

# しせいかい

Shiseikai

春の号

vol.77  
2016.4



作業療法によるちぎり絵作品

## Contents

- 生活不活発病の予防をしましょう!
- 精神科の窓～クロザピンについて
- 作業療法便り～“やる気”を引き出す大切さ
- 部署紹介
- この春のありんくりん

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

# せいかつふかっぱつびょう 生活不活発病の予防をしましよう！

## ～「動かない」と「動けなくなる」～

平成27年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」が実施されました（市町村によって実施時期が異なります）。高齢者が住み慣れた地域で自立した日常生活を送れるように、市町村が主体となって「介護予防」の普及啓発活動に取り組んでいきます。

介護予防のための重要なポイントとして最近注目されているのが「生活不活発病」です。いつまでも健康でいきいきと過ごすためには生活不活発病の予防が大切です。

### 1. 生活不活発病とは・・・

「動かすこと」が続くことによって全身の体や頭の働きが低下し、「動けなくなる」ことをいいます。

### 2. 生活不活発病の症状

- ① 「体の一部に起こるもの」：関節が固まる、筋肉が衰えやせ細ることなど
- ② 「全身に影響するもの」：心臓や肺の機能低下、食欲不振、便秘、尿量の増加など
- ③ 「精神や神経の働きに起こるもの」：うつ状態、周囲への関心がなくなるなど



### 3. 予防のポイント

「年だから」「病気だから」「障害があるから」・・・仕方がないと思っていませんか？

- 「無理は禁物」「安静第一」と思いこまないで。
  - 疲れやすい時は、少しずつ動く回数を増やす。
  - 病気の時は、どの程度動いて良いか相談を。
- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
  - 横になるより、なるべく座りましょう。
- 家庭・地域で楽しみや役割を持ちましょう。
  - 気分転換を兼ねて散歩や趣味、サークルやスポーツ活動に参加。
- 歩きにくくなっても、杖などで工夫しましょう。
- 動きやすいように身の回りを片付けておきましょう。



### 4. 発見のポイント

～早く発見し、早めの対応を～

早めに発見するコツは、まず自分の日頃の生活を振り返ってみることです。「生活不活発病チェックリスト」を参考に1年前と比較してみると分かりやすいでしょう。



# 生活不活発病チェックリスト

下の①～⑥の項目について、

1年前（左側）と現在（右側）のあてはまる状態に印をつけてください。

1年前

現在

## ①屋外を歩くこと

- 遠くへも1人で歩いていた
- 近くなら1人で歩いていた
- 誰かと一緒に歩いていた
- ほとんど外は歩いていなかった
- 外は歩けなかった

- 遠くへも1人で歩いている
- 近くなら1人で歩いている
- 誰かと一緒に歩いている
- ほとんど外は歩いていない
- 外は歩けない

## ②自宅内を歩くこと

- 何もつかまらずに歩いていた
- 壁や家具を伝わって歩いていた
- 誰かと一緒に歩いていた
- 違うなどして動いていた
- 自力では動き回れなかった

- 何もつかまらずに歩いている
- 壁や家具を伝わって歩いている
- 誰かと一緒に歩いている
- 違うなどして動いている
- 自力では動き回れない

## ③身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)

- 外出時や旅行の時にも不自由はなかった
- 自宅内では不自由はなかった
- 不自由があるがなんとかしていた
- 時々人の手を借りていた
- ほとんど助けてもらっていた

- 外出時や旅行の時にも不自由はない
- 自宅内では不自由はない
- 不自由があるがなんとかしている
- 時々人の手を借りている
- ほとんど助けてもらっている

## ④車いすの使用

- 使用してなかった
- 時々使用していた
- いつも使用していた

- 使用していない
- 時々使用
- いつも使用

## ⑤外出の回数

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していなかった

- ほぼ毎日
- 週3回以上
- 週1回以上
- 月1回以上
- ほとんど外出していない

## ⑥日中どのくらい体を動かしていますか？

- 外でもよく動いていた
- 家中ではよく動いていた
- 座っていることが多かった
- 時々横になっていた
- ほとんど横になっていた

- 外でもよく動いている
- 家中ではよく動いている
- 座っていることが多い
- 時々横になっている
- ほとんど横になっている

## 次のことはいかがですか？

### ⑦1年前より、歩くことが難しくなりましたか？

- 変わらない
- 難しくなった

### ⑧ほかにも、難しくなったことはありますか？

- ない
- ある → 和式トイレをつかう
- 段差(高い場所)の上り下り
- 床からの立ち上がり
- その他(具体的に記入を：)

