

真 弓

MA

YUMI

January 2015

門松は、年神様を家に
迎え入れるための依代
という意味合いがあり
ます。年神様が宿る安
息所であり、神様の目印
になるように玄関にかざ
ります。
当院の門松は、敷地内の
竹を使用し、毎年総務
課の山崎清治氏の手に
よって作られています。

新春のお慶びを申し上げます

院長 岡田正樹

あらためまして、新年あけましておめでとうございます。

皆様のおかげで今年も無事に新しい年を迎える事が出来ました。

旧年中は診療報酬の改定や精神保健福祉法の改正など、直接病院活動に関わる重要な変革があった上に、D S M ・ 5 など臨床に関わる重要な改訂も重なり、とても大変な年でありました。その様な中で、認知症診療を含め、多くの新たな患者様がこの日立梅ヶ丘病院に受診するようになり、少しずつではあります、職員皆様の活動が実を結びつつあると感じられるようになって参りました。これも偏に皆様方のご努力、ご支援、ご協力の賜物であります。誠にありがとうございます。

今年は何のような年になっていくのでしょうか。政界では自民党の圧勝のもと、医療・介護改革や消費税改革が進められる事になります。これが先々の成長のためと言う良策に向けられるのであれば、何ら恐れる事無く立ちむかえられると思います。その為に、日立梅ヶ丘病院として出来る限りの活動を行って参りましょう。どうか皆さん、今年も宜しく願います。

新しい年がさらに良き年に成りますよう祈念致します。私の新年の挨拶とさせていただきます。

写真：4階の病室から見える日出

梅ヶ丘自然写真館



「つわぶき」



「梅」



多肉植物「稚児桜」

「外来検査室前にはこんな植物たちが見られます」



「山茶花」



「水仙」



「精霊バツ」



サボテン「白星」

「門松」	P. 1
「新春のお慶びを申し上げます」院長 岡田正樹	P. 2
「梅ヶ丘自然写真館」	P. 2
「研修に参加して」リワークデイケア 菊池礼子	P. 3
「第41回梅ヶ丘祭」作業療法士 雨澤徹弥	P. 3
「精神保健福祉士ってなあに？」精神保健福祉士 大谷淳	P. 4
「図書だより」図書委員会	P. 5
「ドクター紹介」	P. 5
「研修会に参加して」看護師 渡邊友和	P. 6
「知ってほしい！障害者就業・生活支援センターまゆみのこと」支援員 坂本正和	P. 7
「私の趣味」精神保健福祉士 大場史織	P. 7
「作業療法ボランティア紹介」作業療法室・「編集後記」・「病院案内」	P. 8

私の取り組み

リワークデイケア 看護師 菊池 礼子

うつ病による休職者の復職支援プログラム（リワーク）に携わって早 2 年半が経ちました。私の取り組みについて、少しご紹介させていただきます。

現在、プログラムの一環で利用者の方々と一緒に毎朝 20 分間の体操を体育館で行っています。身体機能の回復と脳神経伝達物質の活性化を目的とし、ラジオ体操第 1 と 2、ポクササイズ、ウェルネス体操の初級と中級を行います。利用者の皆さまと活動を共にする中でやっと慣れてきましたが、これがなかなかハードで“たかがラジオ体操されどラジオ体操”なのです。これは、日頃の運動不足解消と身体機能のセルフチェックに大いに役立っていると感じています。

私は、プログラムの中で疾病教育に携わる関係上、枯渇していた知識の再確認をすべく健康管理について学び、昨年「健康管理士」の資格を取得しました。とても興味深い学びでした。そして現在は、「ラジオ体操指導員」なる資格があることを知り、ラジオ体操の奥の深さを知るべくひそかに上級を目指してチャレンジしています。学びと言っても辛いものではなく、新しい情報を得る喜びとでも言いましょうか。日々目標に向かって行動していることがマンネリ化せず、リフレッシュに繋がっていると感じています。

