

しせいがい

Shiseikai

春の号

vol.89
2019.5



平和病院の中庭にて

Contents

- 陽光館デイケアセンター紹介
- うるマルシェ編 農場「グリーンファーム」
- 精神科の窓
- 作業療法便り
- この春のありんくりん

ホームページアドレス <https://shiseikai-heiwa.com/>



センター紹介

**住み慣れた地域で、その人らしい生活が送れるように
支援するのがデイケアセンター陽光館の役目です。
自宅での生活を想定して「介護・看護・リハビリ」を提供。**

デイケアセンターでは、医師・介護職・理学療法士・看護師が常駐しており、利用者様の身体状況・生活状況・家族構成を考慮しサービスの支援をしています。

- 介護職 身体ケアに従事しながら利用者様の目標達成の為に支援しています。
- 理学療法士 身体状況、生活の質が改善できるように利用者様の状態象に合わせたリハビリを提供しています。
- 看護師 健康管理、薬剤管理等といった利用者様の健康をサポートしています。

陽光館 1日の流れ

8:30	利用者宅への迎え開始
9:30	来所・バイタルチェック(熱・血圧・脈等…)
10:00	朝の会 入浴支援・物理療法・脳トレ 個別支援メニュー・リハビリ
12:00	昼食・口腔ケア
13:00	午睡・生活リハビリ・余暇活動
13:30	個別支援メニュー
14:00	レクリエーション(娯楽と運動要素を取り入れています)
15:00	おやつ・個別支援メニュー・帰りの会
16:00	送迎開始 自宅へお送りします

身体ケア、健康管理、リハビリはもちろん、デイケアセンター陽光館では個別支援トレーニングを重視しています。
各専門職が利用者様の「できる事、できるようになりたい事、自宅で困っている事」を調査し少しでも改善し、安全に在宅生活が営めるように介護職が支援します。

理学療法士によるリハビリと介護職による個別トレーニング

- ①利用者様の身体状況、生活状況を踏まえて、理学療法士にて個別または集団でのリハビリを提供。
- ②利用者様の「できるようになりたい事や残存能力を活かして」安全に楽しく在宅生活が送れるように目標をたてて個別でのトレーニングを支援。



その他・・・発声練習、手足のトレーニング、コミュニケーションのトレーニングなど利用者様に合った個別のトレーニングを提供しています。

陽光館デイケア

リニューアルオープンしました！



平成31年4月19日（金）にリニューアル内覧会を開催しました。

福祉関係者や地域の方々など、たくさんの方にお越し頂き、「リハビリや個別支援」についての考えやサービスの提供方法を案内しました。

リニューアルした施設も見学と支援の内容を多くの方々に見て頂けて大変有意義な内覧会になりました。

興味のある方は是非見学にいらして下さい。



素敵な演奏を楽しみました



しんけんバンドの演奏



地域の方々へ説明
みんな熱心に聞いていました



利用者様からも好評の
「せんざい」

介護職員・理学療法士が自宅を訪問し利用者様の現状確認を行い、適切なリハビリやトレーニングが行えるように心がけています。

支援例1 Y.A様 介1

☆私たちは生活現場へ出向き
必要な支援・評価を行います
☆ご家族や関係各所へ支援技術
指導を行います
☆社会参加のキッカケを提供します
☆一人一人の在り方を尊重し
心の通ったリハビリテーションを
提供します