\* 1年前（左側）と比べて、現在（右側）が1段階でも低下している場合は、注意が必要です。



## クロザピンについて



クロザピン（商品名クロザリル）は、これまで長年多種類の抗精神病薬による服薬治療を受けているが症状が十分に良くならなかつた統合失調症の方のお薬として効果が認められています。

日本でも2009年から使われ始めており、使用するにあたり基準を満たした病院・医師のみが処方できるお薬です。日本以外では100カ国近くの国で使用されており、上記の様にこれまでの内服薬で治療効果が薄かつたいわゆる「難治性統合失調症」に対して評価を受けております。

ただし副作用もあり、まれに「無顆粒球症」という、人間の血液中にある細胞の一つで免疫に関わっている顆粒球の数が減ってしまう事があります。しかし、この薬を安全に使うことによって多くの患者さんの生活の質を上げてきた事実があります。この薬を使用するにあたり、病院・医療関係者・患者さんは、あらかじめCPMSというシステムに登録を行う必要があります。そのシステムにより個々の患者さんに対して適宜必要な検査を行い、安全かつ安心して使用することをお互いに確認することができます。

現在は限られた病院でしか使用することができませんが多くの病院がこのお薬を使える準備を進めています。当院においても準備を進めており、治療に対して将来性が期待されています。



## “やる気”を引き出す大切さ

私が担当する高齢者を対象にしたグループでは、体操やレクリエーションだけでなく様々な作業を取り入れています。身体を動かすことも大切ですが、それと同じぐらいに大切なのは、本人が“やってみよう”と意欲を感じたり、“参加して良かった”と思う事です。

昨年末に、グループメンバーと一緒に栽培したほうれん草を使い、シチューを作りました。その中でとても印象に残ったAさんのお話をしたいと思います。



与儀 鈴奈

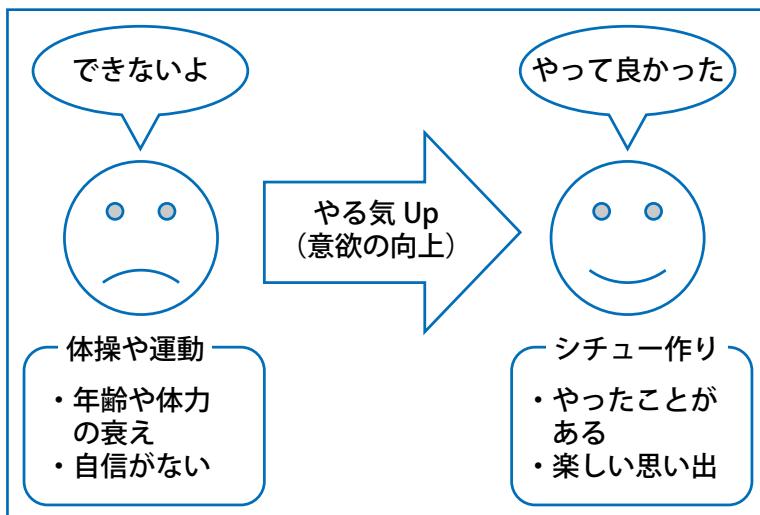
Aさんは80代の女性。普段の体操やリハビリでは、「私には出来ないです」「こんなのがあまりやりたくないです」「面白くない」と後ろ向きな発言が多く、自分に対する自信など殆ど無いような印象を受けていました。

シチュー作りの時も始めは少し距離を置いていましたが、職員から役割をお願いされると「椅子があったらやりやすいのにな…」と自ら話し始めました。それからのAさんはまるでエンジンがかかったかのように最初から最後まで調理台から離れず、一生懸命作業に取り組んでいました。それだけでなく、ほうれん草の洗い方や切り方、火加減や味付けなど細かく教えてくれました。私も「こうしたほうがいいよ」とアドバイスをたくさんいただきました。

