



陽光館

しせいがい

Shiseikai

春の号

vol.73
2015.4

平成27年3月陽光館リニューアル



Contents

- 陽光館は“介護老人保健施設”です
- 高齢者の心の安定をはかる回想法
- にんじん麺うま〜い!! 具志川東中学校で給食デビュー!
- 「人の命をつなぐ」CPR訓練 ●クロザリルについて
- 作業療法便り Vol.4 ●ありんくりん

ホームページアドレス

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

陽光館は“介護老人保健施設”です

高齢者を対象とした介護施設がここ数年増えていますが、施設の種類もいろいろ登場し、入所施設を探しているご家族からは「分かりにくい」「違いがよく分からない」という声をよく耳にします。そこで今回、各介護施設の機能や特徴についてご紹介します。

施 設	各施設の目的及び入所対象者		介護 保険
1. 介護老人保健施設 (陽光館)	65歳以上の要介護認定者が対象。病院に入院して治療をする必要はないが、介護を必要とするお年寄りに対し、自立した日常生活を営むことが出来るよう、機能維持、日常生活動作等のリハビリを行いながら、在宅生活復帰をめざす施設。医師、看護師、介護士、理学療法士、管理栄養士、支援相談員、介護支援専門員（ケアマネージャー）など多分野の専門スタッフが常駐。		適応
2. 介護老人福祉施設	65歳以上の高齢者で、要介護度3～5に認定された方を対象とした入所施設。特別養護老人ホームとも呼ばれている。重度の要介護認定者の優先順位が高い。		適応
3. 介護療養型医療施設	65歳以上の要介護認定者で、病状が安定し、継続的に医療サービスを受けながら長期療養が必要な方が入所する施設。		適応
4. 認知症老人共同生活介護 (グループホーム)	65歳以上の要介護者で認知症によって自立した生活が困難な方が、家庭的な環境の中でスタッフとともに生活する施設。5～9人を1ユニットとし、施設所在地と同じ市区町村にお住まいの方が対象となる地域密着型サービス施設。		適応
5. 養護老人ホーム	65歳以上で、心身上の障害及び低所得などの経済的理由から家庭での養護が困難と認められた方を対象とした入所型老人福祉施設です。入所相談は直接施設ではなく、市町村が窓口となる。		適応外
6. 経費老人ホーム (ケアハウス)	自炊ができない程度の身体機能の低下があるか、高齢のため独立して生活するには不安があり、家族による援助を受けるのが困難な60歳以上の方が対象。		適応外
7. 有料老人ホーム	健康型	介護不要の自立生活者だけを入居対象としたホーム。介護が必要となった場合には退去となる。	適応外
	住宅型	自立されている方、介護が必要な人も対象としたホーム。ホーム自らは介護サービスの提供は行わない。自宅で居宅サービスを利用するのと同じように、入居者が外部の介護事業者と別途契約をして在宅サービスを受けることができる。	適応外
	介護付	介護不要者と要介護者の方が同居する最も一般的な形態で、ホームスタッフにより、介護を含む日常生活全般の支援を行う。	適応外
8. サービス付 高齢者向け住宅	高齢者を対象とした集合住宅で、公営のケア付住宅から民間の高齢者住宅まで様々なタイプがある。介護施設ではないので、要介護状態となった場合は在宅サービスを利用する。		適応外
9. 老人短期入所施設	併設型と単独型がある。介護者の疾病や冠婚葬祭、旅行などの理由で自宅での介護が一時的に困難となった方を短期間入所（ショートステイ）させる施設。介護保険施設などの併設型が多く、単独型は少ない。		適応

高齢者の心の安定をはかる回想法

認知症の高齢者は、すぐ前の出来事を忘れてしまっても過去のことは覚えています。アメリカの精神科医によって創始された心理療法の一つである回想法は、主に高齢者を対象とし、人生の思い出や歴史の記憶を引き出し、受容・共感しながら聞くことで高齢者の精神的な安定をはかれる療法です。

高齢者が過去のことを語るのは自然なことであり、回想を通して過去を現在に活かしているのです。高齢者の歴史や体験、こだわり、習慣をより深く理解し、日常の援助に行かしていく事が大事だと考えます。回想法の効果と行う際のテーマは以下のようなものがあります。ぜひ機会がある時に回想法を実践してみてください。

