

こころ、かるく

KOKORO KARUKU

TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第9号 2020 春夏

続：～入院から地域へ～ 精神医療の地域移行を支える取り組み。

「長い道のり」に寄り添うデイケア。



コラム

作業療法のススメ

続：～入院から地域へ～ 精神医療の地域移行を支える取り組み。

「長い道のり」に寄り添うデイケア。

早期退院の促進をはじめ、地域移行が推進される精神保健医療。しかしまだまだ、独居で生活を維持していくことの難しさや、家族だけでケアをすることへの不安などを訴える声が多いのが現状です。そこで私たちが2018年よりご紹介してきたのが、地域移行を支えるための取り組み。これまでに、訪問看護ステーションや高齢者向け通所リハビリ、宿泊型自立訓練施設やグループホームなどを取り上げてきましたが、今回は「デイケア」を特集。患者さんに寄り添うデイケアとは何か？を考えていきます。

精神科デイケアとは??

地域生活を送る外来通院中の患者さんが、治療の一環として通う場所。様々な活動を通して、より充実した社会生活が送れる支えとなる場所。安心・安全な再チャレンジの場として、社会生活の第一歩となれる場所。

「毎日通うの?」

利用方法

決まっているわけではありませんが、毎日のように通っている方もいます。デイケア・デイナーケア・ナイトケアと3種類の時間帯があり、生活に合わせて利用できます。

デイケア	9:00～15:00 ※昼食付
デイナーケア	9:00～20:00 ※昼食・夕食付
ナイトケア	16:00～20:00 ※夕食付
ショートケア	9:00～12:00、12:00～15:00のいずれか ※昼食付 いずれも月～金曜日(土・日・祝日はお休み)

「どんな人が通ってるの??」

利用者

医師の診断のもと、デイケア利用で症状の安定や改善が見込まれる方。疾患別に傾向はありますが、いずれも患者さんご本人が、その疾患と長く付き合っていくような場合が多いです。



「なにをしているの?」

内容

人によってさまざまですが、久米田病院のデイケアでは、特に「定期的に通うこと」を大切にしています。

- 規則正しく通うことで、生活のリズムができる。
- リズムができると、薬の飲み忘れや生活の乱れが防げる。
- 顔見知り、知り合いができる。同じ作業をする仲間ができる。

など、定期的に通うメリットは大きいですよ!

ある週のプログラムをご紹介します

	月	火	水	木	金
午前	ストレッチ	卓球クラブ	歩こう会 ストレッチ	歩こう会 園芸	全体ミーティング 創作活動
午後	ベタング 面談	絵画 料理ミーティング	脳リハ 面談	カラオケ	フットサル練習 映画鑑賞

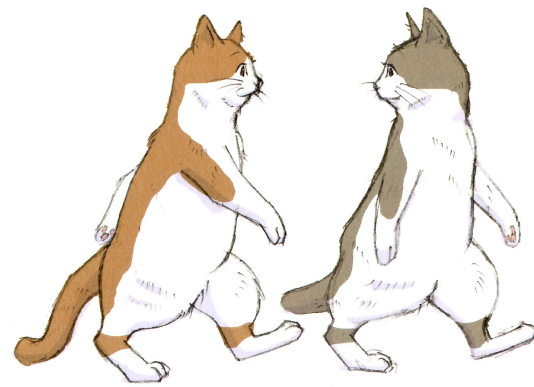
(左) ソフトボールやフットサルは、大会で入賞・優勝する腕前!



(右) 創作活動で作った「赤富士」はコンテストに入賞!

久米田病院では、毎日のように顔を合わせるのだから、気持ちとしてはもう家族のようなもの。

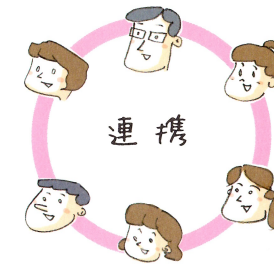
- 「来るはずの人がこない」は放置しません!
→ 連絡をとって自宅に行くこともあります。
- 「おなかが痛い」も相談に乗ります!
→ 精神科とは関係のないことでも相談OK。
- 「明日も待ってるね!」
→ 声かけは当たり前。様子はしっかり見えています。



どんな人が見てくれるの?

スタッフ

通常、看護師・作業療法士・精神保健福祉士・臨床心理士などの専門職で構成。久米田病院では、看護師・作業療法士・精神保健福祉士の9名がチームを組んでいます。また、訪問看護ステーションうららや、あかやま、カーネーションなど他の施設とも連携しています!



どうやって通うの?