思えば、身体合併症の看護に長く従事してきた私にとって、リワークは未知の世界でした。身体的には健康でかつ知的能力も高く、年齢層も幅広い利用者の方々に、何をどのように看護の視点からアプローチできるのだろうか…。再休職を繰り返される方もおられる中、これで良いのか、他に良い方法はないものか、そのように自問自答と模索する日々を送ってきました。「休職要因は何か、修正課題は何か」「復職に繋がなくてはならない」と、ガチガチの思考で余裕のない自分がいました。利用者の方々にはリフレッシュの推奨をしながら、自分は何らリフレッシュ出来ていませんでした。そんなことを振り返られるようになった今日この頃です。

治療の一環であるリワークは全国的にも広がりを見せていますが、需要に対する質の高いサービスの供給は、まだまだ発展途上にあるのが現状と言われています。私たちは、その質を高めるために、スタッフの研鑽とメンタルヘルスは大切な要素であると考えております。今後も、サービス向上を目指し取り組んでいきたいと思っております。

第 41 回梅ヶ丘祭

梅ヶ丘祭実行委員長

作業療法士 雨澤 徹弥

当院の秋のビッグイベントである梅ヶ丘祭が無事に終了しました。

梅ヶ丘祭は今回で 41 回目になるのですが、新棟で行う梅ヶ丘祭は 3 回目になります。運営面では準備から本番まで予定通りスムーズに行う事が出来ました。会場設営や演芸発表に協力して下さった皆様ありがとうございました。

今回も体育館を使った演芸会では、たくさんの方に趣向を凝らした芸を披露して頂きました。特に会場全体を使った、だいちゃん音頭は見ている最高に楽しかったです。ステージを飛び出すという発想は私の中にありませんでした。また、ステージ脇では発表前に緊張しながら出番を待っている方や発表の内容を繰り返し確認する姿に、「普段の生活では味わえない緊張感っていいなあ」と思いました。ステージを盛り上げてくださった、出演者の皆様の一生懸命な姿に感謝しております。

模擬店では、天候は快晴とはいかず、冷たい北風が吹く寒い中での食事となってしまいましたが、あつあつの芋煮やお汁粉を皆さんが美味しそうに食べていたので良かったと思えました。また来年も皆が楽しく過ごせる素敵な梅ヶ丘祭を、開催したいと思います。

精神保健福祉士ってなあに？

医療福祉相談室

精神保健福祉士 大谷 淳

精神保健福祉士は一体どんな役割を担っているのだろうか？国家資格としての専門性はどこにあるのだろうか？こういった葛藤は全国の多くの病院相談室で耳にすることである。

平たく言えば、権利擁護と社会参加を支援していくことが役割であり、患者さんの希望する生活の実現を応援していく職種である。

具体的には、精神科医療の現場では主に一人ひとりの長所である“トレングス”とあたかも失ってしまったように見える力強さを再度引っ張り出すというエンパワメントの視点を軸に患者さんや家族と相談面接を行う職種である。どんな状況にあっても患者とは対等な立場であり、相手の強みと可能性を考えながらアセスメントしていく。一方、外来受診時、入院時、退院時には地域での医療連携の窓口として交通整理をしたり、時には病院の顔にもなる。最近は刑務所や裁判所、学校などと活躍の場は増えているものの、業務独占ではなく、明確な役割は見えにくいという側面がまだまだ残る職種でもある。

精神疾患には、疾病と障害の両方を併せ持つという障害特性がある。お薬を飲んで幻聴が減ったとしても、またいつ聞こえるのかという不安の中で生きなければならなかったり、人と話す、バスに乗る、買い物に行くなどの日常生活に生きづらさというものが上乘せられることも多い。この生きづらさの解決を本人の『気合い』や家族の『子育て論』に委ねるのではなく、医療の面からきちんとフォローしていく体制づくりが求められている。ここが精神科医療の課題でもあり、醍醐味でもある。この醍醐味を最大限に生かす作業が『多職種連携』と言える。この連携を構築するという作業は、実は新しい事を始める事ではなく、忘れていた精神科医療の良い意味での人間臭さを取り戻すという側面があると考えている。