回想法の効果

個人、個人内面への効果

- ・脳の活性化
- ・不安感の軽減
- ・周囲への関心の高まり
- ・自分の居場所を感じることができる
- ・行動障害の軽減等

社会的、対人関係的、対外的世界への効果

- ・対人関係の進展を促す
- ・世代間交流を促す
- ・人の話を理解しようとする優しさが育まれる
- ・生活を活性化し、楽しみを作る

認知症を有する高齢者への効果

- ・情動機能の回復
- ・発言回数の増加
- ・表情などの非言語的表現の豊かさの増加
- ・社会的交流の促進
- ・集中力の増大
- ・意欲の向上

職員の変化及び家族への効果

- ・高齢者の個性、歴史、背景への理解を深め、かけがえのない存在として尊敬の念を抱かせるようになる
- ・その人の人格を認め、尊重する気持ちにさせるなど心理的配慮も豊かになる
- ・職員や家族より質の高いケアへの意欲につながる

回想法を行う場合のテーマの具体例

●時系列によるもの

- ・小さい頃住んでた家（写真）
- ・小さい頃の遊び
- ・小学校時代のお手伝い
- ・学校の思い出
- ・季節行事で心に残る事など

●道具を用いたもの（写真を含む）

- ・お手玉、おはじき、
- ・洗濯板、たらい（昭和の家電の写真）
- ・昔使っていた化粧品
- ・好きだった洋服



●歴史的な流れに添ったもの

- ・子供のころ歌った文部省唱歌
- ・太平洋戦争の思い出
- ・テレビを初めて見た時
- ・皇太子（現在の天皇）
- ・美智子様のご結婚
- ・東京オリンピック等



にんじん麺うま〜い!! 具志川東中学校で給食デビュー!

今年2月、うるま市の商品開発セミナーを通じて地元企業がコラボし、開発した「にんじん麺」が、具志川東中学校（うるま市）にて初めて給食の食材として採用されました。津堅にんじんという特産品と、ソウルフードである沖縄そばがマッチングして出来上がったにんじん麺。給食に使用してもらえないか、栄養士の方々と昨年末から話し合いを重ね、子どもたちの安全を守るための厳しい工場審査などを経て、「にんじん麺の焼きそば」が完成しました。念願になった給食デビューでした。



実際の給食風景では生徒たちが口々に「にんじんのせいで少し甘い感じ」「キャロットアイランドって呼ばれているところ?」と関心を寄せていました。食育にも力を入れている同校の上江洲たかし校長は「津堅にんじんは、うるま市の特産品。地域のものを活かした食材が献立に使用されれば、子どもたちにも良い刺激を与える。地元高校生が考案したオクラ麺など、これまでも食育を意識した素材選びで、給食センターのスタッフが尽力してきた。第一次産業から第三次産業までを総称して、六次産業と呼ばれている。子どもたちが六次産業に興味を持って参画できるように育てたい。」と話されています。

農家、工場、市、調理師、学校が連なって実現した今回のにんじん麺デビュー。給食を単に「バランスのよい食事の場」ととどめず、地元の産業やそこに関わる人々の想いを伝える手段、自分たちが住む地域への愛着形成の一方法としての可能性を見いだせたのではないのでしょうか。今後うるまの持ち味、特色を生かす道を模索しつつ地域振興に少しでも貢献していければと思います。

「人の命をつなぐ」CPR訓練

CPRとは Cardio Pulmonary Resuscitationの略で「心肺蘇生法」のことをいいます。CPRは特殊な器具や医療品を用いずに行うBLS（ブレス）「一次救命処置」と、医師や看護師、救命救急士による蘇生処置を行うACLS「二次救命処置」の2つに分けることができます。

本院の看護部ではCPR訓練を定期的に行っています。去った2月10日、“看護師以外の他職種”を対象にBLS「一次救命処置」訓練を行いました。

今回の訓練では、第一発見者は何をすればいいのか、助けを求められたらどう動けばいいのかを考えてもらい、人形を相手にシミュレーション形式で行いました。当日は事務職や施設職員が多く参加しました。最初は大きな声で助けを呼ぶことに躊躇したり、慣れないAEDで戸惑う姿も見られましたが、指導役の医師・看護師からその都度アドバイスを受け『**応援を呼ぶ・絶え間ない心臓マッサージ・救急車の手配**』というポイントを、身を持って学ぶ時間となったようです。