アクセス

久米田病院は、主要駅などにバスを用意。また、全ての方というわけにはいきませんが、一部、送迎サービスも利用できますよ。

スタッフより

デイケア主任
寺嶋義史(精神保健福祉士)

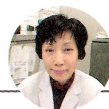


デイケアに通うメリットはたくさんあります。例えば、通所1年ほどの30代男性の方。通い始めた頃は、コミュニケーションをとることも難しかったのですが、徐々に「自分はひとりじゃない」と自信が付き、将来は仕事をして自立したいという目標が持てるまでになりました!がんばって通い続けた成果です。デイケアは、患者さんひとりひとりにとって安心できる居場所。通うのがしんどい時や、ちょっとつまずいた時にこそ、それを見逃さず、寄り添って一緒に歩いていきたいですね。

「こころ・かるく」ごはん

カラダとココロに効くレシピをご紹介します。

管理栄養士 周郷 正恵



手軽にデトックス! 山菜五目寿司

独特の苦みや渋みを持つのが、春に旬を迎える山菜。そのポリフェノールには抗酸化作用があり、食物繊維も豊富。免疫力を高め、整腸作用まで!あく抜きの手間がかかるので、簡単に水煮を使用してみました。デトックスしてみませんか。



【材料】※山菜五目ずし ※材料(2~3人前)

・米	2合	・油	2g
・水	360ml	・もみ海苔	少々
・山菜水煮	130g		
・筍水煮	50g	〈合わせ酢〉	
・人参	50g	・酢	大きじ3
・しば漬け	20g	・砂糖	大きじ1
・きぬさや	20g	・塩	小さじ1/3
・卵	2ヶ		

【1人前あたりの栄養素】

・エネルギー	283kcal
・たんぱく質	9.3g
・脂質	4.3g
・食物繊維	3.0g
・食塩相当量	1.1g

作り方

- 1 洗って30分浸した米に水を加え炊飯器で炊く。
- 2 人参は皮をむき千切り。筍水煮も千切りにし、一緒に湯がく。
- 3 山菜ミックスは水洗いし、水分を切る。しば漬けはみじん切りにする。
- 4 炊き上がったご飯に合わせ酢を混ぜ②・③を加え混ぜる。
- 5 熱したフライパンに油をひき、卵2ヶで薄焼き卵を作り細く切る。(錦糸卵)
- 6 お皿に盛り付け、もみ海苔・錦糸卵・きぬさやを上から飾り付ける。

こころ・かるくアイテム

【読書】

「ストレス解消方法」はたくさんあります。身体を動かしたり、ゆっくり湯舟につかったり、釣りや編み物など趣味を楽しんだり、人それぞれ。しかし、準備が必要だったり、いき思いついてもすぐにはできない...という方も多いかと。そこでご紹介したいのが、読書!意外かもしれませんが、実はストレス解消効果が非常に高いと言われています。ストレスを感じると脳の「扁桃体」という部分が興奮して、ネガティブな思考が活発化するのですが、本の内容に共感したり、感情移入することで、扁桃体の活動が沈静。ストレス解消につながるようです。読書は、本と時間さえあれば簡単に始めることができる手軽さが何よりの魅力。難しい本を読む必要はありません。マイペースにのんびりと始めてみませんか?

久米田病院にも読書スペースがあります!▶



コラム 作業療法のススメ

精神科の治療の3本柱は、「薬物療法」「精神療法」「リハビリテーション」。一般的に「治療」という言葉からは「お薬を飲むこと」や「医師との話し合い」などをイメージするかもしれませんが、「日常生活行動の練習」や「その人をとりまく人や状況についての調整」など「日々の生活そのものを整えること」も大切な治療のひとつです。具体的・現実的な作業活動(遊びや創作的なものから、日常生活に関連するものまで)を利用し、その人にとって、よりその人らしい生活が送れるように、指導、援助を行います。

作業とは...「動く」「遊ぶ」「休む」が含まれたもの。

【個別】

あみもの、革細工、塗り絵、絵画、音楽鑑賞、書道、パソコン...

【集団】

スポーツ、グループワーク、調理、園芸、カラオケ、ゲーム...

久米田病院での作業療法の風景



料理	女性も男性も、パンケーキやコンスープ、パフェなどを作りました。
紙芝居	それぞれ役割をふりわけ、紙芝居のセリフを熟演します。
ダンス	流行の歌の振付けを踊ります。衣装も作業療法の手作りです。
あみもの	好きなことをすると幻聴やイライラがおさまる効果!
園芸	大根などの野菜や花など、土に触れ、育てることで落ち着く方もいます。

ひと彩々

作業療法士 辻 知久



作業療法士として、院内での作業療法を担当しています。病気によってさまざまな悩みや不安を抱えられた方がおられますが、少しでも安心して過ごしていただけるようにという気持ちでいます。参加している方の笑顔や、「ありがとう」の一言に、私たちが元気をいただく毎日です!

編集後記

「ABC予想」ってご存じですか? この数学の超難問を解明か!と2012年に報道されましたが、8年経た今も未確定。世界中の学者たちが理解に苦しむIUT理論というのを日本人が創ったとは、なんと誇らしい!毎号の広報で悪戦苦闘している私ですが、そんな記事を見てわかったような気になることで、ストレスを解消しております。(西川)



CALENDAR

イベントカレンダー

2020

4月 花見大会

暖冬で桜の開花が早まるかも?ばかばか日和のなか、満開の桜を見ながらのお弁当の味は格別です!

