

# しせいかい

Shiseikai

春の号  
vol.85  
2018.5



航空写真：医療法人社団志誠会の建物と金武湾

## Contents

- 認知症サポーター養成講座 推進活動
- 施設紹介 認知症対応型協同生活介護 グループホームあおば邸
- 精神科の窓 発達障害の特性について
- 作業療法便りvol.13
- この春のありんぐりん

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

うるま市地域包括支援センター具志川ひがし認知症地域支援推進員としての

# 認知症サポーター養成講座 推進活動

うるま市地域包括支援センター具志川ひがしの認知症地域支援推進員は、うるま市介護長寿課と連携をとりながら、認知症の方及び家族からの相談支援を行い、専門医受診のため家族、医療関係との調整、必要に応じ同伴受診をおこなったり、入院、退院時の調整、在宅（施設、自宅）へ向け繋ぎの支援を行なっています。

また、認知症への理解を深めるための普及・啓発の推進活動として「認知症サポーター養成講座」を開催しております。今回はその養成講座について紹介したいと思います。

## 認知症サポーター養成講座の目的

高齢化が進むことにより、認知症になる人も増え、厚生労働省が発表した新オレンジプランによると平成37年には認知症の方が700万人前後となり、その割合は65歳以上の5人に1人とさらに増加すると予想されます。認知症は既に他人事ではなく、年を取れば誰にでも起こりうる身近なこととなっています。認知症の方はちょっとした手助けがあれば在宅生活を続けることが可能ですが、まだまだ偏見が残っており、本人や家族が苦しんでいることもあります。こうしたことからうるま市では、認知症の方やその家族が住み慣れた地域で安心して生活ができるよう、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の方やその家族を見守る応援者である認知症サポーターの養成に努めています。

## 講座の内容及び時間



認知症とは?  
認知症の人への正しい接し方は?  
私たちが地域や職場でできることは?



60分～90分



学校や自治会、地域団体、職場など10名以上のグループから、申し込みがあれば講師を派遣いたします。なお教材費や受講料は無料です。  
※会場：学校や公民館、集会場、職場確保による会議場など  
※受講後、認知症サポーターには認知症を支援する目印としてオレンジリングをお渡します。

## 認知症サポーターに期待されること

「認知症サポーター」は、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者であり、自分ができる範囲で活動しています。



認知症サポーターに期待されること

- ① 認知症に対して正しく理解し、偏見をもたない。
- ② 認知症の方や家族に対して温かい目で見守る。
- ③ 近隣の認知症の方や家族に対して、自分なりに出来る簡単なことから実践する。
- ④ 地域でできることを探し、相互扶助・協力・連携、ネットワークをつくる。
- ⑤ まちづくりを担う地域リーダーとして活躍する。

## 認知症サポーター養成講座の様子

＜学校向けの認知症サポーター養成講座＞



教室前広場において、うるま市介護長寿課の職員と理学療法士、うるま市社会福祉協議会のボランティアコーディネーター、各包括認知症地域支援推進員が講師となり学校向けのサポーター養成講座を行いました。講義では、「認知症」が脳の病気であること、困っている時はどんな気持ちか?と考えて優しく接し、見守ることが重要であることを伝えました。最後に、「認知症サポーターキャラバン」の講座副読本とオレンジリングを配布し、みんなで記念撮影を行いました。

＜企業の従業員向けの認知症サポーター養成講座＞



うるま市介護長寿課、各包括認知症地域支援推進員や、うるま市内のキャラバンメイトが協力しながら企業の従業員を対象として「お客様が認知症であった場合の対応の仕方」など事例を通しながら講義しました。

また、うるま市内には包括支援センターが委託事業所として5カ所ある事、認知症の相談窓口、SOSネットワーク事業がある事などを案内しました。

## 受講者からの声

- ・手を握るという事をしてこなかったので、今後取り入れていきたい。また、怒りっぽい方は要注意との事なので、利用者の方への目配りをしっかり行っていきたい。(30代男性)
- ・伝言ゲームで認知症の方の不安を少し体験できて、不安を感じて生活しているんだなと思いました。接し方によって相手も変わる！手を握って話をしたり心を通わせる事ができたらいいなと思います。(30代女性)
- ・共感をもって聞いてあげる事が大切だとわかった。(40代女性)
- ・相手に寄り添うことが大切ということがわかった。(60代女性)
- ・声をかけるときの状況が理解できてよかったです。(60代女性)

