

しせいかい

Shiseikai

秋の号
vol.87
2018.11



介護老人保健施設 陽光館と併設施設の療養者による作品展示 陽光館ロビーにて 平成30年11月17日迄

Contents

- 地域生活支援 精神科訪問看護／平和病院デイケア
- ガーデンクレス特集
- 陽光館 敬老会
- 作業療法便り
- この秋のありんぐりん

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



支援します!!



精神科訪問看護



当院の精神科訪問看護は、精神科専門の看護師や精神保健福祉士等が、患者さんやご家族が希望すれば、ご家庭に訪問し、患者さんの再発防止、生活の質の向上にむけて、お手伝いをします。地域の多様な機関や職種と連携して医療、保健、福祉を視野に入れた多角的サービスの提供、患者さんが少しでも安心して生活できることを念頭に置き、地域生活の支援を行っています。

自己決定をたかめながら主治医・家族との連携を図り、迅速な治療につなげます。



訪問看護の内容

- 病気と上手くつきあっていく方法と一緒に考えます
- 生活のしづらさと一緒に考え、安心して日常生活がおくれるよう支援します
- 家族の相談にも応じます

- ◇費用について→自立支援医療制度の利用で、負担はありません。
- ◇訪問看護を利用してみたい又は詳しく説明を聞きたいと思われる方は、職員にお声をかけて下さい。

どのような方が対象になるの?

- ◇身のまわりのことがうまくできない
- ◇入退院を繰り返してしまう
- ◇夜眠れない、生活リズムが整わない
- ◇家の中にとじこもりがちになる
- ◇薬がきちんと飲めない
- ◇人と話すことができない
- ◇仕事したいがどうしていいかわからない



平和病院デイケア

デイケアは、退院した後や外来の患者さんが利用できるサービスの一つです。気の合う仲間を見つかりモノ作りやスポーツなどを楽しむことで、日中に家から外に出て過ごし、生活リズムの乱れや引きこもりを防ぎます。また、働く場所や訪問看護などのサービスも紹介しており、社会復帰へステップアップするための準備期間としても利用していただいています。

平和病院デイケアの1日

8:30～	朝の送迎
9:00～10:00	デイケア受付・診察
10:00	デイケア開始・朝のミーティング
10:30～11:15	午前中のプログラム
11:30～	昼食
13:15～15:00	午後のプログラム
15:45～	終了のミーティング
16:00	デイケア終了・帰りの送迎



広々としたフロアは、ゆったり過ごせます



中庭は緑が多く、屋外のメニューは運動不足解消や気分転換になります。

デイケアの主なプログラム

スポーツ・ダイエットなどの運動プログラム
足湯を使ったリラクゼーションプログラム
工芸・園芸などの作業プログラム
就労を目指す方への個別プログラム
年間行事や外出プログラム
新しく参加したメンバーへの丁寧なオリエンテーション



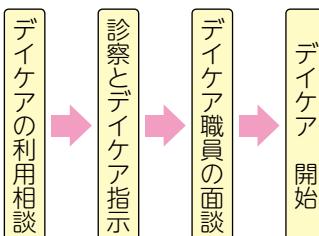
デイケアの送迎について

デイケアへは、毎日送迎バスが運行しています。基本的に路線バスが通る路線を巡回しており、下記の地区的バス停で乗り降りできます。

旧具志川市、与勝、屋慶名、平安座、沖縄市（登川、コザ、高原、泡瀬地区の一部）

※送迎場所については、相談可能です。
※自分の自動車でも利用可能ですが（保険証が必要です）。

デイケア利用までの手順



デイケアの利用には、医師の診察と指示が必要です

※デイケア利用の費用が免除される手続きもあります。お問い合わせは、相談課（ケースワーカー）まで。

電話 973-2000 (平和病院)

ガーデンクレス特集

オレンジワークス 野菜市場

沖縄そばやパスタ、
湯どうふなど
色々な料理にぴったりの
しせいかいオリジナル
こーれーぐーす！
野菜市場で丁寧に選別された
県産唐がらしを使用した
商品です♪
県内ではガーデンクレスや
わしたショップなどで
販売しています♪



めんくい

隣接している製麺工場で
手作りしている沖縄そばを
店内で味わうことができます♪
もちろん、麺も販売中です！
パスタ替わりに使っても
相性バツグン！



年越しそば、 いかがですか？

12月1日(土)～受付開始します♪
生産数量に達次第
終了しますのでご予約はお早めに！

今回はガーデンクレスで取り扱っている
食欲の秋にぴったりの
おいしい商品をご紹介いたします♪

当店で扱っている商品は
就労訓練工場しせいかいで
働いているメンバーが
丹精こめて作っているものです！

よく晴れた気持ちの良い日は
店舗前にて青空の下、クレスマルシェを
不定期で開催していますよ♪

ご家族や友人とのランチやティータイムに
ゆったりとしたガーデンクレスでの
ひとときはいかがでしょうか？



スターべーカリー

菓子パンや食卓パン、
総菜パンなど
種類豊富に
そろえてあります！
カップケーキやタルトなど
あま~いデザートも
ありますので
店内でコーヒー・紅茶と一緒に
ブレイクタイムは
いかがでしょうか♪



