

しせいがい

Shiseikai

秋の号

vol.79
2016.10

Contents

- 盛夏祭に向けたリハビリプログラムの紹介
- 自立訓練事業所・桜邸の生活訓練について
- 部署紹介
- ドキドキ!!職場見学・職場体験
- ありんくりん

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

ちぎり絵：ジャックと豆の木

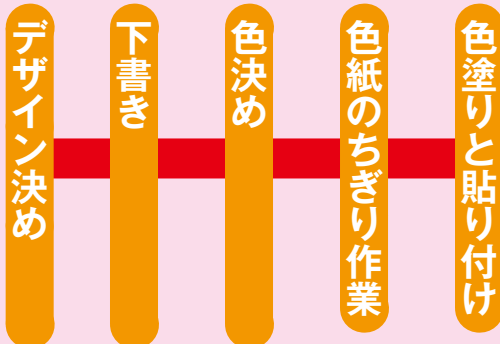
リハビリプログラムの紹介

平和病院では、毎年『盛夏祭』と呼ばれる夏祭りを開催しています。青年会のエイサー演舞や、家族で楽しめるキッズコーナー、うるま市の民舞団体による盆踊りなど催しも多く、毎回1000人以上が来場してとても盛り上がる祭になっています。

この盛夏祭は、地域との交流の場だけでなく、実は入院中の患者さんにとって治療やリハビリを行う機会にもなっています。今年は祭に向けてどのようなリハビリプログラムが行われたのでしょうか？ その様子を紹介したいと思います。

盛夏祭ポスターの作成プログラム

ポスターが完成するまで



作成期間は約1ヶ月。
毎日コツコツと作業を進めました。

ポスター作成プログラムの目的

時間と労力をかけた自分の作品がポスターとして使われたり、皆から「すごいね！」褒められることで、出来上がった作品だけでなく、自分自身も“周りから認められた”と感じます。

普段から、“何もできないから...”と自分に自信が持てないような方が、自分の可能性を見直すきっかけになります！

盛夏祭開催のポスター



完成!

すごいね!
かわいいね!!

自信になった!

何もできない...

盛夏祭に向けた

盛夏祭での太鼓演奏プログラム(太鼓班)

暑くて大変!



太鼓の練習風景

練習はとてもハード!
だから連帯感も高まります。



真ん中で頑張ってます!!

盛夏祭本番。いざ出番です!!

太鼓演奏プログラムの目的

達成感や充実感
演奏した
盛夏祭で太鼓を



私だって
やれば出来る!
(自信)

次は何に挑戦
しようかな?
(意欲)

本番のプレッシャーを乗り越えて演奏することで“達成感”や“充実感”を感じることができて、自信が出たり意欲が湧きます。この自信や意欲が、退院への第一歩になります!

夏のイベント
盛夏祭

太鼓班

楽しみたいなら
太鼓を

2016年7月より始動!! Youth

●メンバー募集 未経験者でも丁寧に教えます♪
まずは見学お待ちしています♪

・練習場所: 中庭パラポラ前
・時間: 1時15分~3時15分
※詳しくは作業療法士まで

メンバー募集のポスター

今回紹介したプログラムの他にも、三線の演奏や盆踊りなど、祭に向けて練習や準備をする患者さん達がいました。緊張に打ち勝って見事に本番を終えた皆さんの表情は、“やりきった!”という満足感でいっぱいでした!

来年の盛夏祭に来場した折には、患者さん達の演舞にも注目してみてください。

作業療法課:比嘉創

自立訓練事業所・桜邸の生活訓練について

現在、桜邸では入所の方や通所の方を合わせて、25 名の方が利用しており、様々な生活訓練に参加しています。生活訓練とは、地域で生活していく力を身につける訓練です。(生活リズムや対人関係、健康管理 etc) 今回はその中身を紹介していきます。

活動①「生活の知恵」

施設を出た後は皆さんそれぞれの暮らしが待っています。自宅に戻る方、アパートを借りる方、グループホームへ移る方それぞれですが、共通して言えるのは「自分の事は自分で出来るようになる」事です。家族や支援者に頼るだけではなく自立した生活を送っていけるよう、掃除・洗濯・調理など生活していく上で必要な知識を習得するため皆で挑戦し、解決していく活動です。