参加した職員からは「実際にやってみたら大変だったけど、少し自信がついた」「AEDを扱えるか不安だった、やって良かった」等の声が聞かれました。緊急事態は起こらないことが一番ですが、職種に関係なく医療現場に携わる人間として今後も定期的な訓練を行い、「人の命をつなぐ」ことに努めていきたいと考えています。





クロザリルについて



医局 宮城 則孝

今回は、クロザリルというお薬について紹介させていただきます。クロザリルは、従来の薬物治療で十分な改善が認められなかった難治性の統合失調症に効果が期待できるお薬です。陽性症状（幻聴、被害妄想など）と、陰性症状（引きこもり交流をしなくなる、身の回りのことができなくなるなど）の両方の改善が期待でき、手の震えや筋肉のこわばり、よだれ等の通常の統合失調症の治療薬に出現しやすい副作用も少ないと言われています。複数の薬を服用している方は、クロザリルの治療を始めることによって薬の種類を減らすことができることもあります。

海外では、100 カ国近い国で使用されていますが、副作用の問題で日本国内での使用が難しい状況が続いていました。現在では、一定の条件で使用できるようになりました。全ての病院で使用できるわけではなく、定期的な血液検査や重篤な副作用が発生した時に対応ができるよう、連携システムに登録した病院のみで使用可能となっております。

クロザリル治療を開始するには、下記のような条件を満たす必要があります。

- 1) これまで、他の複数の薬剤で十分な改善が認められなかった
- 2) 禁忌に該当する合併症がない
- 3) 血液検査値が基準を満たしている
- 4) 文書で本人の同意が取れる
- 5) 定期的な検査が可能である

またクロザリルの副作用としては下記のことがあげられます。

①白血球減少、無顆粒球減少症

白血球の一種である顆粒球が急激に減少するという副作用が起こる可能性があります。急激に減少すると、感染症を起こしやすくなります。

②高血糖、糖尿病

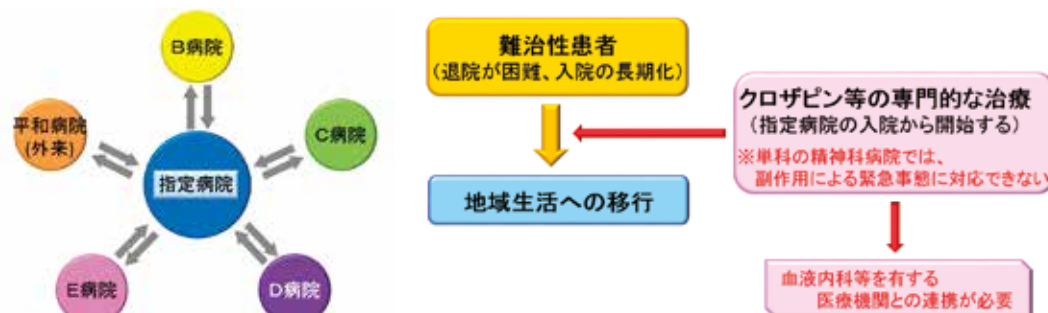
新たに糖尿病を発症したり、元々ある糖尿病を悪化させたりするおそれがあります。糖尿病と診断されている方は、担当医師に十分に相談することが必要です。

クロザリル服用中に上記のような副作用を生じた場合は、重篤化するリスクがあります。クロザリルを処方している全ての医療機関は、クロザリル患者モニタリングサービス（CPMS）というシステムに登録しています。CPMSでは、検査が規定通り行われているかを確認し、重篤な副作用を早期発見する目的があります。氏名や住所などの個人を特定できる情報は収集しません。安全性を検討するために、治療を行っている医療機関以外の医療関係者が、検査データを使用・閲覧することがありますが、情報の管理に十分な注意を払っています。

クロザリルは、必ず入院治療から開始することになっているため、外来通院で開始することはできません。クロザリルの内服を開始して18週間は原則として入院治療を継続する必要があると、治療中は定期的な検査が義務付けられています。検査結果によっては、投与を中止することがあります。無顆粒球症や高血糖などが、万が一起こったとしても、早期に対応できる体制が整えられています。他の内科医療機関と連携しているため、迅速な治療が可能となっております。

入院期間中に、担当医師がクロザリルの治療効果や安全性を認め、通院治療が可能と判断した場合は退院となります。外来通院に切り替えた場合は、症状や服薬状況を確認できる人と同居する必要があります。