グリーンファーム

フリルレタスや水菜、
キャベツなど
新鮮でおいしいお野菜です！
季節ごとに大事に育てています♪
地産地消で地域の学校給食にも
届けられていますので
ご家庭でも
ぜひご賞味ください！



ガーデンクレスからの お知らせ

**11月17日(土)限定！
沖縄そばの日開催いたします♪**

三枚肉そば(並)500円
(大)600円

スープにもこだわった自慢のそばです！
この機会にご賞味ください！



喫茶店・ガーデンクレス

営業時間：11時～17時 定休日：木・日・祝日 TEL：098-974-9000

✿ 陽光館 敬老会 ✿

平成30年9月15日（土）、第26回 陽光館 敬老会が盛大に行われました。

今年は、施設地下にあるコミュニティホールにて行われました。

コミュニティホールは、敬老会開催直前に大規模なクーラー修理が行われ、無事、敬老会開催となりました。

お陰様で、当日は会場にいる全員が快適に敬老会の余興や食事を楽しむ事ができました。

さらに、今回は職員余興として「ソーラン節」が披露され、職員の子供たちも参加してより賑やかなものとなりました。

外部余興としては、祖堅初子琉舞研究所による舞踊が披露され、華麗な琉球舞踊を舞台上だけでなく舞台下の療養者の側まで下りて一緒に舞い踊って頂きました。

また、古謝翔龍太鼓の皆さんによる太鼓も披露され、迫力のある見事なバチさばきを見せて頂きました。会場にいる誰もが、その一糸乱れぬ息の合った迫力ある姿に酔いしれました。

今後は、様々な催し物が行われる際には、このコミュニティホールが利用される予定です。これから予定される余興にさらなる期待を抱きつつ、志誠会は、今後のコミュニティホールの活用にも力を入れて地域の皆様とともに歩んでいきたいと思います。



職員によるソーラン節



古謝翔龍太鼓



祖堅初子琉舞研究所



～編み物ってリハビリになるの???～

平和病院の作業療法プログラムの中の1つ、趣味文化班というグループでは、漢字・計算問題のプリントや、ぬり絵、革細工、ミサンガ作り、編み物、裁縫、ちぎり絵など、患者さんが選んださまざま作業を行っています。

それぞれの作業にはリハビリ目的がありますが、今回は、その中の一つ“編み物”的効果についてお話ししたいと思います。



作業療法士：知名 明菜

みなさんは『編み物セラピー』という言葉をご存じでしょうか？

海外では、編み物にはリラックス効果や自尊心を向上させる働きがあるとされており、病院やクリニックで取り入れている施設もあるようです。また、編み物だけでなく手を動かして物を作る作業は、PTSD（心的外傷後ストレス障害）やうつ病、認知症予防になるという研究報告もあります。

まだ日本では馴染みの薄い考え方ですが、編み物のような同じ動きを繰り返して行う作業は、瞑想やヨガのようなリラックス状態（癒し効果）を生み出し、また編むことに慣れて無意識に手が動くようになると、ストレスホルモンの低下や心拍数を低下させる作用、さらには血圧も下げる効果があるそうです。そしてヨガや瞑想と違う点は、編み上げた自分だけの作品が手元に残ることで、「完成させた！」という達成感をもたらしてくれることです。

すべての人に当てはまるとは限りませんが、編み物の治療的な効果をまとめてみました

【編み物はストレス発散に効果的】

編み物をしている最中は、作業に集中しなければならぬので他の事をすべて忘れられます。

不安定な感情をコントロールする優れたテクニックであり、編み物をしている間はネガティブな感情（悲しみ、怒り、憤りなど）に支配されにくくなります。

【脳を活性する編み物】

手と脳をうまく連携することで脳の活性を促して、老化の一部を遅らせる事が出来ます。

【うつ症状を軽減する】

編み物をしていると、天然の抗うつ剤であるセロトニンが分泌されます。

【自尊心と編み物】

さまざまな編み方をすることで新しい技術を身につけ、達成感を味わうことができます。

“友人や家族の為にものを作る”といった他人の為に何かする事は、私達の自尊心に素晴らしい効果をもたらします。

趣味文化班でも何人かの方が編み物をしていますが、毎回同じ作品（コースター等）を作る方に對して、“目的なくただ編んでいるのかな”“毎回同じものを作っても意味がないのでは？”と思ひ、何か他の作業をやってもらった方が良いのかな…。と考えていました。