Aさんは海外に兄弟が住んでおり、昔はよく遊びに行っていたそうです。Aさんは独身で子供はいませんが、甥っ子や姪っ子達が大好きでよくご飯を作つてあげたり教えたりしていました。外国の調理法や食べ方など文化の違いを生き活きと話すその姿は、普段の自信がなさそうなAさんとは違い料理を教える元気なおばあちゃんの姿そのものでした。

Aさんにとって“料理すること”は人生の中の楽しみの一つだったのでしょう。リハビリで大事な「やっててみよう」「やって良かった」と感じてもらえた事は私にとっても大きな喜びでした。

精神科のリハビリテーションでは、本人の生きてきた歴史や日頃の会話の中のちょっとした一言からヒントを得て、なじみある活動を上手に使う技術が必要です。



必ずしも全員がAさんのような反応を見せるわけではありませんが、患者さん一人一人の性格や生活歴を踏まえ、作業種目を多様に考えていくことが大切だと思います。まだまだ作業療法士として未熟な部分が多いのですが、セラピストとしてしっかりとその方に合った支援をしていきたいです。

# 部署紹介

## 診療事務課

診療事務課は、来院される皆さんを最初に迎える窓口であり、患者さんやご家族と深く関わる大切な役割を担っています。主な業務は、接客業務（窓口や電話対応等）と会計業務（入院・外来）を行っています。他にも外来通院者の医療費の自己負担軽減のための手続きや、入院者ご家族へ諸手続きの説明など幅広く行っています。

多くの情報が集まる部署でもあるので、他職種と連携をはかりスムーズに診療へつなぐこと、また窓口や電話等で関わる多くの皆さんへ丁寧で分かりやすい説明と対応を心がけています。

今年4月に、2年に1度行われる保険請求や薬価の変更、患者さんの自己負担等に関する「診療報酬改定」がありました。それぞれの診療科目が見直されましたが、その1つに4月から入院されている課税世帯の方の食事負担額が1食あたり100円増加となりました。

### 【入院時1食あたりの負担額】

区分	平成28年 3月31日まで	平成28年 4月1日から	平成30年 4月1日から
① 一般の方	260円	→ 360円 → 460円 <small>※精神科病院に1年以上 継続して入院 260円</small>	
② 住民税非課税の 世帯に属する方 (③を除く)	210円	負担額の引き上げは行いません	
③ ②のうち、所得が 一定基準に 満たない方など	100円	負担額の引き上げは行いません	

※負担額が表中の金額に減額又は据え置かれます。  
※②、③に該当する方は、加入されている医療保険の保険者が発行する減額認定証を被保険者証等に添えて医療機関の窓口に提出してください。

その他にも不明な点がありましたら、病院窓口でお尋ねください。

## 診療相談課

### ①主な“業務”

「精神科に受診した方がいいのか悩んでいる」「本人が受診を嫌がっています…」といった医療に関する相談や「薬を飲み忘れてしまいます」「福祉サービスを利用したいけど、手続きの仕方を教えてほしいです」などといった生活全般に関する相談をお受けしております。また初めて当院を受診された方の予診聴取を行ったり、入院治療が必要な方については、安心して入院治療を受けてもらえるようご説明をさせていただきます。また入院中も継続してご相談をお受けし、退院後の支援についても、ご本人、ご家族と検討していきます。



### ②部署として気をついていること

患者さんやご家族の立場にたって、最善の方法を一緒に考えています。また病院と地域、関係機関とをつなぐパイプ役でもありますので、日頃から関係作りを心掛けています。

### ③患者様、ご家族の方へ一言

治療を進めていく上で、ご本人さんやご家族だけでは、大変なことがあると思います。そんな時には、どうぞ遠慮なくご相談下さい。また疑問やご相談したいことがあれば、受付までお気軽にお声かけ下さい。

この春の

# ありんくりん



## 桜邸 美化活動

桜邸では、『結い桜の会』というグループで地域の美化活動に取り組んでいます。おもに上江洲区内を中心に清掃活動や広報誌の折り込み作業を行っています。先月は、区内の歩道の掃き掃除をしました。通りかかった地域の方からの「お疲れ様!!」という声が、グループメンバーの励みになっています。



