



MA YUMI

MA

YUMI

November 11
2025

PUBLIC INFORMATION PAPER OF UMEGAOKA

医療法人圭愛会 日立梅ヶ丘病院

No. 98

MCI 患者への実行機能リハビリテーションの取り組み

常磐大学との共同研究と国際学会発表

精神科デイケア 富田 靖英 高本 久美子

当院精神科デイケアには、利用者のニーズに応じて複数のコースがあります。日常生活の向上や安定を目指す「ベーシックコース」、対人関係スキルや生活力を高める「アドバンスコース」、就労に向けた準備や支援を行う「JOB コース」、そして軽度認知障害（MCI）の方を対象とした認知機能のトレーニングを行う「脳いきいきコース」です。いずれのコースにおいても、利用者が安心して取り組みを継続できるよう、多彩で工夫を凝らしたプログラムを展開しています。

その中でも「シナプソロジー」と呼ばれる脳活性化プログラムは、当院で定期的の実施している特色ある活動のひとつです。「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ることが特徴です。脳いきいきコースだけでなく他のコースでも活用されています。

令和7年2月から3月にかけて、常磐大学看護学部の福田大祐准教授と共同で「精神科デイケアへの通所中の方の実行機能への看護介入プログラムの効果と検証」をテーマに研究を行いました。対象は「脳いきいきコース」に通所する平均年齢79.7歳のMCI患者16名で、IADL（手段的日常生活動作）の反復練習とシナプソロジーを組み合わせた100分間のセッションを隔週で計6回、約3か月間実施しました。

その結果、神経心理学的検査において介入前後で有意な改善が認められました。特に BADS（遂行機能障害症候群の行動評価バッテリー）スコアの向上は、計画性や認知的柔軟性の改善を示し、また TMT（Trail Making Test：脳機能障害の評価方法のひとつ）の所要時間短縮はワーキングメモリや全体的な実行機能の改善を裏づけました。こうした成果は、MCI 患者に対する実行機能障害の改善が可能であることを示唆し、精神科看護における認知症進行予防の新たな介入の可能性を拓くものです。

この研究成果は2025年8月、東京大学で開催された「UTokyo Nursing International Conference 2025」で福田准教授によって発表され、国内外の研究者から高い評価を受けました。さらにポスター発表部門でベストポスター賞を受賞し、当院の日々の取り組みが国際的にも認められる機会となりました。

今後も当院では、各コースを通じて利用者の生活の質向上を目指し、地域の皆さまに寄り添いながら、科学的根拠に基づいたプログラムの提供を続けて参ります。



東京大学



左：池内教授 右：福田准教授

レジリエンスの秘訣

～心の健康を守ろう～

心理室 高根澤 和子

皆さんは「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか？

「レジリエンス」とは、ストレスや辛い状況乗り越え状況に適応し回復する力の事です。つまり、『ストレスを柔軟に対処して乗り越えていく力』です。

誰しも生きていくと、仕事や家庭、人付き合いなど、様々なストレスに晒されています。人はストレスに晒されると、イライラしたり不安になったり、食欲が減ったり増えすぎたり…様々な症状が現れます。そのストレスに耐えきれなくなった時は、心がポキッと折れることもあると思いますし、仕事のストレスであれば、休職や退職という選択にも繋がってきます。

もちろん、「ストレスなんて感じない！」という強者もいると思います。しかし強者たちも、日々生きていく中でストレスに晒されています。ただ、ストレスを全力で見ないように回避しているのか…、または上手くストレスに対処していて「ストレスを感じにくい」のか…。後者であれば、これこそがレジリエンス（ストレスを柔軟に対処する力）が高いと言えるのかもしれません。

それでは、レジリエンスを高めていくにはどうすれば良いのでしょうか？ポイントは以下の7つです。



- ① **自己認識**：自分の感情や行動を理解する
- ② **自己効力感**：自分ならばできると信じる
- ③ **感情のコントロール**：ストレスや困難な状況で感情をうまくコントロールする
- ④ **柔軟性**：状況の変化に柔軟に適応し、対処していく
- ⑤ **回復力**：挫折や失敗を経験しても立ち直り、それを自分の力に変えていく
- ⑥ **楽観性**：困難な状況でもポジティブな考え方をもつ
- ⑦ **人に頼る力**：必要な時に周囲に相談しサポートをもらう