認知症サポーター養成講座の開催についてのお問い合わせや申し込みについては下記の連絡先までお問い合わせください。

うるま市地域包括支援センター具志川ひがし TEL : 098-974-4001  
うるま市介護長寿課地域支援係 TEL : 098-973-5112

## 施設紹介

# 認知症対応型共同生活介護 グループホーム あおば邸

### 【あおば邸3つの理念】

- 共に笑い、共に楽しく協力して暮らせる居心地の良い家
- 誰でも気軽に来られる開放的な場所
- 入居者の新しい可能性を引き出す支援

あおば邸は住み慣れた地域で、認知症であってもその人らしく生活できるようにお手伝いさせていただく施設です。

平成20年3月1日、うるま市上江洲に開設し今年で10年目を迎えます。【3つの理念】をもとに入居者9名、職員8名でお互いに協力しあいながら生活をしています。春にはお茶会やこいのぼりツアー、夏には海までドライブや上江洲区夏祭りに参加など楽しんで頂けるよう工夫しています。



クリスマス会



ムーチー作り



春のお茶会



こいのぼりツアー

### 【ボランティアさん大募集】

あおば邸ではボランティアに来て下さる方を大募集しています。

例えは・・・

ゆんたくボランティア、民謡ボランティア、どんなところか遊びに来てみたい等々。いつでもお気軽にお越しください。

連絡先：098-974-9770（友利）

### 【認知症とは？】

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞がしまったり、働きが悪くなつたためにさまざまな障害がおこり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6ヶ月以上継続）を言います。認知症の症状として「中核症状」と「行動・心理症状」があります。なお、「行動・心理症状」には周囲から見ると、「徘徊」や「妄想」も、本人なりの背景や理由があると言われています。（厚生労働省 認知症の基礎）

### 【認知症の種類（主なもの）】

#### ○アルツハイマー型認知症

[症状]昔の事はよく覚えていますが、最近のことは忘れてしまいます。軽度の物忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚が無くなっています。

#### ○脳血管性認知症

[症状]脳血管症が起こるたびに段階的に進行します。また障害を受けた部位によって症状が異なります。

#### ○レビー小体型認知症

[症状]現実にはないものが見える幻視や、手足が震えたり筋肉が固くなるといった症状が現れます。歩幅が小刻みになり、転びやすくなります。

#### ○前頭側頭葉型認知症

[症状]感情の抑制がきかなくなったり、社会のルールを守れなくなるといったことが起こります。

（厚生労働省 認知症の基礎）



## 発達障害の特性について



発達障害は成人期になってから突然出現することなく、幼少時から「ちょっと変わった」特徴が現れているものです。2~3歳頃までに特性が現れて学童期から思春期にかけて集団生活への不適応が明らかになっていきます。**小渡稚子先生** 社会に出て環境が一変したとたん、はじめて発達障害に気づく人も少なくありません。発達障害は脳の認知機能のかたよりによっておこる障害の総称で、代表的なものとして自閉症スペクトラム障害、ADHD（注意欠如多動性障害）があげられます。

自閉症スペクトラム障害は、知的能力が高ければ、社会適応力も高いと思われがちですが、そうとは言い切れません。仮にIQ130台の高度知能指数があっても他人とうまくつきあえない、こだわりが強くいつもトラブルを起こしている人もいます。

自閉症スペクトラムには、①社会性障害、②コミュニケーション障害、③想像力の障害という3つ組と呼ばれる症状があります。3つ組以外では、音やにおい、光などに過剰に反応する感覚過敏、体のバランスが悪く、手先が不器用な運動障害などがあります。

- ①社会性の障害とは、相手の立場を考慮しない、アイコンタクトを避ける、親密なつきあいが苦手、距離感がつかめない、人と共感しない、思い込みが激しいなどがあります。
- ②コミュニケーション障害には、慣用的な表現、お世辞、皮肉、冗談などが理解できず字義通りに解釈します。例えば、困っているときに「もう、骨が折れるわね・・・。」と相手が話すと、えー骨が？？？どうしようとなるわけです。「調子はどう？」「それ、元に戻しておいてね」などの曖昧な表現も苦手です。負の感情が湧いた時にどう表現すればよいのかわからずパニックになることもあります。「赤ちゃんが故障している」などの自分だけにしかわからない言葉を使うこともあります。
- ③想像力の障害とは、特定のものに強くこだわり、変化を嫌うことです。決まった道、決まった場所で決まったものを食べるなど同じ行動を繰り返す、体を前後左右にゆする、手を何度も洗い続けるなど無意味な行動を続けるので強迫障害と間違われやすいです。物事を毎日手順通り進めないと気がすまない、効率が悪いと注意されると不快になる、いつもと違う状況に臨機応変に対応できず気が利かないと思われるということがあります。一方で、興味の対象が限定的で、好きなことには仕事や家庭を犠牲にしてまで没頭することができます。こだわりの強さは最大の武器になることもあります。並外れた集中力、多くの情報を収集して記憶し知識を深めます。こうした類まれな能力は特定の学問や芸術の分野で能力を發揮するための素地になるものです。事実、画家や音楽家、数学者などの自閉症スペクトラムあるいはその傾向の強い人が多いことが知られています。