当院もCPMSに登録しており外来での処方が可能ですが、開始する際には、指定された病院に入院する必要があります。クロザリルは、定期的な検査や治療の適格性が定められており、細かな条件の元での服用となりますが、これまでの薬物療法で効果が不十分であった方も、改善を期待できる薬だと思われます。



スポーツで起こる危険(転倒編)

暖かくなって身体を動かしやすい季節になってきました。今回は、作業療法で行うスポーツで起こる危険について触れてみたいと思います。

スポーツは『勝ち負けがはっきりする』という特徴があります。それは私が想像する以上に患者さんの感情を揺さぶるようで、普段物静かで感情を表に出さない方も、大きな声を出したり思い切り走ったりします。「えっ！この方ってこんなに一生懸命プレーするんだ！？」と何度も驚かされました。



新里 将悟

病院のリハビリ(作業療法)でスポーツを取り入れる時、避けられない問題があります。それは、『転倒しやすい』という事。入院されている方は、いわゆる“身体がなまった”状態の人がほとんどです。長期の入院に加え、運動不足、加えて加齢も大きな原因となります。そういった方が急に一生懸命走ると、昔は筋力があり問題なかったはずが...。“おっとっと”と前のめりになり、バランスが取れず、自分のイメージする動きに身体がついていけなくなって転倒となります(><;)

以下に、平和病院のスポーツ班に参加されている患者さんの傾向をまとめてみました。

★20～30歳

体力の低下はほとんどない。転倒してもバランスがいいので受身が取れる。そのため転んでもあまり怪我をしない。

★30～50歳

比較的筋力が保たれているため、自分の限界値が下がっていることに気づけず20代の頃のように動かそうとして無理をしがち。走っていて転んでしまうと、筋力が保たれている分、大きな怪我を負う可能性が一番高い(運動会に出たお父さんが怪我するみたいな感じ)。普段、歩いている時は問題がないので、いざ運動をする時に転倒を予見して防ぐことが非常に難しい世代。

★50～65歳

自分の体力を受け入れ始める。受身を取れる範囲で運動し、無理をしようとしなない。仮に無理をしようとしても無理できない...。年齢を重ねたことで性格も穏かになり、怪我をしにくい世代。

★65歳以上

能力の個人差が大きい。認知面の問題で受身が取れない方や手足の震えが目立つようになる方も少なくない。プレーによってはマンツーマンで対応するなど、確実にリスクを管理する必要が出てくる。この年代が転倒してしまうと...。一度骨折すると、回復力が低いのでそのまま寝たきりなど、急激な生活水準の低下に繋がる恐れがものすごく高い。

※例外的に40～50歳の体力に匹敵する、いわゆる「スーパーおじいちゃん」みたいな方もいる。80才ぐらいで那覇マラソン完走しちゃうような方！

もしかすると、うちあたいる方もいたのではないのでしょうか？

一生懸命走るからこそ、転ぶと大きい怪我をする可能性がとても高くなってしまいます。そうなると楽しかったはずのスポーツが台無し。かといって手を抜いてするスポーツは楽しくない...。私たち作業療法士は、いつもこのジレンマを抱えながらスポーツを提供しています。本当に難しい問題だと感じます。春を向かえ、新しいことに挑戦する季節。安全第一で怪我のないよう過ごしていきたいと思います。

この春の **ありんくりん**

沖縄リハビリテーション福祉学院にて講義



去った3月16日、沖縄リハビリテーション福祉学院にて作業療法学科の学生約20名を対象に講義を行いました。『臨床における精神科作業療法と、実習を迎えるにあたって』をテーマに、教科書だけではイメージしづらい精神科の作業療法やリハビリテーションの紹介やこれから臨床実習を迎える学生に対してのアドバイスも含め90分間の講義でした。最初は緊張気味だった学生達も、当院のリハビリ施設の写真を紹介した際には目がキラキラと輝いていました。彼等がプロの作業療法士として巣立つ日が今から楽しみです。

作業療法課 比嘉創

沖縄県より施設見学

去った1月30日(金)に、「精神障害福祉の現状の視察を行い、今後の障害福祉行政に活かしていきたい」と沖縄県子ども生活福祉部より依頼があり、部長を含め県職員7名が施設見学に訪れました。見学後には「現状と課題」について意見交換が行われ大変有意義な時間となりました。

