

芳

MA

YUMI

A p r i l

2 0 1 7

4

PUBLIC INFORMATION PAPER OF UMEGAOKA

No, 80

医療法人主愛会 日立梅ヶ丘病院

新年度に向けて

院長 岡田正樹

昨今、精神医療は在宅や社会復帰に大きく舵が切られています。退院支援や就労支援への公的機関の働きかけを見れば、自ずと解ると思いますが、なぜ政府はここまで働きかけを強めているのでしょうか。政府は国を守り維持することが存在理由でありますから、この働きかけの最終目標もまたそうであるでしょう。政府が国を維持するために行う全ての活動の基本は、税収を維持することです。在宅や社会復帰を推進することが労働者を増やし、または労働機会を増やすことにつながれば、それは税収を維持または増加させることに発展するのでしょうか。単純に労働者や労働機会を増やすと言っても、これは生半可なことではできません。日立市の人口統計では平成 29 年 1 月 1 日時点で総人口 182,607 人でした。平成 27 年に行われた国税調査では、茨城県の労働力率は 49.5% でしたので、これを当てはめれば、日立市の労働実人数は 9 万人ほどになります。この人数は年ごとに減少しています。労働人口を維持するために私たちはどんなことができるでしょう。健康保持増進、発病初期の治療介入、早期治療早期退院、リワーク・社会復帰、療養施設の充実、就労支援、病院勤務の充実などなど数限りなくありそうです。これからは単に一病院の活動として捉えるのではなく、国そのものに貢献する心構えも持ちながら新年度に向けて活動していこうと思います。



平成 29 年度 創立記念・永年勤続表彰

新入社員歓迎 祝賀会



昇格



永年勤続

永年勤続表彰	
20 年	吉田 靖志 半田 頼隆
10 年	長谷川直樹 宮崎 瞳 和田 悠子 増子絵里子



新入職員



かんぱ〜い！



講演テーマ：病院における復職支援プログラムについて

精神科デイケア 菊池礼子

この度、常陸太田市健康づくり推進課における保健事業の一環である「うつ病家族教室」において上記内容の講演を行いました。

- 目的： ①医療機関で行う復職支援プログラムの紹介をする。
②うつ病と診断され休職から復職に向かう場合、復職準備が必要であり、そのための支援が必要であることをご本人やご家族・周囲の方々に知って頂く。
③社会資源の一つである復職支援プログラムをより身近に感じていただき、その必要性を知って頂く。



リワークについて説明後、参加者が抱えている問題についてお話を伺いました。リワークという言葉は知らずとも、そのような資源があることをご存じの方もいらっしゃいました。しかし、その資源までご本人をどのように繋げればよいのかというところに課題があるようです。また、家族が遠方でどう支えたらよいのか等、問題は多岐にわたります。休職という現実問題、将来への不安は当事者のみならずご家族にとっても同じことだと思います。相談窓口は各市町村役場や医療機関等にありますが、必要な資源が必要とするご本人に届きにくい状況にあると感じます。まずご家族が社会資源をより身近なものとして理解することは、次の行動への道標となるでしょう。

休養からリハビリへ向かうタイミングや意識付けなど、個別対応できなかったことは残念ですが、今後もこのような機会を活用することで、ご家族のニーズを把握し、情報の共有を図るとともに、リワークの啓発に努めたいと考えております。

参加するにあたり、思い切りを要しましたが、参加してみても自分たちだけじゃないことを知ることができ、気持ちが少し楽になりました。

<参加者の感想>



ここに来られた方は、勇気をもって参加しています。仕事の都合や辛い気持ち・心の迷いなどで躊躇され、直前のキャンセルもありました。ここまでの道のりはハードルが高いものなのです。今後もこのような機会を多く持ちたいと考えています。