活動②「結い桜の会」

こちらは障がいを抱えながらもさりげない地域貢献・社会参加を目的としたボランティアグループです。これまで私たちは地域の方に温かく見守られて過ごしてきましたが、これからは少しずつ恩返しがしていきたいと考えスタートした活動です。上江洲区を中心に、炎天下や冬の寒い日も皆で汗を流して地域の美化活動に取り組んでいます。

活動③「ゆんたく会」

その名の通り、楽しくゆんたく～しながら外出の計画を立てて実行していくグループです。外の世界に出て人生をより豊かなものにしてほしいという願いを元に活動を展開しています。これまで路線バスを利用して市役所や周辺のスーパーなど「生活に密接したプチ外出」や、ちゅら海水族館や恩納村観光など「娯楽目的の外出」など色々な場所への外出を計画し実践してきました。皆さん計画の段階から和気あいあいと楽しんで活動に参加しているのが分かります。

活動④「ストレッチ」

こちらは生活リズムと健康維持を目的として、午前中の日課として身体を動かしています。内容も柔軟メニューや筋トレメニューなど5～6種類ほどあり、皆で内容を決めながらマイペースに取り組んでいます。最後になりますが、桜邸は今後様々な方に快適に利用して頂けるよう今夏、改修工事をしてエレベーター設置やバリアフリー化を実現しています。生活訓練の対象者は入院患者だけでなく地域でお住まいの知的・精神障害者も含まれています。自分の生活をより良くしたい、生活していく中で感じている「生きづらさ」を解消したいとお考えの方は、地域の相談窓口を通して桜邸にいらっしゃって下さい。お待ちしております。



↑ みんなで生活の知恵を学ぶ姿



↑ ゆんたく会では、ちゅら海水族館にも行きました



↑ 新しく改修された多目的広場。エレベーターも利用できます！



← 地域の美化活動にも取り組んでいます



外来・訪問看護

～いつでもお気軽にお声かけください～

★外来ナースは以下のような事を行います

- ・ 血圧や体重などを測定します
- ・ 医師の診療の介助をします
- ・ 診察から会計までの案内を行います
- ・ 他の医療スタッフとの調整役となります
- ・ 患者さまが気持ちよく診療を受けられるよう環境の整備を行います



★患者様、ご家族の方へ

精神科の外来を受診することに抵抗がある方もおられるかと思いますが、当院では数年前より若い方の受診が増えています。仕事や人間関係のトラブルでストレスを抱え受診されます。また、認知症の高齢者の方の受診も増えています。問題をご本人やご家族だけで抱えるのではなく、医療サービスを受けることが必要な時には、迷わずに受診されて下さい。

初めて受診される方には、丁寧に診療の流れを説明し、不安の解消に努めています。診療がスムーズに流れ待ち時間が少しでも短くなるよう心がけています。

困っていることやうまく説明できない症状など、医師に伝えるサポートをします。いつでもお気軽にお声かけください。

私たち訪問看護は、外来と診療相談課のスタッフが行っています。その他の医療スタッフとの連携も密に行っており、効果的なチーム医療を実践しています。

★訪問看護とは・・・

訪問看護は、看護師と精神保健福祉士等で自宅を訪問し、家庭や地域の中で安心して日常生活が送れるよう支援する医療サービスです。

- ・ 身のまわりのことがうまくできない
- ・ 夜間不眠で生活リズムが整わない
- ・ 薬がきちんと飲めず、入退院をくりかえしている
- ・ 家の中に閉じこもりがちで、はなし相手がいない
- ・ 社会資源の活用の仕方がわからない