私たちが責任を持って
支援します！



移動しやすいよう
にキッチン周りの
環境整備



階段動作
確認

* 自宅で動くことが億づうになっているよー
* 転ぶことが増えたさー

自宅へ訪問し動作の確認
と安全に生活を送るための
方法を一緒に考えます。
目標：独居生活を維持できる。



2階へ洗濯物干
しに行く階段昇降
動作の確認



支援例2 C.Y様 支1

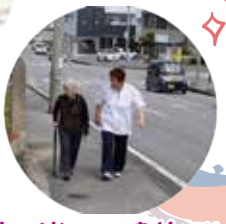
～自宅から公民館まで歩いてみました！～



この階段滑りやすいから
注意が必要だね！



ワァー！坂道
が公民館まで
遠いのねー。



リハスタッフが事前に公
民館訪問や下調べを
実施し社会参加情報を
提供します。

目標：公民館の活動へ参加した
い、自分で買物へ行きたい。

農場「グリーンファーム」



陳列も自分たちで

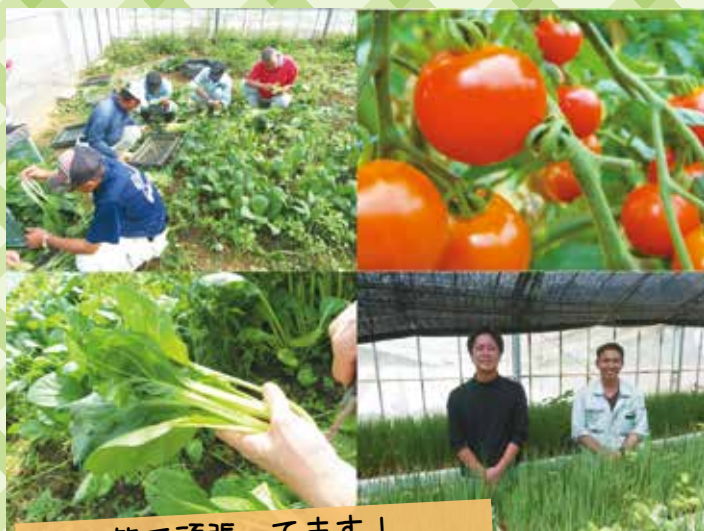
こんにちは！
 今回は昨年うるま市前原に
 オープンした『うるマルシェ』さんへ！
 地元農家さんの野菜が立ち並ぶ中
 「グリーンファーム」で採れた新鮮水菜
 を納品させて頂きました。
 一生懸命育てた旬野菜を定期的に
 納めていますのでお寄りの際はぜひ
 お手にとっていただけると嬉しいです。
 「ファムコちゃん」を探してみて
 くださいネ



「グリーンファーム」の野菜は
 今回伺った、うるマルシェ他、
 具志川ジャスコ
 マックスバリュ
 直営店の喫茶ガーデンクレス
 等でもお買い求め頂けます。
 目印は「ファムコちゃん」⇒
 うるま市の給食センターにも
 納品しており地域の子供達の
 元気のお手伝いも！！



「ファムコちゃん」



皆で頑張ってます！

季節の移り変わりを肌で感じつつ
 種まきから収穫、袋詰めまで。
 一年を通してさまざまな旬野菜を
 皆で力をあわせ育てています
 日々いろいろな発見や
 感動に出会えることに感謝！！

<作業内容>

種まき・植えつけ・収穫
 栽培全般・選別作業・袋詰めetc
 ※見学・体験も随時受け付けています



睡眠について



新里竜二先生

現在、我が国では成人のおよそ5人に1人が睡眠の問題を抱えていると言われています。これは社会が高齢化していること、夜型化が進んでいること、学校や職場等の環境でのストレス等、様々な要因が絡んでいます。実際、精神科の外来でも、統合失調症、うつ病、不安神経症と主たる診断名は違っていても、不眠の問題を同時に抱えている方は多くおられます。また、睡眠時間の不足や不眠がある人は、高血圧、肥満、糖尿病といった生活習慣病のリスクを高めることが分かってきています。今回、良眠を得るためにも睡眠のポイントについて取り上げていきたいと思います。

①睡眠時間はどれくらいが良いのか？

これは外来で患者さんからよく尋ねられます。必要な睡眠時間については個人差もあると思います。一般に成人の標準的な睡眠時間は6時間以上8時間未満と言われています。年齢によっても睡眠時間は変化していきます。25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間程度と加齢により徐々に短くなっていきます。これ自体は生理的な変化で、特に心配はいりません。大事なのは、各年齢の睡眠時間を参考にしつつ、日中の眠気で、学業や仕事といった日常生活に支障をきたしていないかが判断の目安になるかと思います。日によってはどうしても十分に睡眠時間が確保出来ない日が出てきます。そういった日には午後の早い時刻に30分以内の昼寝をして補うのも効果的です。

②夜、眠くならない時はどうしたら良いのか？

眠くならない時は、無理に寢床に就くのではなく、好きなこと、例えばラジオや音楽を聴いたり、本を読んでみたり等、好きなことをしてリラックスするようにしましょう。ただし、スマホは目がさえるので就寝前は控えましょう。また、「寝よう、寝よう」と意気込みながら寢床に入ること、頭を冴えさせ、逆効果となります。あとは環境作りも大事になってきます。沖縄はこれから梅雨になって蒸し暑くなるので、快適な温度、湿度に保つように工夫することが大事です。余談ですが、私自身の場合、当直が続いて睡眠のリズムが崩れてきた時は、ラベンダーのアロマを焚いて、寝ています。自分にあったリラックスの方法を探して、季節に合わせた環境作りを行っていきましょう。