7つのポイントの中で取り組みやすいものは、「①自分の感情や行動を理解すること」です。これは、ストレス状況とその時の自分の感情や行動のパターンを見つけることです。

皆さんはどういう時にストレスを感じますか？ 仕事であれば、上司に注意された時？ ミスをした時？ 上司や同僚、部下との人間関係？ 仕事量が多すぎる？ はたまた、頑張っている自分を認めて貰えない時？ その時の感情は？ 怒り？ イライラ？ 泣きたい？ 悔しい？ 行動は？ 愚痴をこぼす？ 過食する？ お酒を飲む？ 買い物をする？ 仕事を休む？ 自分を傷つける？

この様に自分のストレス状況と感情や行動を整理していくことで、自分自身だけでなく

職場環境なども含めて客観的に見つめることができます。皆さんも患者さんの支援をする時に、まずアセスメントをすると思います。自分自身のストレスに対しても同じです。自分自身を客観的に見つめ（アセスメント）、次に②～⑦を考えていくことで、適切な対処方法が身につき、レジリエンスが高まっていきます。そして、困難な状況やストレスへ適切な対処力が備わることで、見通しを持つことや問題解決能力が高くなり、自分自身の仕事の能力も高めてくれます。

更に、個人の能力が高まることで、組織全体が困難な状況をしなやかに判断できるようになり、組織力の向上に繋がります。

さて、当院の職員は毎年秋頃に「ストレスチェック」を実施しています。皆さんの結果はいかがですか？高ストレス者か否かの確認だけになっていませんか？

実は、ストレスチェックは「職場内のストレスの度合い」を図っています。そして、高ストレスか否かだけでなく、「自分にとって職場内のストレスは何か」ということも分かります。つまり、職場内のストレスであれば、皆さんのストレスの要因を「ストレスチェック」から見つけられます。更に、ストレスに晒されたときに、どのような身体反応が出やすいのか、頼れる人は誰だろうか、ということも読み取れます。これが、レジリエンスの①である、「自分のストレスを理解する」の一端を担っています。

皆さんも、今年からはストレスチェックの結果をもとに、自分のストレスや対処法を考え、レジリエンスを身につけて華麗にストレスを対処していきませんか？



最後に、我が上司である某課長は、私から見るとストレスの対処が上手く、レジリエンスが高いように見えます。私が仕事に煮詰まって課長の所に話をしに行くと、話を聞いてくれた後に、「この写真でも見て癒されなよ」と言って携帯から写真を見せてくれます。その写真とは、上司が休日に出かけた四季折々の山の風景です。ある時は、真っ青な空に一面真っ白な雪景色。またある時は、木道の脇に青々とした草原。プラスして上司と奥様の素敵な笑顔。それらの写真を目を細めて見せてくれる、真っ黒に日焼けした上司。そんな様子を見て、休日にストレスを上手に発散し、日々ストレスの多いであろう業務を華麗にこなしているのだと思いました。

私の看護観

新人看護職員継続教育：レベルⅢ

私が当院に入職して早 2 年が経ちます。配属された A 病棟は身体合併症と精神科の混合病棟で、身体面と精神面への看護ができる病棟です。精神科看護に興味・関心をもったきっかけは精神看護学領域の臨地実習において、受け持った患者様の変化を観ることができ嬉しく思ったからです。

看護師として精神科における看護を実践すると、思っていた以上に大変でした。精神疾患のある患者様に精神症状が見られた場合、精神疾患が原因となっているのか、まずは身体面のアセスメントをして、それが否定されて初めて精神症状に対する対処療法が行われます。正直、精神科に勤務するまでは、精神疾患や精神症状、薬剤などを把握しておけばいいのではないか、という甘い考えを抱いていましたが、目に見えない疾患だからこそ、身体的なものか、精神的なものかをアセスメントできるようにしなければならないことを学びました。