クリニックと病診連携について意見交換

3月7日(土)心療内科クリニックとの病診連携をスムーズに図るため、沖縄市泡瀬にある「レストラン・キーウエスト」で意見交換会を開催。この会は今年で9回目を迎え、山本クリニック(浦添市)、なおまさクリニック(沖縄市)、初参加の高原こころクリニック(沖縄市)、とくだ診療内科(うるま市)の医師、スタッフが参加。「当院への紹介患者の動向」について精神保健福祉士の高屋幸佑さんが統計報告。医局からは山口洋介医師による、復職支援につなげるまでデイケアを活用した症例、島袋哲英医師からはクリニックからタイムリーな紹介により軽快退院された症例をそれぞれ紹介。引き続き意見交換が行われ病診連携の必要性を確認し合いました。



あおば邸 春のお茶会

平成27年3月28日、第7回「あおば邸春のお茶会」を開催。地域から2名、ご家族9名が参加しました。三味線ボランティア「島椿」のみなさまが会を盛り上げてくださり、またスクリーン上映を行い出席したみなさまにあおば邸の一年間の活動を紹介することができました。

家族説明会開催

去った3月14日、陽光館にて「介護報酬改定説明会」を開催しました。急な開催にも関わらず多くのご家族に出席して頂きました。今回は、介護報酬改定の他に「生活棟改修工事」、「利用料口座振替サービス利用」についての説明も行い、今後も質の高いサービスの提供を目指していくことをお約束させていただきました。



ついに!東京マルシェに 「にんじん麺」出品★



六本木ヒルズ近くのマルシェ(市場)にて、「沖縄郷土の食材を!」との号令の下、津堅島のにんじんを使用したにんじん麺にも白羽の矢が立ち、出品が決定。沖縄わらびや雲南百薬(うなんひやくやく)などの沖縄県産品とともに、初の県外出荷を果たすことができました!

にんじん麺、故郷に錦を飾る!

平敷屋港からフェリーで30分の旅を終え、にんじん麺40食が津堅島に凱旋!

島で生まれ育ったにんじんが「にんじん麺のちゃんぷるー」と姿を変えて、島の学校給食になりました!今後も活躍の場を広げるべく精進していきます★





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

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

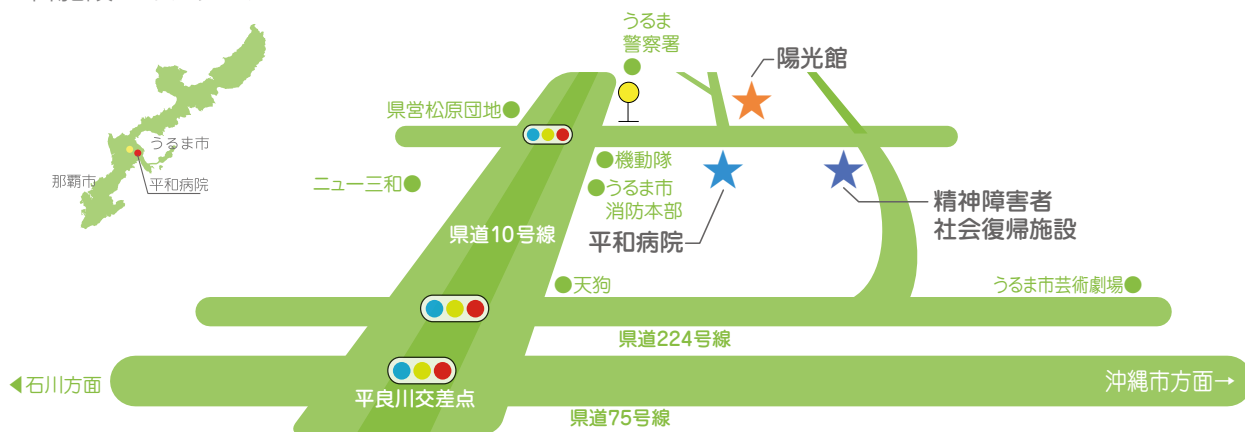
電話：098-974-4000 住所：うるま市字上江洲661番地



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

最近では多くの商業施設や公共施設でAEDが設置されているのを見かけます。当院でも多くの方が利用する外来で、万が一の事態に備えたいという思いからAEDを増設しました。今回掲載した記事『「人の命をつなぐ」CPR訓練』ではAEDを使用し訓練する様子をご紹介します。一人でも多くの職員が救命活動に協力できるよう取り組んでいきたいと思っています。

山本 久美子