## 情報ポケット

### ～入局しました～



小渡 稚子 先生

本年度より入職することになりました小渡稚子です。幼少期に一緒に遊んでもらった職員さん達と一緒に勤務していることに驚きつつも不思議な気分です。

沖縄では中頭病院で研修をして精神科は琉大やさわ病院で研修をしていました。

大阪では3年前より臨床の傍ら、菊山先生（新阿武山病院）、康先生（大阪医科大学）を師として大学院に在籍しています。大学院では性同一性障害で身体的性と脳が認識する性が異なることを生物学的に示すことを目標とした研究をしています。研究、イベント、勉強会に参加していろいろな形で地域医療を活性化できたらなと思っています。まだまだ未熟者ですがよろしくお願いします。

## 陽光館新年会

去った2月13日(土)に毎年恒例の新年会を行いました。例年1月に開催していましたが、今年はインフルエンザが流行っていたため、旧正月に合わせての開催となりました。当日は、三味線サークル「島つばき」の皆さんによる歌や「にじの色保育園」の園児による獅子舞とエイサーで会を盛り上げていただきました。

また、今回は餅つきも行いました。初めは遠慮していた療養者の皆さんも、餅つきが進むにつれ「ヨイショ！ヨイショ！」と大きな掛け声をかけられ、楽しいひと時を過ごしました。



## あおば邸 春のお茶会

3月23日(水)、あおば邸では第8回「春のお茶会」を開催しました。当日はご家族7名、地域から3名、ボランティア11名が参加して下さいました。

お茶会には欠かせない存在となった三味線ボランティア「島つばき」のみなさまが、今年も会を大いに盛り上げて下さいました。またスクリーン上映では、みなさまに一年間の活動を紹介しました。



  
**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**

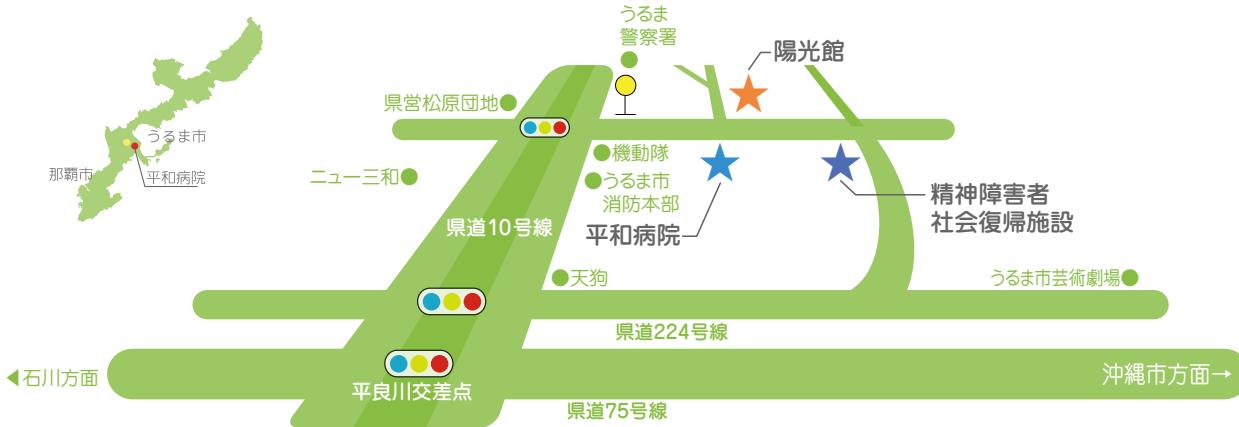
  
**介護老人保健施設**  
**陽光館**  
 入所定員：140床（認知症専門棟40床）

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**

グループホームしせいかい（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（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

春になりました。4月から新しい生活をスタートさせた方も多いのではないでしょうか？新しい環境では慣れないことに戸惑う時もあると思いますが、物事を新しく始めた時の気持ちはいつまでも覚えていたいですね。さて、広報誌「しせいかい」でも新しく部署紹介のページを設けました。毎号、各部署から個性あふれる紹介文を掲載していきますので、平和病院がどういった病院なのか、病院ではどういう仕事をしているのかをコーナーを通して伝えていきたいと思います。平和病院がより身近に感じられるよう、親しみやすく読みやすい記事作りを心がけていきます。

『初心忘るべからず』－この気持ちを忘れずに、これからも皆さんに役立つ記事を紹介していきます！！

宮城 聖子