以上のようなことでお困りの方はご遠慮なくご相談ください。
ご本人やご家族といっしょに考えながら支援していきます。

ドキドキ!! 職場見学・職場体験

8月23日(火)、北谷町立北谷第二小学校6年生2名が職場見学、沖縄市立宮里小学校の6年生1名が当院へ職場体験に訪れました。その様子をお伝えします。

【職場見学～北谷第二小学校～】

職場見学に訪れたのは、北谷第二小学校6年生の垣花星来さん^{かきのほな せ ら}と福永愛海さん^{ふくなが あ み}。当日は外来診察や病棟の見学をはじめ、薬剤課や検査室、相談室、訪問看護室など診療を支える部署から管理部や統括本部という事務部門で病院を支える部署などを幅広く案内しました。医師や看護師以外にも様々な職種の人が働いていることに驚いた様子でした。2人は緊張しながらも「大変な事はどんな事ですか?」と職員へ質問したり、職員の説明を一生懸命ノートに取るなどして、現場の様子を熱心に見学する姿がとても印象的でした。



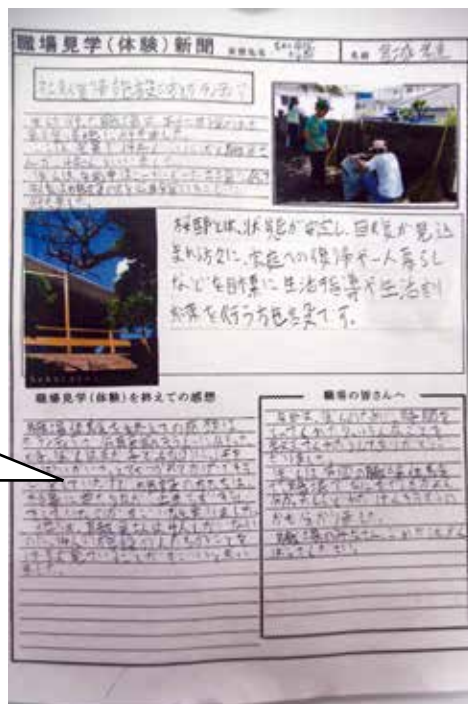
【職場体験～宮里小学校～】

宮里小学校6年生の宮城孝達君^{みやぎ こうたつ}は社会復帰施設部で職場体験を行いました。

孝達君には、食品加工工場「オレンジワークス」でコーレーグースの生産ラインに携わってもらい、桜邸の活動では上江洲公民館の駐車場の清掃活動に取り組んでももらいました。慣れない作業の連続だったと思いますが、最後まで一生懸命頑張っていました。新聞記者のように質問をする姿や真剣な表情で写真を撮る姿に、一緒に活動をしたメンバーからは「プロみたいだねー!」と称賛の声が上がっていました。

ボランティアで公民館のそうじに行った時、ぼくはまだ子どもなのに、汗をいっぱいかいて、とてもつかれて、かげでそうじをしていたけど、施設の方たちは、太陽に当たりながら止まらずそうじをしていたのがすごいなと思いました。

ぼくは、今回の職場体験で職場でなにをやるかがよく分かったし、どれだけろうするのかもわかりました。今日は、ぼくのために時間をとってくれたり、いろんなことを教えてくれたりしてありがとうございました。職場のみなさん、これからもがんばってください。



職場体験終了後に、孝達君が作成した新聞を送ってきてくれました

この秋の

ありんくりん



大正琴ボランティア「虹の会」

10月17日(月)、大正琴ボランティア「虹の会」の皆さんが来館されました。「芭蕉布」や「ふるさと」など13曲を演奏していただきましたが、今回はハーモニカ演奏も加わり、療養者の皆さんも懐かしい曲に手拍子しながら楽しいひと時を過ごしていました。「虹の会」の皆さんいつもありがとうございます。



ケントミ・ファミリーさん 来館

8月20日(土)、特定非営利活動法人サポートセンター「ケントミ」の皆さんが来館し、電子ピアノや三線、太鼓等、様々な楽器で楽しい演奏を披露して下さいました。沖縄の曲や歌謡曲に合わせて手話や空手の演武もあり、大勢の入所者も喜んでいました。「ケントミ」の皆さんは様々な施設を訪問し活動をしており、陽光館は2回目の公演となります。最後はカチャーシーで賑わいました。