<関係者の感想>

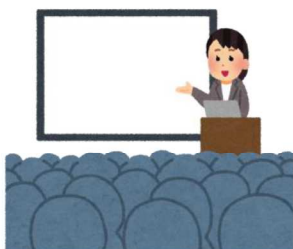


リワークについて知りたい方はお気軽にご相談ください。

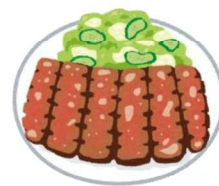
また、当院ホームページにも詳しく載せていますのでご参考にしてください。

～第5回 日本精神科医学会学術大会に参加して～

医局長 萩野谷真人



去る平成28年11月16～17日に宮城県仙台市にて開催された第5回日本精神科医学会学術大会に参加して参りました。日本精神科病院協会が主催しており、当院を含め精神科病院協会に加入している医療機関の全職員に発表資格がある学会です。私は本学術大会で例年発表しておりますが、あまり堅苦しい雰囲気でないのが良いところだと思っています。当院では院内学会を毎年開催しており、その中には全国学会で発表しても全く恥ずかしくない優秀演題もあるのですが、全国規模の学会への参加や発表の機会を経験したことのない職員が多いのが残念であると感じていました。そこで学会参加と演題発表を通して、新たな知識の習得と経験を積んで頂くために半ば強引に指名して、精神保健福祉士の友部香さんと看護師の三宅淳一さんにも発表していただくことにいたしました。友部さんは『関東・東北豪雨における当院の災害医療支援報告』として平成27年に行った常総市での医療支援活動の報告を、三宅さんは『長期隔離患者への隔離解除に向けたアプローチ』と題して、新たに考案した症状チェックシートの発表を立派に行ってくれました。最後に小生は昨年、日本精神科病院協会誌に投稿した小論文にちなんで、『認知症患者の終末期における皮下輸液の実践経験』を紹介させていただきました。



学会初日の夜には、「仙台といったら牛タンでしょ！！」と言わんばかりに3人で有名牛タン店に繰り出して、美味しい牛タンを頬ばりました。学会終了後にはちょっと遠回りして、作並温泉で身体の芯まで温まった後、ニッカウヰスキー宮城峡蒸留所の見学もして参りました。蒸留所内に漂う何とも言えない甘く芳しい香りと可愛らしい案内のお姉さんに導かれて楽しく見学ができました。学会発表のプレッシャーから開放されて自分へのご褒美として、こういった楽しみがあるのが学会参加の醍醐味の一つであると思います。



今回、当院からの一般演題発表は3題で過去最多であろうと思います。こういった学会発表の演題数は、その病院の活力を現す1つのバロメーターであると思っています。県内にも当院以上に毎年、活発に発表をされている病院もありますので、当院も負けずに積極的な学術活動をしていこうではありませんか。さあ、この報告記を読んで次は私が参加発表してみたいと思った方はいませんか？参加・発表のお手伝いをさせていただきますので、気軽に相談して下さいね。



「回想療法」



臨床心理室 鈴木淳

回想療法とは、想い回(かえ)す療法で、もう少し詳しく述べると、“自分の人生を振り返る時間”です。特に高齢者は、自分の人生があと少しで終わりだと無意識的に感じると、自然に過去を回想することが多いようです。その話を受け止めて心の中に納め直すことが回想療法の目的です。過去というのは、辛いことであっても時間が経つにつれて美しくなっていくものですが、心の中に溶けない氷のように誰にも言えなくて長い年月心を閉ざしていることもあります。その時は無理に話を引き出すのではなく、本人自身の心の中で納め直すきっかけとして、その方の何気なく話すことに耳を傾けます。それが閉ざした心を開くきっかけになるかも知れません。当院での回想療法は、D病棟(認知症病棟)で行っています。病棟の中でも特に話し好きの方や参加することで何らかの良い効果をもたらせることになるかもしれない方に参加して頂いています。回想療法には患者さん4~5名のグループで参加して頂き、日付の確認や体操、季節の歌を歌って回想を促し、最後にお茶を頂いて過去の回想から現実へ戻るように配慮しています。しかし、当院の認知症病棟は重度の患者さんが多く、理想的な会話とはなりません。スタッフが進行役となって、各々の患者さんの会話を繋ごうとしても、最終的には、自分の過去の印象的なエピソードを、毎回、繰り返し話をする人が多いです。それでも、患者さん各々の心の中では、回想療法に参加することで自分の心の中に納め直したという感覚や満足感を得られているようです。つまり、会話の流れや意思疎通が問題なのではなく、短い時間を一緒に共有し、自分にとって大切な話を何度も受け止めてもらうことが大切のようです。また、回想療法の前後に記憶力を測る検査を行います。回想療法後に伸びた数値というのは、会を行うことで、何かをする意欲が湧いたことの表れだと思います。回想療法では、本来、一人の患者さんに一人がついて、話の架け橋となることや情緒的な繋がりを作る