胃瘻造設、寝たきりで発語もない患者さんもいるが、家族の希望や考えられる本人の希望も加味しながら家族相談を重ね『普通の死への社会参加』を促すというソーシャルワークの介入は残されているのだと思うし、症状の有無だけではなく、病識を獲得していく過程に寄り添う支援も忘れてはいけない。

精神医学に特化した福祉士として、権利擁護や社会参加だけではなく、面接手法やグループダイナミクスをも駆使して、組織のニーズに揺らぎながら専門職としてのあるべき姿を模索している段階である。唯一『生活者』として患者を捉えるという軸だけが、専門性という言葉を支えているのではないか。

目指すところは、障害者や患者と位置づけられている普通の人々の『普通の生活』なのである。医療の現場では時にこの普通という専門性は理解されにくく苦しい立場でもある。だが、なにも特別な事ではなく、『ふ』普通に、『く』暮らせる、『し』幸せを一緒に考えるのが『ふくし』なのである。なぜこんなにも福祉の視点が必要なのかを、精神科医療の歴史をたどる事で今一度考えて頂ければ嬉しい。

このような硬い事を考えていた2014年であったが、なんと！2015年の医療福祉相談室は『笑いあり、涙あり、楽しく元気にコミュニケーション力UP』を目標として動き始める！電話相談く面接く疾病教育く家族支援く院内多職種連携く地域連携 あらゆる場面においてこのコミュニケーション力を意識していく事に決めた。

あなたのちょっとしたパワーとやさしさをお借りすることもあると思う。その支えを力に1年後の梅ヶ丘病院が今よりもより専門的で、より楽しくより元気になっている。そんな姿を目指していきたい。

図書だより

Hitachi Umeoka

Book room



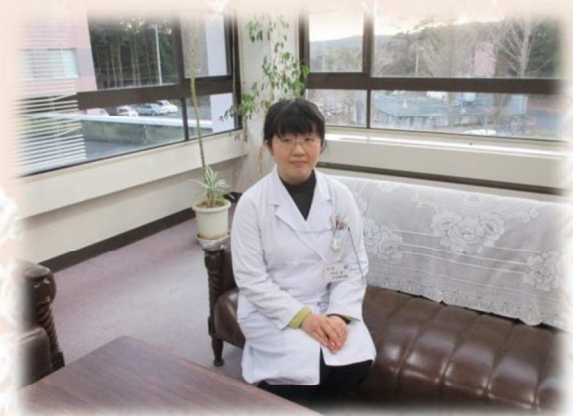
図書室が快適空間に生まれ変わりました！職員は、昼休みにお弁当を食べたり、休憩時間に本を読んだり、先生と談話したりしています。多くの人に気軽に利用してもらいたいです。そして、少しでも多く本を手にとって頂きたいです。



図書室



ドクター紹介



氏名： 大和田 藍 先生
 星座： おうし座
 出身： 千葉県
 趣味： 映画鑑賞 / 読書
 : 最近見た映画「ベイマックス」
 : 最近ハマったマンガ「3月のライオン」
 この漫画にでてくるごはんがおいしそうで、
 最近我が家ではそれを再現するのが流行
 ってます。
 一言： 何でも気軽に声をかけて下さい。
 宜しくお願いします。



いつもは白衣の看護師さん達も、正装して、一緒に楽しむクリスマス会！

ポテトサラダは看護師さんの手作り（‘▽’）患者の皆様も非日常の雰囲気をととても楽しんでいました。



玄関のかざりも冬景色***老人デイケアの作品です。

研修会に参加して

A棟 看護師 渡邊 友和

看護専門学校を卒業後、私は各種勉強会、研修会等に参加させていただきました。

多くの看護師は、学校を卒業したことで新しい知識を学ぶ機会が激減したことに危機感を感じていると思います。私の場合も例外ではなく、自分の知識が「過去の知識」となってしまう時がくることをおそれていました。医療、看護の世界は日進月歩であり、常に新しい知識や技術が要求されます。医師会や看護協会では勉強会、研修会が多く開催されており、参加できる機会があれば積極的に参加したいと思っています。