電子ピアノや打楽器、三線など多彩な楽器で演奏を披露、空手の演舞もありました。



皆さん、待ちきれずカチャーシーで踊り出し、盛り上がりました。

精神保健福祉普及月間／平成28年11月1日～30日

第47回精神保健福祉普及大会 災害とこころのケア

特別講演 11月2日(水)
午後1時40分～午後3時 **入場無料**
宜野湾市民会館(大ホール)

演 題

「災害とこころのケア～熊本地震の経験から～」

講 師 下地 明友 熊本学園大学大学院福祉環境学専攻教授
(臨床精神医学、多文化間精神医学、医療人類学)

座 長 仲本 晴男 (一財)沖縄県精神保健福祉協会会長
(医療法人社団輔仁会 田崎病院院長)



11月は精神保健福祉普及月間です。特別講演はどなたでもご参加いただけます。

アステラス製薬株式会社 医療従事者向け 会員制サイトに当院の 記事が掲載されました

『統合失調症 ～地域ケアの時代に求められる精神科病院・診療所の機能と役割～』というコーナーで、「当事者がプライドの持てる就労を」と題し、当院の就労支援の様子や社会復帰への取り組みの内容がインタビュー形式で載っています。





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

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

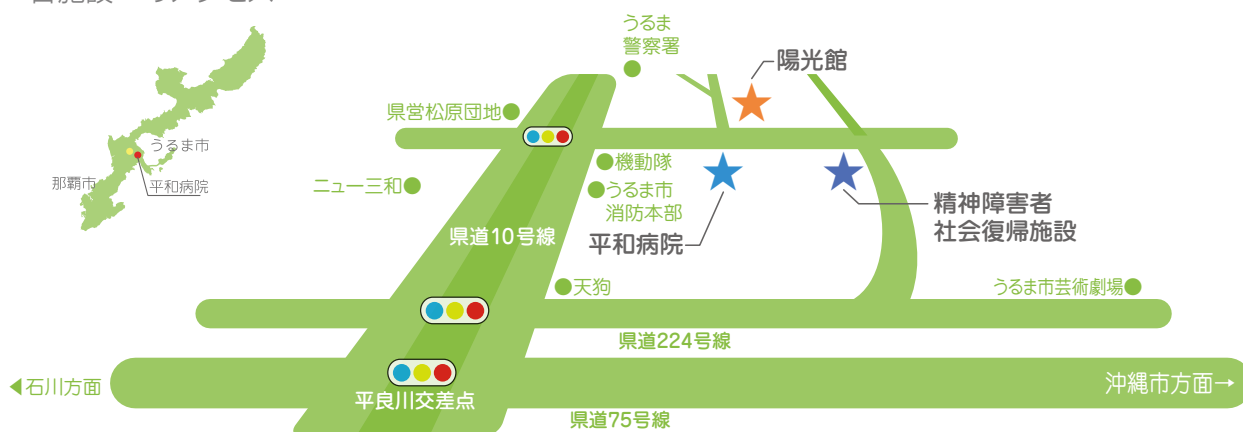
電話：098-974-4000 住所：うるま市字上江洲661番地



精神障害者社会復帰施設

☐ グループホームしせいがい（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がい（宿泊型自立訓練・生活訓練）
☐ 就労訓練工場しせいがい（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

先月の話しになりますが、ブラジルでリオデジャネイロオリンピック・パラリンピックが開催されました。

今回はパラリンピックもTV放送されていて、沖縄からも車椅子陸上の上与那原寛和選手と、車椅子ラグビーの仲里進選手が活躍しました。パラリンピックの選手を観て感じた事は、そのコメントが直前に行われたオリンピックの選手達と何ら変わりなかった事です。どの選手も勝利やメダルというハッキリとした目標を持っていて、勝って喜び負けて悔しがめる表情は、とても生き活きと引き締まったものでした。

障害のあるなしに関係なく“目標”つまり“生きがい”を持つことの大切さを伝えてくれた今回のパラリンピック。私も、一人でも多くの患者さんの“生きがい”を見つけていきたい。と改めて感じました。

比嘉 創