2020

7月 七夕まつり

彦星と織姫は遠距離恋愛?!それとも、彦星が単身赴任中?(笑)今年も、1年に1回をお願いをいたしましょう。

2020

5月 タケノコ掘り

病院敷地内からニョキニョキ竹の子が!カーネーションのメンバーと収穫して採れたて竹の子を販売します。

2020

8月 盆踊り

さあ、練習の成果を本番で!浴衣に着替えて踊って笑って楽しめます。程よく疲れて夜はぐっすり!?

TOPIC

イベントトピックス

RUN絆(ランとも)に参加!

RUN伴(認知症になっても安心して暮らせる町づくりを目指すイベント)に、2019年10月27日、利田会職員の看護師と作業療法士7名が「救護班」として参加。認知症の人が自分のペースで参加し生き生きと輝いておられ、また、参加した全ての人が共に楽しみ笑顔の絶えないイベントとなりました。今後も医療と介護の垣根を超えて認知症の人を支える活動に協力していきます。

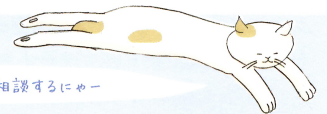


INFORMATION

お知らせ

月・水・金の午前中は、専門医による「もの忘れ外来」を行っています。

毎週月曜・水曜・金曜の9時~12時に、「もの忘れ外来」を常設しています。「認知症」は、誰でもかかる可能性があるだけでなく、最近では、投薬による治療が可能な疾病とされていることをご存知でしょうか。ご自身で気になる方も、ご家族が気になるという方も、予約は不要ですので、お気軽にお越しください。



まずは相談するにゃー

外来診療時間のご案内

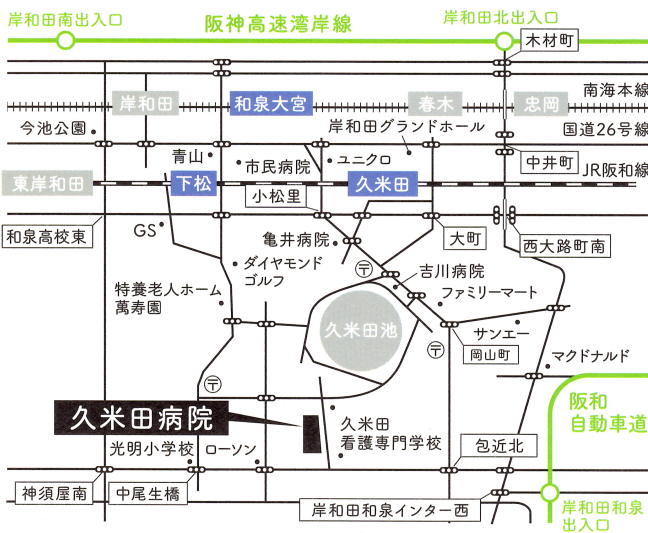
診療日時 ▶ 月曜~金曜 9:00~12:00

休診 ▶ 土曜・日曜・祝日

診療科目 ▶ 精神科、神経内科、内科

※ 診察が始まる時刻は、状況により多少変動いたします。
※ 再診の場合は、午前8時より受付いたします。

アクセス



電車で

JR 阪和線「久米田」駅より、車で約8分
JR 阪和線「下松」駅より、車で約8分
南海本線「和泉大宮」駅より、車で約15分

車で

阪神高速湾岸線「岸和田北」出口より車で約20分
阪和自動車道「岸和田和泉」出口より車で約15分

無料送迎バスのお知らせ

平成30年4月更新

時刻表 ★は土日祝も運行。●は土日祝のみ運行。

南海和泉大宮駅発	JR 下松駅発	JR 久米田駅発	久米田病院発
【乗り場】 レストラン日本駐車場	【乗り場】 ロータリー側の駐輪場前	【乗り場】 南海バス久米田駅前 停留所付近	【乗り場】 あおば薬局前
★8:00	★8:10	9:55	9:20
9:40	9:20		●9:25
●9:50	9:50		9:40
	★10:00		10:35
15:50	10:45		11:05
	11:15		11:35
	11:45		12:00
	12:10		12:30
	12:40		13:00
	13:10	15:30	13:30
	13:40		14:30
	14:40		15:15
	16:00		
	●16:10		★17:15

医療法人 利田会 施設一覧

関連施設

- ▶ 久米田看護専門学校 ▶ 宿泊型自立訓練事業「あかやま」 ▶ 就労継続支援B型事業「カーネーション」 ▶ 訪問看護ステーション「うらら」
- ▶ グループホーム「いずみ」・「たちばな」・「みちしるべ」 ▶ 精神科通所施設「デイケア」・「デイナイトケア」・「ナイトケア」

介護サービス事業所

- ▶ ケアプランセンター、通所リハビリテーション「ゆうバル」 ▶ 認知症対応型グループホーム「やすらぎ」



医療法人 利田会

久米田病院

〒596-0816 大阪府岸和田市尾生町6丁目12番31号

072-445-3545

久米田病院

で検索