私は、この 2 年間で様々な患者様を受け持ちましたが、統合失調症や双極性障害等の精神疾患をもっている患者様のニーズに合わせて、看護師としてどのように支えていくことができるのか、看護計画を立案し、実践・評価を繰り返して患者様の御家族様と面談する機会を設けて、不安や心配なことはないか傾聴してきました。精神疾患をもつ患者様はずっと一定した状態にいたるのではなく、ちょっとした環境の変化やいつもと違う予定が入る（外出や外泊、他科受診、入浴の日がずれた等）と調子が悪くなってしまうことがあることを経験しました。受け持っていた患者様の中には外出、外泊を楽しみにしていましたが、いざその日になると調子を崩し行きたくなくなってしまうことや、外出、外泊をしても途中で帰ってしまうことになり一度も成功できなかった方もいました。しかし、患者様は、しばらくすると今度は大丈夫だからと話され、根本的にその時何が原因で行きたくなくなってしまうのか考えずに前向きにとらえてしまう傾向にありました。このように患者様は自分がしたい、やりたいと思っていても、身体が思いについていけない場面が多く、看護師としてどのように支えていけば良いのか悩む日々でした。

患者様との関わりに正解も不正解もなく寛解するまで時間がかかる疾患の為、長く寄り添いながら、互いの信頼関係の構築に努め、解決の糸口を一緒に探していくことが必要だと感じました。看護師が、一方的に患者様のニーズに合わないことを押し付けることは、看護ではないと考えます。

看護師は、常に患者様の話を傾聴し、何を求め、何に不安を感じているのかを客観的に把握することが求められています。患者様のニーズを的確にアセスメントし、多職種と連携することが、今後の患者様の治療の経過にどのように繋がっていくのかを、推察しながら行動できる看護師を目指し、日々研鑽したいと考えています。

令和7年度 第20回院内学会開催

院内学会委員会 石川 梨加

第20回院内学会は、「学び・探求・リフレクション～地域に求められる病院を目指して～」のスローガンを掲げ、令和7年11月5日に開催されました。今回、院内学会における研究発表の募集をした結果、各部署から18演題の応募があり、その中で選考された下記の10演題の研究発表となりました。

演題1	精神科病院における身体拘束に関する看護師の意識変化の効果 A棟 吉澤 佳那子
演題2	高齢統合失調症患者への退院支援における看護師の役割 B棟 池嶋 美暁
演題3	服薬アドヒアランスの獲得を目指した服薬自己管理指導 C棟 川上 結衣
演題4	認知症治療病棟で求められる作業療法士からの情報 作業療法室 佐藤 邦彦 武内 香帆
演題5	行動・心理症状の評価指標を活用した認知症ケアの取り組みの効果 D棟 石川 梨加
演題6	第2弾 精神保健福祉法改正がもたらす退院支援への影響とその対応 医療福祉相談室 佐藤 正啓 高林 朋史
演題7	精神科病棟に勤務する看護職員のストレス要因とコーピング A棟 林 直美
演題8	認知症患者のQOL向上を目指した効果的なシーティングの実践 D棟 川崎 菜々子
演題9	グループホーム利用者における日立梅ヶ丘病院通院時の「伝える能力向上」へのアプローチ 共同生活援助まゆみ 宇原 正幸
演題10	急性期精神科閉鎖病棟の入院患者満足度向上を目指して B棟 大金 由佳 宇野 実咲子

10演題とも、各部署における現状から課題を明確にして、患者に寄り添うことができる関わり・支援の方向性について仮説を考え、その仮説を証明できる実践を重ね、その結果について文献と照合する過程を通して普遍的な結論を導き出すことができました。

研究発表や他者の研究発表を通して自身の日々の看護実践を深く振り返り、根拠に基づいた看護ケアの重要性を再認識する機会となりました。

更に、発表後の質疑応答において、参加者からの活発な意見交換によって新たな気づきや今後の課題・方向性を明確にすることができました。

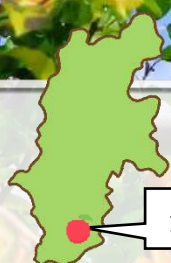
常磐大学教授の池内先生の講評では、研究方法の記載方法・事例研究の際の結論の導き方・コード化・考察の方法など建設的なフィードバックを具体的に頂くことができました。また、精神疾患・認知症をもつ患者への看護や関わりの中で、精神科らしさを意識し展開している研究が多くみられたと評価を頂きました。今回の研究結果を今後の看護にどのように活かしていくか、具体的な方向付けを頂き、継続研究への意欲にも繋がりました。