眠れないことは非常にツライものです。不眠が続く場合はお薬による加療も必要となります。私達医師は、各患者さんの睡眠状況(寝つきが悪いのか、中途覚醒が多いのか、それとも熟眠感がないのか)や生活状況、他疾患が隠れていないか等を総合的に診ながら、お薬を決めていきます。一人で悩まずに、まずは相談していきましょう。

～『やる気スイッチ』を探そう！～

今回の作業療法便りを担当します、作業療法課の外間正二といいます。
よろしくお願いします。

私は、ある患者さん（仮にAさんとします）との関わりを紹介したいと思います。



作業療法士：外間 正二

ダイエット班という運動を目的にしたプログラムに参加しているAさんは、ストレッチ中にもマットに横になって寝息をたてるなど、普段から『やる気』があまり感じられません。“思考障害”といって頭の中で考えをまとめることや言葉にして表現することが苦手なため、こちらから話しかけても、決まって「分からない...。」と短い返事をするだけ。会話が噛み合わなくなることも度々ありました。

2月のある日、私はいつものように横になっているAさんに話しかけました。

外 間 「ダイエット班は卒業して、農業班に行きませんか？マットに横になるだけでは、ダイエット班に参加している意味がないと思うんですが...。」

Aさん 「自分はダイエット班だからいいよ。」

外 間 「今のままだと、Aさんのためにならないと思います。少し農業班を見学してきましょう。」

結果少々ですが、Aさんと農業班の見学に行くことになりました。

実際に農作業をしている農業班の様子を10分程見学したあと、Aさんに感想を尋ねました。

Aさん 「〇〇さん女性なのに頑張ってたな。△△さんはスコップ使うの上手だったな...。」

普段は周りの様子に全く関心を示さないAさんが、短いながらも農業班のメンバーに対して発言をした事に驚ろかされました。

ダイエット班でお茶の準備をする時間になったので、見学を終えて室内に戻しました。すると、Aさんは、自分からお茶の入ったキーパーを持ってきて、他のダイエット班のメンバーが休憩する準備を始めたのです。

言葉の説明よりも、農業班で頑張っているメンバーの姿を見たことで、Aさんの『やる気スイッチ』が入ったのだと思います。

その日のプログラム終了後に一連の出来事を振り返ってもらおうとしましたが、いつもの様に「わからない...。」と即答。Aさんの変化は一瞬でしたが、確かに何か感じた所があって、自分から行動を起こしたのだと思います。

今回は偶然『頑張っている他の患者さんを見学する』という体験が、Aさんの『やる気スイッチ』を押してくれました。Aさんに限ったことではないですが、こちらの意図を“言葉で伝える”よりも“体験してもらう”方が効果的な場合もあることを教わりました。

これからも、日々試行錯誤しながら工夫した関わりを続けていきたいと思っています。

この春の

ありんくりん



鈴木信吾先生

新任医師紹介

2019年4月から入職となりました、鈴木信吾です。出身大学は長崎大学で、大阪のさわ病院で精神科研修をし、精神科医としては今年で4年目です。さわ病院以外での治療のあり方を学び、精神科として見識を深めたいと考え、平和病院での勤務を希望しました。まだ慣れないことも多いですが、皆様のお役に立てるよう精いっぱい頑張りますので、どうかよろしくお願いいたします。

中途採用者オリエンテーション

平成30年中途採用者23名のオリエンテーションが4月15日から3日間にわたり行われました。設立理念や組織人としての在り方、就業規則、各部門のシステムや役割などの説明が行われ、受講者も熱心に聞き入る姿がみられました。最終日の瀬底島ではバーベキューを囲みながらそれぞれが自己アピールを行い、和気藹々とした雰囲気の中で親睦を深めました。



平成31年お茶会

平成31年4月24日(水) あおば邸で第11回春のお茶会を開催。当日はご家族12名、地域から4名、ボランティア11名が参加して下さいました。今年も三味線ボランティア「島つばき」のみなさまがあおば邸のために駆けつけ、艶やかな衣装に身を包み軽快な音楽で会を盛り上げて下さいました。職員も参加して下さいる皆様に楽しんで頂けるよう、この日のために腕によりをかけて美味しい手作りのおやつを準備しました。また一年間撮りためた写真をスクリーン上映しあおば邸での活動をみなさまに紹介し楽しんで頂きました。