# 作業療法便り Vol.13

初めて〇丁便りの担当をさせていただきます、作業療法士の宜野座大介といいます。作業療法課に入職して7カ月が経ち、遅まきながら職場にも慣れてきたところです。

今回は、私が担当している集団作業療法のプログラムの一つ、農業班について紹介したいと思います。

そろそろ梅雨前のジメジメした天気が増えてきた季節ですが、現在農業班では、ゴーヤー、ヘチマ、トウモロコシなど夏野菜を育てています。



作業療法士：宜野座大介

農業班では、種まきから始まり、栽培して収穫し調理や販売などの行う一連の作業の中で、『育てる・（成長を）感じる・採る』という様々な体験ができます。少し難しくなりますが、これらの体験を治療的な意味でまとめると

- ①農作業を行う事で、日常生活に必要な運動・動作を繰り返し、身体機能をUPさせる。
- ②作物に触れる事で、落ち着きや安らぎといった心理面・精神機能面に良い影響がある。
- ③“良い作物を育てる”という目標を達成する事で、成功体験（やって良かった！）が得られる。といった所になると思います。

また農業班では、農作業だけでなく育てた野菜を使った調理活動も週に1回程行なっています。「調理活動」は、収穫した野菜を元に献立を作り、必要な調味料を買いそろえ、料理を作り（調理）、配膳して食し、片付けるまでの一連の流れを指しています。

畑から取ってきた野菜が形を変えて、完成品としてテーブルに並ぶため達成感が得られやすく、何より食べる楽しみがあります。本来であれば人が生きていく中で繰り返される馴染みの作業であり、また他者と共同して作り・食べることで喜びも大きくなります。最近では、料理を作ることが脳の前頭前野の働きを活性化することも明らかになっています（一説には、認知症の行動・心理症状の緩和効果もあるそうです）。

プログラムを運営する側から見ると、「農作業」と「調理活動」は色々な「役割」をこなすことで、「自信の回復」に繋がるなど似ている点もある一方、必要とされる能力や技術が違うために、患者さんそれぞれの能力に応じた「役割」をバランス良く提供する事が肝になります。

ある農業班のメンバーAさんは、畑で行う農作業では、「疲れた～」、「見学していい」などの消極的な発言が何かと多いですが、調理活動では自ら作業に加わってきて真剣な表情で野菜を切ったり、集中して取り組む姿が目に留まります。

Aさんの様に、得手・不得手があったとしても、沢山の作業の中から本人が興味を持って取り組めるモノを見つける事が、農業班の良い点であり、また私たち作業療法士の腕の見せ所になると思います。

まだまだ勉強中ですが、日ごろプログラムを運営しながらも、一つ一つの作業が持つ意味を考えながら患者さんに意味のある作業を提供できるよう頑張っていきたいと思います。



この春の

# ありんくりん



## 陽光館に美ら海移動水族館がやって來た

平成30年5月11日、沖縄本島北部の沖縄海洋博公園地区的水族館「美ら海水族館」が、活魚車（総重量7トンにもなる水槽を搭載したトラック）で各地をまわるイベント【美ら海移動水族館】が陽光館の庭園前にて行われました。塚原 誠さん（水族館事業部魚類チーム 教育普及係【学芸員】）等水族館スタッフによる水槽内の魚について説明もあり、療養者だけでなく、近隣の学童クラブや保育園の子供達等、地域住民も参加し、総勢340名の参加人数となり、大盛況となりました。



## 学童ダンスと ペルーダンスを披露

去った3月24日（土）、ひまわり学童クラブによるダンスと陽光館職員による「ペルーダンス」のボランティア余興が行われました。学童クラブの可愛らしいダンス、ペルー出身の職員とペルーの民族衣装がとても似合う職員による息のあった民族舞踊に療養者も職員も終始笑顔で和やかな時間を満喫しました。



## ガーデンクレス マルシェ開催

平和病院の通りにある、三角屋根の可愛いお店『ガーデンクレス』！5月11日（金）に陽光館駐車場で美ら海移動水族館が来た際に、マルシェを開催しました！新鮮野菜や定番パンだけでなく、水族館にちなんで魚の形のパンなどを販売し、大盛況を収めました。店舗の方では、今月から目玉商品の沖縄そばをリニューアル！スープを試行錯誤してより美味しいとなっております。目指すは地域1番の美味しいおそば！