第20回院内学会の発表を通して明確になった課題や貴重な学びを活かし、各部署において職員一人ひとりが患者の最善を考えた質の高い看護・医療サービスに繋がていきたいと考えます。

今回の院内学会は、第20回（平成18年スタート）となることを受け、表彰状と記念品が下記の部署に授与されました。

【理事長賞：B棟 事務長賞：D棟 看護部長賞：作業療法室 D棟】

最後になりますが、第20回院内学会開催にあたり、ご協力とご支援を頂きました院長をはじめ職員の皆様に感謝申し上げます。また、多忙な業務の中看護の質向上に向けて、看護研究に取り組み研究活動の成果を院内学会で発表した発表者、ご協力を頂いた職員に敬意を表します。



りんごとともに歩む町

まゆみの里 上野 敏道

僕のふるさは長野県飯田市です。長野市から名古屋方面に、高速道路で2時間ほど車を走らせた所にあります。

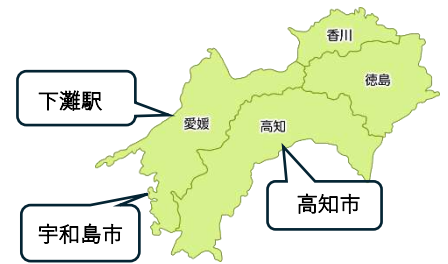
飯田市は山岳や峠に囲まれ大きな河川が流れる自然豊かな所で、りんごがシンボルになっています。市街地の中心部にりんごの並木街道があったり、マンホールの蓋にりんごの絵が描かれていたり、りんごの町というイメージが強く、水田や他の畑と同じくらいりんご畑が広がる光景が見られます。

そして、飯田市では8月初旬の土曜日に夏の風物詩と言われる『りんごん』と言うお祭りがあり、地元住民の子供から大人まで多くの方々が参加して、踊ったり・食べたり・笑ったりと盛大に楽しむことができます。

ちなみに、中央自動車道の飯田インターチェンジ出口と交差する国道153号も『アップルロード』という名前が付けられるほど、りんごと深いかわりがある町なので、興味がある方はぜひ行ってみてください。



高知・愛媛の歴史と絶景巡り



医療福祉相談室 佐藤 正啓

8月のお盆期間中に家族で四国（高知県～愛媛県）に旅行にでかけました。
見どころを数か所紹介したいと思います！



桂浜、高知県龍馬記念館

高知市は、幕末に活躍した坂本龍馬の出身地。桂浜という海岸は、龍馬もよく訪れたようで、坂本龍馬像があります。記念館では、龍馬の生い立ちや家族への手紙、西郷隆盛や勝海舟との出会いなど映像を交えての説明があり、見ごたえ十分でした。



高知城

江戸時代から現存し、高知藩 25 万石(山内家が治めた)のお城です。大手門から見上げた天守閣は堂々としていました。お城の階段は急(60 度位?)なので、昇り降りは要注意です。売店で御城印やキーホルダーを買いました。



宇和島市

愛媛県南部にある宇和島市は、宇和島藩 10 万石(伊達家が治めた)の城下町です。名物料理に鯛の刺身と海産物に生卵を溶いて食べる『鯛めし』があり、「かどや」というお店で食べました。とても美味しいのでおすすめです。



JR 下灘(しもなだ)駅(愛媛県伊予市)

JR 四国・予讃(よさん)線(松山→宇和島)の駅です。青春 18 きっぷのポスターにも選ばれました。駅前はひっそりとした集落があるだけで、目の前は穏やかな海が広がる絶景です。

四国では、ゆったりとした時間のなか過ごすことができました。みなさんも気分転換に旅行はいかがでしょう？



「かどや」の鯛めし



桂浜の坂本龍馬像



JR 下灘駅からの絶景



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

IT 委員会

広報紙部会

櫻村芳博 富田加代子 佐藤正啓

鈴木啓之 小野目智広 高坂史織

佐藤理緒 飛田英明 吉田彩



表・紙・解・説

今回の表紙に選んだ桂浜は、高知市の海岸線に広がる美しい景勝地です。青く広がる太平洋と坂本龍馬像が静かに佇むこの場所は、歴史と自然の調和を感じさせる絶景ですね。一度は訪れてみたいです。佐藤さん、素敵な写真をありがとうございました。

事務部 小野目 智広