ことが大切です。今後、病棟の看護スタッフにも毎回参加してもらうことで、患者さんの意外な側面に気づくことにもなると思います。そのためには、病棟や各々のスタッフの時間の余裕が必要になると思います。

最後に、回想療法は病棟やデイケアなどの日常の中で一対一でも行えるものです。患者さんに適度な興味・関心を持って耳を傾けることが大切だと思います。



趣味シリーズ

“マラソン”



走る

看護部 和田徳子

「え～っ走るんですか」想定外ですが、私、少し走るんですよ。もともと運動嫌い！しかしスポーツ観戦は好きです。きっかけは、友人からのお誘いでした。同じ日に二人の友人から声をかけられました。まずは日立さくらロードレース 1.8 kmお花見コース。そして 5 km、10 km、海浜公園リレーマラソン。ハーフマラソンを飛ばして昨年の第一回水戸黄門漫遊マラソンに参加、無事完走できました。42.195 km不安もありましたが、当日会場で出会った東京から参加された女性に「周りが跳ばしても自分のペースを守ることがフル完走するポイント」とアドバイスを頂き、又、沿道の方々の声援や



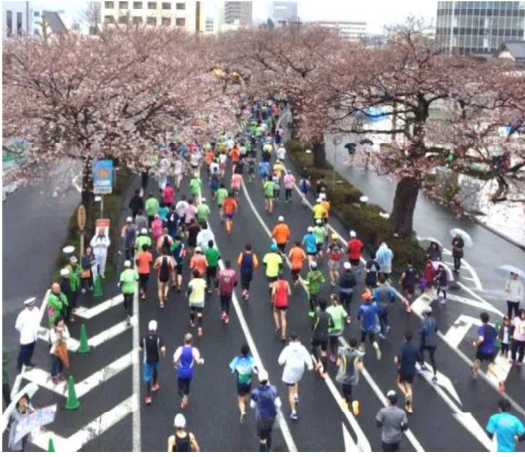
給水所の捕食（まんじゅう、バナナ）に助けられ、高橋尚子さんではありませんが、とても楽しい 42.195 kmでした。高機能ランニングウェア・ランニングタイツ・ソックス・シューズにも助けられ、足底にマメもできずに完走です。ふと思えば走り始めて約 10 年、よく続けられたものです。

練習は週 1～2 回で 5～10 km/回を走るようにしています（山側道路は、練習コースです）。走り始めは、「足、痛い」等と少し後悔しますが、走り切った後は、達成感と爽快感でいっぱいになりますよ（日立さくらロードレースのシーサイドラインからの眺めは、絶景です）。大会後の銭湯や友人のアスリート仲間さん方との打ち上げが楽しみです。「毎年、数十秒でも自己ベストを更新し、歳を重ねても走り続けられたらいいね」と友人達と話しています。今年 1 月 29 日に行われた勝田の 10 km マラソンでは、目標タイムの壁は越えられませんでした。自己ベストを 2 分更新できました。次は日立さくらロードレースです。自己ベスト更新できるといいな！