設立理念

1. 当院は新しい精神医療を行うことを目的とする
2. 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
3. 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
4. 地域精神医療を行う
5. 精神医学、精神医療の発展に結びつく研究を行う
6. 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

当院は、自然環境を活かし、アメニティーの充実に努めると共にチーム医療における質の高い医療を追求する。また、医療・保健・福祉における連携および患者様の人権を尊重し、患者様並びに家族との相互理解を深め、地域のニーズにあった信頼される医療を提供する。



精神科・心療内科

平和病院

病床数：212床（内 指定病床17床）

- ☐ 精神科救急入院病棟（スーパー救急）
 ☐ 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
☐ 相談支援事業所しせいがい（指定特定相談支援事業）



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
 ☐ 短期入所療養施設陽光館
 ☐ デイケアセンター陽光館 電話：974-4000
☐ 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 電話：974-8000
 受付/午前8:30～12:00 午後1:00～5:00 木・日・祝祭日は休館
 住所：うるま市字上江洲661番地
☐ 認知症グループホームあおば邸 電話：974-9770 住所：うるま市字上江洲708-1
☐ うるま市地域包括支援センター具志川ひがし 電話：974-4001 住所：うるま市宮里265-4



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がい（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がい（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がい（就労継続支援B型） 電話：973-0030

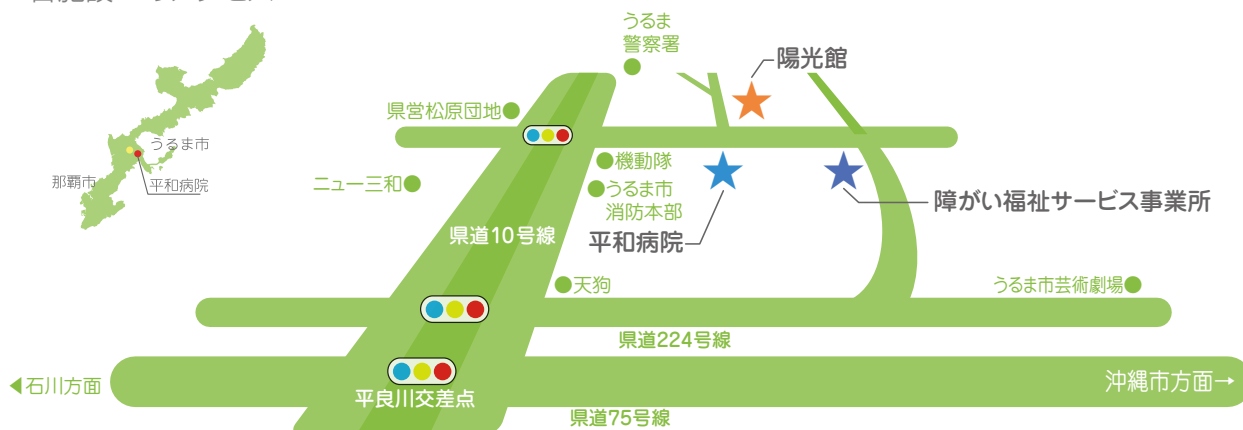
職員募集!!私たちと一緒に働きませんか?

ただいま『調理員・清掃員・送迎・配送員』などの職員を募集しています。

未経験者大歓迎ですので、興味のある方はお問い合わせ下さい。

098-973-9590(平和病院 管理部)

各施設へのアクセス



編集後記

ついに新年号が発表されました。新しい年号は『令和』。語源になったのは、『初春の“令”月（れいげつ）にして 気淑（きよ）く風“和”（やわ）く』

梅は鏡前の粉を被り 蘭は珮後の香を薫らす』

という万葉集の一文で、「人々が美しく心を寄せ合う中で 文化が生まれ育つ」という意味だそうです。

大規模な自然災害や事件が多かった平成という厳しい時代を終え、令和という時代は、文字通り皆が助け合いながら、貴重な文化を育める時代になると良いですね。

新しい時代、年度になって初めての広報誌はいかがでしたでしょうか？ これからも志誠会で行われている様々なイベントや活動をご紹介していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。（比嘉 創）