勉強会、研修会に参加するメリットは新しい知識を得ることばかりではなく、他病院の看護師との情報交換もでき、地域医療の動きを知る機会にもなるため、貴重な時間であると言えます。また、看護としての関わりは個人の「看護観」に影響することが多いため、自分の「看護観」に沿った介入が正しいのか迷う時があると思います。研修会に参加し講義を受けることで、自分の看護をあらためて振り返る機会にもなり、自分の看護は間違っていないかと確認できることも少なくありません。

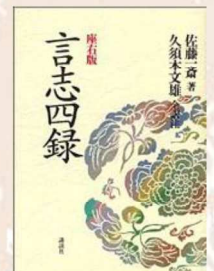
私は行動制限委員会に所属しており、その関係で行動制限に関する勉強会、研修会に多く参加させていただいています。行動制限については当然、法的に規定されています。しかし、表記が曖昧であるがために、独自の規定を定めて介入している病院が多く存在します。これが何を意味しているかと言うと、この先、自分の働きかけ次第ではどんどん良い方向に持っていくことが出来るということ。大げさに言えば、次代を形作る土台にもなれるということです。これほどやりがいを感じさせてくれる仕事はそう多くは存在しないでしょう。

私に限らず様々な勉強会、研修会に参加している職員が梅ヶ丘病院にはたくさんいますが、今回の私の文章を読んでこれまであまり参加していなかった職員も、今後の勉強会参加につながるきっかけになればと思います。

最後に、ある有名な方の言葉で私が大好きな言葉を残して結びとさせていただきます。



「小にして学べば、則ち壯にして為すこと有り。
壯にして学べば、則ち老いて衰えず。
老いて学べば、則ち死して朽ちず。」



- 佐藤 一斎 「言志 四録」より -

知ってほしい！

障害者就業・生活支援センターまゆみのこと

障害者就業・生活支援センターまゆみ

支援員 坂本 正和

支援員 馬淵 総一郎

今回、私達の障害者就業・生活支援センターまゆみを紹介させていただきます。皆さんの中には「名前は聞いたことあるけれど、どこにあるの?」とか「ずいぶん長い名前だけど、どうしているの?」と言う方もいるかも知れませんね。

障害者就業・生活支援センターまゆみは、平成 23 年の大震災直後の 4 月にオープンしました。多賀駅近くの大学通りの商店街の一角です。「車から探したけれど見つかるのに苦労しましたよ」と言われるほど、すっかり商店街の中に溶け込んでいます。

私達センターの業務ですが、全ての障害のある方達が身近な地域の中で安心して職業生活が送れるようにハローワーク、学校などの関係機関や企業と協力して、就業と生活の支援を総合的に行っております。

就職を希望される方、離職された方、仕事に悩みを持たれている方などの相談に乗り、その方に一番相応しい方法で支援を行っています。また就職後も定着支援として職場を定期的に訪問しています。

そして就職を支えるための生活面でも生活リズム形成、金銭管理の助言や住居も含めた生活設計などについても様々な機関と連携して相談に乗っています。

また、この 11 月には「精神障害者の就労」というテーマでシンポジウムを開催しました。障害者を雇用している企業、ハローワーク、相談支援事業所、福祉施設がパネリストで、そして総合アドバイザーとして岡田院長に出席していただきました。テーマに沿って立場の異なる各パネリストからの意見に、要所で的確で分かりやすいアドバイスをいただき、出席した労働局始め県内関係機関の方々から大好評でした。

実績についても少し紹介します。センターは登録制となっており現在 260 名の方が登録しています。内訳としては精神障害の方が 5 割、知的障害の方が 4 割、身体障害の方が 1 割となっています。就労先としては事務や清掃、介護補助、食品関係など様々な分野で活躍しています。

これからも私達は親しみやすいセンターを目指して活動を続けたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。