今年のさくらロードレースで和田さんにお会いしました♡カッコイイですね！





日立さくらロードレース

精神科デイケア 雨澤徹弥

いきなりですが、私の趣味は体を鍛えることです。その中の一つに、「走る」があります。

走っていると無心になれます。走る事（呼吸、ペース、タイム、スピード感、キツさ）だけが頭の中を駆け巡ります。

走り終わると、気分爽快、心地よい疲労感、達成感等、ポジ

ティブな感覚に包まれます。タイムを縮められたらもう気分は最高です！

ただ走る事はモチベーションが必要です。そのモチベーションを高めるイベントがマラソン大会です。日立市にはさくらロードレースというハーフマラソン大会(21.0975km)があります。今回の目標は1時間40分を切ることでした。1時間40分を切る為には1キロを4分40秒で走らなければなりません。大会に向けて練習を開始した時は1kmを5分で走るのがやっとでした。そこから様々なトレーニングを行い、自信を持って走れる、脚を作りました。マラソン大会は常に自分との闘いです。ペースを考え、抑える時は抑え、攻める時は攻める。自分の脚を信じて走る。走り切って目標を達成できた時の気分は最高です。

「今回の大会では1時間39分で走る事が出来ました。目標達成できました！」と伝えたかったのですが、インフルエンザになってしまい今回の大会は欠場しました。また来年挑戦します。マラソンに興味のある方は声を掛けてください。当院を出てすぐの山側道路は最高のトレーニングロードです。ぜひ一緒に練習しましょう！



救護ボランティア
岡田看護副部長

ランナー
綿引OT



大会役員
鈴木検査室長



4月9日のさくらロードレースでは
当院の職員が多数参加していました！！



グループホームことぶき訪問交流会

NPO法人きたむこう保育園 伊藤尚美

平成28年12月15日にこどもたち皆で「グループホームことぶき」におじゃましてきました。「あわてんぼうのサンタクロース」の合奏を披露するとたくさんの拍手をいただき、緊張していた子も笑顔になりました。「365日の紙飛行機」は、ことぶきの方々も一緒に歌って下さって、会場が盛り上がったところで、次はミュージックケア。音楽に合わせ、こどもも大人も自然と体が動きます。心地よい疲れの後は、お楽しみおやつタイム。年長の3人がお茶を入れ、みんなで楽しくおしゃべりしながらいただきました。最後に、心をこめて作った松ぼっくりのクリスマスツリーを一人ひとりにプレゼントして、「またお会いしましょう！」と約束し、

皆さんに見送られてことぶきを後にしました。緊張する子、リラックスしている子と様々でしたが、ことぶきの皆さんに「可愛い、可愛い」と喜んでいただき、こどもたちにとっても良い経験になりました。一回きりにせず、これからも是非交流を続けさせて頂けたらと思います。



かわいい!



第17回 冬の懇親会 グループホームことぶき 増子絵里子

グループホームことぶきでは、年に2回家族会を行っています。

平成28年12月11日の家族会では、入所さんと職員の発表で「糸」「鐘の鳴る丘」の合唱と「ふるさと」の手話を行ないました。カラオケやゲームを家族さんと一緒にたのしみ、最後は入居者さんにプレゼントをお渡しし、とても喜んでいただきました！プロジェクターでは、ことぶきでのレクや外出の様子を発表し、家族さんに日頃の様子をお伝えすることができました。



編集後記 毎回、表紙の写真撮影には大変苦労しています。カメラを趣味としているわけでもなく…知識の“ち”の字もないような私です。スマホ片手に病院の敷地をうろろうとしています。今回の表紙は、療養棟前の花壇です。患者さんと職員が毎日手入れをしており、四季折々の花が楽しめます。カメラの腕は無くても…病院内は素材が良いので幸いです！写真がお得意の方、より良い紙面づくりのために是非、ご協力して頂けたらと思います。私を…『真弓』をお助け下さい…！ 鈴木明日美



医療法人 主愛会 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



広報紙「真弓」部会

富田 加代子
瀬谷 美喜子
大場 史織
花田 龍馬
鈴木 明日美
鈴木 啓之