今回、編み物の治療的な効果を調べることで、患者さんにとって『集中して取り組めている作業』であったり、『編み物をする事でリラックス効果を感じている』のであれば、同じ作品を作り続けることが決して悪いことだけではないように思えてきました。

もちろん編み物には、新しい作品に挑戦する事で達成感を味わえる効果もあります。

患者さん各々にあった目的や方法で作業を提供していくように、これからも色々な情報を学びながら研鑽していきたいと思います。



この秋の

ありんくりん



災害時支援 一日研修会に参加しました

先日の10月27日、沖縄県精神科病院協会主催の「心理的応急処置(PFA)研修会」が沖縄県医師会館で開催され、災害時におけるこころのケアに関する基本的知識や心理的応急処置(PFA)の活動原則等について学び、演習等を通してより具体的な災害時の支援方法について習得しました。

平和病院からも3名の職員が参加しました。

参加した職員からは、実際に被災された方に対して何を優先し、どのような声かけをして対応すべきかを学ぶことができました。災害はいつ起こるかわかりませんが、日頃の業務においても、PFAは応用できるため、活用していきたいと思います。



第2回 陽光館 秋の展示会 開催

平成30年10月29日(月)より、陽光館ロビーにて「陽光館 秋の展示会」が開催されています。この展示会は、ちぎり絵や書道、毛糸で編んだ帽子や手作り小物など、陽光館入所者や通所者、社会復帰施設の利用者の作品が陽光館ロビー全体へ展示されています。今年で2回目となる展示会は、去年よりも作品数が増加して盛大になりました。一層賑やかになりました。

11月17日(土)まで開催を予定しています。地域の皆様も、この機会にぜひ陽光館ロビーへお越し頂き、多くの作品をご覧いただきたいと思います。



就労訓練工場しせいかい・親睦会



10月初旬、就労訓練生及び障害者雇用の方々の親睦会として、BBQ会を開催、総勢46名の参加となりました。

皆で協力し合って会場設営やお肉を焼いたり…また食後もしばらく残ってユンタクしたり等々、和気あいあいと過ごす事が出来ました。「次の開催も楽しみにしてま～す♪」

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

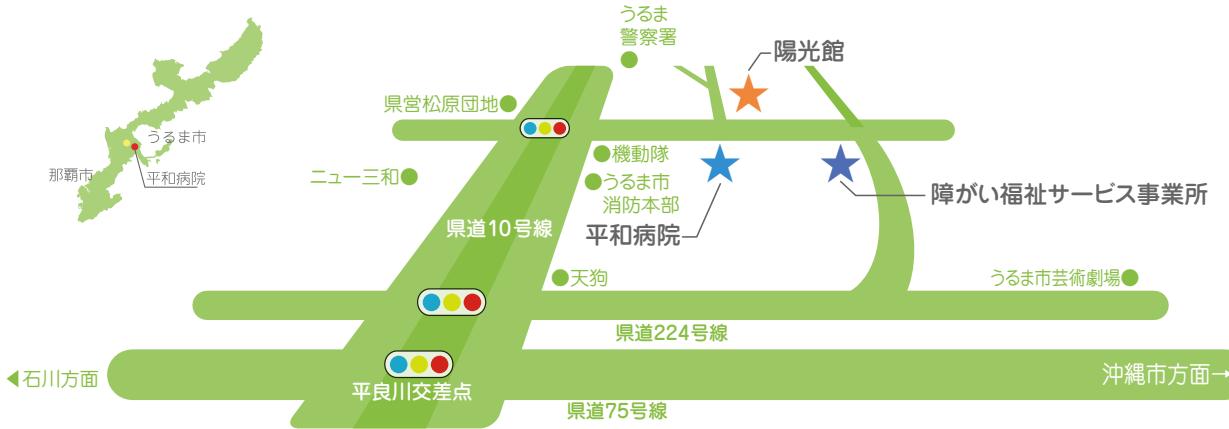
**介護老人保健施設
陽光館**
入所定員：140床（認知症専門棟40床）

□ 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

ここ最近は朝、晩になると肌寒い日が続いているが、みなさま体調はお変わりありませんでしょうか？さて、今年もあっという間に残すところ、あとわずかとなっており、「時は金なり」という言葉を痛切に実感しております。今年は「平成最後の～」というフレーズが多用されている通り、来年からは年号が変わります。我々平和病院職員一同も常によりよく変化をしていきたいと考えています。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

（高屋 幸佑）