## 設立理念

- 当院は新しい精神医療を行うことを目的とする
- 精神障害者及びその家族の立場に立ち可能な限り物心両面から援助を行う
- 作業療法、レクリエーション等を再検討し真に社会復帰に結びつく療法を確立する
- 地域精神医療を行う
- 精神医学、精神医療の発展に結びつく研究を行う
- 病院運営にあたっては一般企業並みの経営を行い医療は最新かつ高度なものとする

## 患者憲章

- 平和病院は、設立理念に則り、医療の中心は患者様のためにあることを深く認識し、一人ひとりの患者様に次のような権利と責務があることを宣言します。
- あなた様には尊厳とプライバシーの保護を受ける権利があります
  - あなた様には最良な医療を平等に受ける権利があります
  - あなた様には知る権利があります
  - あなた様には自己決定する権利があります
  - あなた様には責務があります

## 基本方針

- 洗練された医療と、品格のある精神科病院にする
- 精神科急性期医療の機能分化と専門治療
- 精神科専門看護の研究と展開（急性期における精神科看護と慢性期における精神科看護の専門性）
- 社会復帰に向けたチーム医療の研究と展開
- 社会復帰に必要な精神科リハビリテーションの研究と実践
- 精神医療の病診連携を確立する
- 精神科専門医および認定医、精神保健指定医の養成と、初期研修医・後期研修医の教育の充実

  
**精神科・心療内科  
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**  
 木・日・祝祭日は休診  
**電話:098-973-2000 住所:うるま市字上江洲665番地**

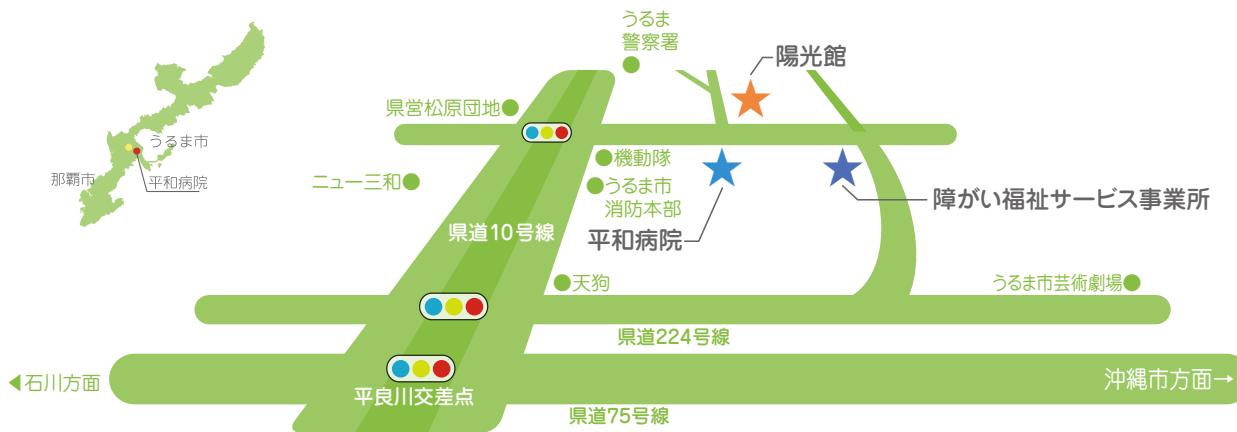
  
**介護老人保健施設  
陽光館**  
 入所定員：140床（認知症専門棟40床）

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  うるま市包括支援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**

  
**医療法人社団志誠会  
障がい福祉サービス事業所**

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・短期入所）電話:974-6000  
 自立訓練事業所しせいかい（宿泊型自立訓練・生活訓練・短期入所）電話:974-6100  
 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）電話:973-0030  
 相談支援事業所しせいかい（計画相談）電話:974-6000

### 各施設へのアクセス



### 編集後記

暦では、季節は春となりましたが、今年の春はまだ寒さが残り、沖縄での冬の終わりを告げる「ワカリビーサ（別れ寒さ）」が何度も続き、寒さがお別れをしてくれない日が続いていました。最近から、ようやく暖かくなり1日の激しい気温差が緩やかになってきました。

気候の穏やかさを感じると屋外の木々と草花の色が美しく見えるのは私だけでしょうか。

さて、広報誌「しせいかい」では、今月号も様々な記事を掲載し、各部署のイベントや取り組みをお知らせしています。身近な木々や草花が、毎年寒さに耐え新緑の芽吹きで輝き春の訪れをお知らせするように、志誠会は今後も地域の皆様の身近な医療機関・福祉施設であり続け、季節のイベント等のお知らせを通して医療・福祉サービスの情報を親しみやすくお伝えしていきます。

（小谷 佐和子）