シリーズ 私の趣味

認知症疾患医療センター
精神保健福祉士 大場史織

趣味自慢や今はまっている事を教えて!と言われて、改めて自分の趣味について考えてはみましたが、すぐに飽きる性格で長続きしないので、正直困りました…泣。しかし趣味と考えると迷いますが、趣味=楽しみと、考え方を変えてみると、これなら!という楽しみがあります。

それは、仲の良い友達と女子会を開いて、時間を忘れるくらい話して、美味しい物をお腹いっぱい食べる事です。更に私は車の運転も好きなので、ほとんどプランを立てずに、美味しい食べ物がある場所を求め、友達とわざわざ遠出をする事もあります。このひとは、私にとって心から笑って楽しめる、なくてはならない大切な時間です。趣味とは言い難いことであっても、自分自身が楽しむことができれば、それを趣味と言ってもいいのではないかと私は思います。

ですが、今後はこれが趣味です!とすぐに言いたいので、以前やっていたテニスやバドミントンを、もう一度始めてみたいと思います。そして最後になりましたが…皆様にお願ひがあります。ケーキや甘いお菓子の美味しい所をご存じでしたら、是非教えていただけると幸いです。

作業療法ボランティア紹介

No. 1「絵手紙教室」

作業療法室では、地域のボランティアの方々をお願いして、教室やコンサートを開催しています。どんな方々がきてくださっているのか？どんなコンサートになったのか？シリーズ企画で紹介していきたいと思えます！

第1回目のボランティア紹介は「絵手紙教室」。月に2回、「諏訪絵てがみ教室」のメンバーさん4名に来ていただいています。「やったことないからできない」「私、絵はだめなの」という患者さんでも、ボランティアの先生方の優しく手厚い指導を受け、いつのまにか素敵な絵手紙が完成！最後は自分の作品の出来に、みなさん笑顔になってしまうのです。季節のもの（植物や野菜、置物 etc...）を題材に絵を描いたり、時にはスタンプを押したり、マーブリングという技法を使ったり、毎回様々な絵手紙が出来上がります。線が震えたっていい、墨が滲んだっていい、色がはみ出たっていい、むしろそれがいい、下手がいい。絵手紙独特のその感覚に後押しされて出来上がる、味わい深い作品たち。



「諏訪絵てがみ教室の先生」
いつも4人の先生方が、優しく明るい笑顔で教えてくれます。



～編集後記～

また新しい年が明けました。お正月は、毎年同じ様に実家でのんびりと過ごし、いつもの神社へ初詣に出掛け、厄除けにおみくじ、我が家ではおみくじが一番悪かった者が“おやき”をおごるのがお決まりです。ちなみに私は未だ一度もおごったことはありません。毎年同じじきたり同じ空気で始まる年、そんなことをとても幸せに感じながら、原稿の校正・編集に取り掛かりました。皆の取り組みや学ぶ意欲、目標を掲げ向上する姿勢に感化され、気が引き締まりました。

この新しい年が皆様にとりまして、さらに学び多き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。
平成二十七年 元旦 和田

IT委員会
広報部会

鈴木 啓之
富田 加代子
瀬谷 美喜子
和田 悠子
西野 尚美
深谷 俊一

外来診療担当表

受付時間	8:30～					
診療時間	9:00～					
	休診日 日曜・祝祭日・第2.4土曜					
	月	火	水	木	金	土
新患	後藤	高橋	清水	院長	伊藤	
再診	伊藤	院長	後藤	清水	高橋	後藤
		堀				

H27.1現在

受付・入院のご相談

初診・再診共に月曜日から土曜日まで全て予約診療となっております。お電話にて予約を承ります。

電話受付時間：

月曜日～金曜日 8:30～17:00

土曜日(第1・3・5)8:30～12:00

0294-34-2103



医療法人 圭愛会 日立梅ヶ丘病院

所在地: 〒316-0012

茨城県日立市大久保町 2409-3

TEL : 0294-34-2103

FAX : 0294-33-1800

URL : <http://umegaoka.or.jp>

E-mail : info@umegaoka.or.jp

