりますが、今回は初の試みとして人参と島らっきょうの栽培に挑戦しました。栽培中は虫が大量発生したり、苗が病気にかかってしまったり、台風など環境の影響に大きく左右されたりと一筋縄ではいかない事ばかりです。今回的人参栽培も病気にかかりたり、台風の影響で葉っぱが全て飛んでしまい茎だけの状態になりました。その都度、メンバーと一緒に頭を悩ませました。メンバーの中には農業経験者が多く、その経験や知識を借りながらいろいろと思考錯誤し、今回も無事収穫し調理する事ができました。



園芸という作業をしていると、普段は無表情な方からもイキイキとした表情が生まれます。農業経験者が多くいる事から、自分の経験や知識を発揮できる場として、やりがいを感じもらっていると感じます。また調理活動では、段取りの組み立てや包丁さばきといった技術面だけでなく、危ない場面で気を回したり危険な器具の取り扱いが慎重だったりとメンバーの様々な側面をみることができます。そしてなんと言っても、自分達で育てた野菜を調理し食すという一連の流れが、単調な入院生活の中で大きな刺激となり、それが時間や季節の流れを感じとることにつながります。

今回の調理では、食事を嫌がる方がおかわりまでして食べたり、元気のなかつた方が調理当日軽やかな足取りで顔を見せたりと普段と違った反応がありました。最後にはメンバーから「栽培中は（野菜の状態が）良くなかつたけど持ち直した。みんなが懸命に料理した事が良かった。」等と感想があり、私たちの意図した以上に野菜作りを通して達成感や時間の流れを味わう事が出来たのではないかと感じました。

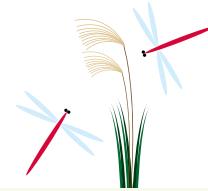
園芸や調理活動には様々な効果があります。道具を手にして使うことで脳を活性化させたり、料理の仕方を思い出したり。また「育てて→食べる」という一連の作業を通して得られる達成感や、役割をこなす事で自信を取り戻して社会復帰への意欲を高める事などです。私たち作業療法士が調理活動を提供する場合も、『変化の少ない院内生活の中で違った作業や刺激が入る事により脳を活性化したり、他者と協同作業を行う事で自然なコミュニケーションを生む』といった効果を期待します。

これからも、園芸や調理活動のようなメンバーにとって必要なりハビリを楽しみながら行えるように、プログラムを提供していきたいと思います。



この秋の

# ありんくりん



## 陽光館職員研修

6月24日(火)、『ポジショニング※』をテーマに研修会を開催しました。今回は株式会社琉球光和の介護用具支援室次長 賀数玉枝さんを講師にお招きし、ポジショニングの重要性と圧が身体に及ぼす影響についてお話を聞かせて頂きました。



ポジショニングについては、実際にクッションを用いて実演いただき、「身体とマットレスの隙間を埋めるようにする」「点ではなく面で支える」ということの理由と方法について理解を深めることができました。またベッド操作については、背上げが適切な操作であっても、身体には圧がかかっており、一旦背中をベッドから外すなどの圧抜きが必要であり、圧を抜くことで不快感を取り除くことができるということを学びました。最後に「介助を行う際のコミュニケーションは安心感をもたらし、体の緊張を緩和する効果もある」という言葉に、あらためてコミュニケーションの大切さを認識させられるなど、有意義な研修会でした。

※ポジショニングとは…快適で安定した姿勢や活動しやすい姿勢を提供すること。

## 沖縄大学 ボランティア

9月16日(火)、沖縄大学福祉文化学科社会福祉専攻2年生の玉那霸まいさん・大嶺可南子さんがあおば邸にボランティアで来ました。

これまで中高生を受け入れることはありましたが、大学生を受け入れたのは初めて。活動中は和気あいあいと談笑したり、レクリエーションをするなど、入居者も楽しい時間を過ごしていました。



## MJワーキングスクール 平和病院見学実習

9月12日(金)、MJワーキングスクール医療事務科・医療事務スペシャリスト科の学生、計22名が見学実習に来ました。



## 上江洲区親子宿泊学習

上江洲区子ども会が8月2~3日、当法人の福利厚生施設(瀬底)にて「親子宿泊体験学習」を行いました。約40名が参加し、BBQや花火、パン食い競争などを行い楽しんだようです。



  
 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  
 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

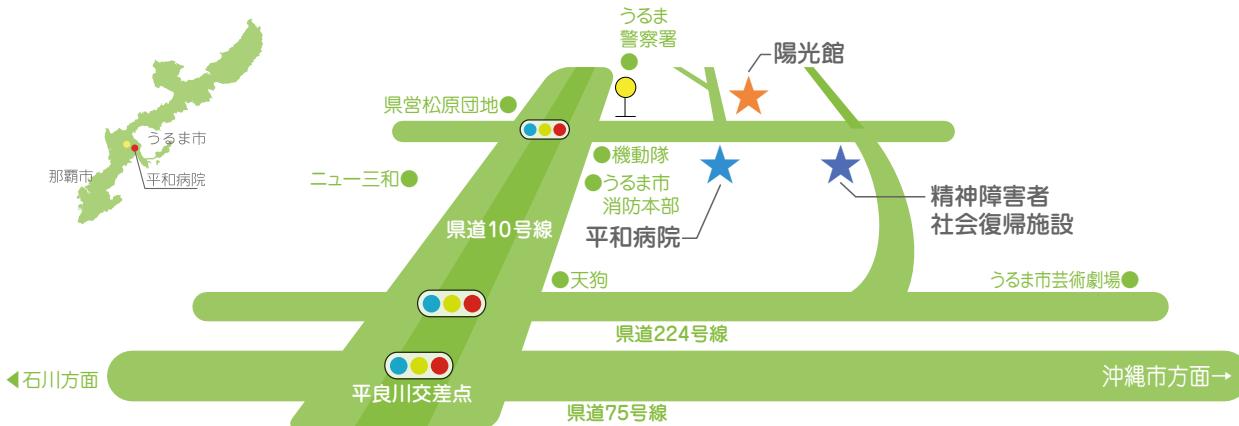
  
 介護老人保健施設  
**陽光館**  
 入所定員：140床（認知症専門棟40床）

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（外部サービス利用型共同生活援助）  
 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

#### ちぎり絵ルネッサンス～作業療法の現場から～

表紙のさんまの絵をご覧になっていただけたでしょうか？病棟の患者さんで構成するグループが1ヶ月半かけて完成させました。ちぎり絵は病棟の中でも特に退院を目指し頑張っている人たちのためのグループワークです。

ちぎり絵の良いところは、例え失敗しても何度もやり直しがきくところです。根気強くあきらめなければ必ず完成できます。まずは落ち着いて目の前に集中するというステップアップに最適な方法として広く作業療法に取り入れられています。そこにもう一ステップ！型紙に貼るのではなく構図から考え、材料をアルミホイルやトレイレットペーパーを使うなど質感にもこだわったのが、今回の「ちぎり絵ルネッサンス」です。

1人1人が退院を目指して一步ずつ踏み出そうとしているグループの息吹を感じて頂けたら幸いです。

上原 拓未

