

# こころ、かるく

KOKORO KARUKU

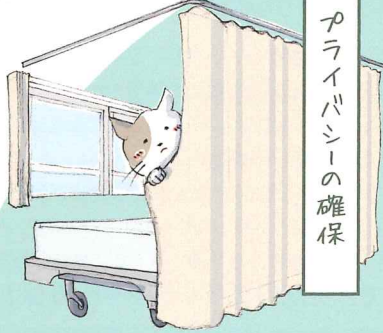
TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第19号

2025 春夏

じっくりと心の回復を支える慢性期、病棟は患者さんにとって「治療の場」であり、「生活の場」でもある

## 慢性期に寄り添う病棟での工夫、 『大ワザ・小ワザ・合わせワザ!』



技あり!



お誕生日会を祝う



特等席で花火鑑賞



ゆっくりお風呂

じっくりと心の回復を支える慢性期、病棟は患者さんにとって「治療の場」であり、「生活の場」でもある

# 慢性期に寄り添う病棟での工夫、 『大ワザ・小ワザ・合わせワザ!』

「なるべく入院は短く」「退院後は地域で生活しながら」といった方針が打ち出されて久しく、どの病院も例外なくその方針で治療にあたります。しかし一方で、長期の入院が必要な疾患や状態があることも事実です。慢性期に対応する病棟では、そこが患者さんにとって「生活」の場でもあるのです。できるだけストレスとなる要因を排除し、居心地よく治療してもらえようように、病棟ではさまざまな工夫がされています。



## 慢性期って?

「慢性期」という言葉は、病気やケガの経過の期間を示す言葉のひとつで、急性期の症状が収まった後、引き続き治療やケアが必要な期間のことを指します。最近では急性期を脱して退院される方がとても多くなっていますが、回復により長い時間が必要となる疾患や、退院に課題の多い方など、入院期間が長くなる方もいらっしゃいます。



## 慢性期の治療って?

一般的に慢性期の医療には、緩和ケアやリハビリテーション医療、在宅医療などが含まれ、患者さんのQOL(生活の質)を向上させることが重視されます。精神科における慢性期では、再発予防や社会復帰支援、日常生活の維持なども目的のひとつであり、入院生活ではそのストレスを緩和するために、さまざまな工夫が行われています。

## 慢性期に寄り添う病棟での工夫

**くふう** 壁や設備の色や、照明を調整! **技あり!**

明るすぎる照明は避け、光量を調節したり、なるべく自然光を取り入れるといった配慮で穏やかな気持ちで過ごせます。

**くふう** 耳から入る過剰な刺激を減らす! **技あり!**

大きな音や耳ざわりな音など騒音への対策を行ったり、リラックス効果のある音楽を利用することでストレスは緩和されます。

**くふう** できるだけプライバシーを確保! **技あり!**

個室だけでなく、大部屋でもカーテンやパーテーションでの仕切りや、休憩スペースの活用などでプライバシーを尊重した空間づくりを行います。

**くふう** 音楽療法、運動療法、アート・クラフトセラピーの活用 **技あり!**

ぬり絵や編み物などの創作活動や、好きな音楽を聞くこと、歌うこと。そして軽いストレッチやヨガなどの運動は、脳の活性化だけでなくリラックスを生みます。

## 久米田病院での工夫

**技あり!** お誕生日会の食事は、好きなものを出前できる!

レクリエーションとして、お誕生日会を開いている病棟では、お祝いされる人が好きなものを食べられる日! 近くのお寿司屋さんからうなぎちらしやかにちらしを出前してもらったり、病院内にある喫茶店からカレーライスやケーキセットを配達してもらって、面会室で楽しんでいます! みんな、年に一度の「好きなもの出前」を楽しみにしていて、すごい勢いで完食です!



**技あり!** フロアに自動販売機が!

普通のことだと思われるかもしれませんが、実はこれは画期的なことなんです! 糖分の取りすぎや、特定の飲料を飲みすぎしてしまう危険への配慮で、なかなか導入に踏み切れなかったのですが、患者さんの希望も多く、細やかな体調管理をすることで導入が実現しました! ちなみにお金ではなくチャージ式のICカードで使い過ぎを防止。社会復帰のためのICカードの練習にもなり一挙両得♪



**技あり!** お風呂の時間制限ナシ!

入院中は「お風呂にゆっくり入れない」と聞いたりしますが、慢性期病棟では、お風呂は大事な楽しみのひとつとして、急かさず、患者さんのペースに合わせています。なかには1時間近く入浴されるツワモノもいらっしゃるとか…!!



**技あり!** ショッピングセンターへお買い物ツアー

退院に向けた訓練が充実している病棟では、季節レクリエーションとして、職員が付き添い、買い物ツアーに出かけています。これは生活のなかの楽しみでもあり、季節にあった洋服や必要品を自分で選び、買い物量をコントロールして買うというトレーニングでもあり、コロナ前は、帰りに食事を楽しむ時間も設けていました。感染症との付き合い方が確立すれば、また再開したいものです。



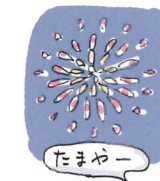
**技あり!** 部屋で見られるレンタルテレビ

自分のリラックスタイムにテレビが見たいという要望に応じて、レンタルテレビを導入している病棟も。消灯が21時なので、時間的に連続ドラマはなかなか楽しめませんが、大河ドラマはOK!



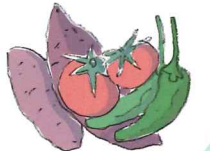
**技あり!** 特等席で花火鑑賞!

病院周辺は自然が多く、最上階からは岸和田市内が一望できるビュースポット。1キロほど先の池で打ち上げられる花火を特等席で鑑賞できる夏祭りは、まさに年に一度の大きなご褒美! 目前に上がるきれいな花火にみんな感激します!



**技あり!** 家庭菜園でスローライフ!?

夏になると、お庭で家庭菜園を楽しんでいます。土に触れる、何かを育てる、という治療の一環にもなりますし、何より食べるとおいしい!



## 「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 田中 由里



## こころ・かるくセラピー ~カラダとココロに効くアクティビティ~

## ひと彩々

精神科一般病棟看護師長 中西 洋子



## フライパン一つで ワンパン★ペスタオーレ

トマトに豊富に含まれる「GABA(ギャバ)」は、アミノ酸の一種で、不安や緊張、疲労感を軽減する効果がありストレスの緩和、睡眠の質の改善が期待できます。このレシピはフライパンだけで洗い物が少なく、「心かるく」調理できます!



### 【材料】(1人分)

・スパゲティ(乾麺)	100g
・トマトジュース(無塩)	200ml
・水	300ml
・シーフードミックス(冷凍)	100g
・ツナ缶	30g
・ニンニク(みじん切り)	小さじ1
・EVオリーブ油	小さじ2
・塩コショウ	適量
・コンソメキューブ	1個
・粉チーズ	適量
・バジル	適量

### 【1人分あたりの栄養素】

・エネルギー	560kcal
・たんぱく質	32.3g
・脂質	8.6g
・食物繊維	7g
・食塩相当量	3.4g

### 作り方

- フライパンにオリーブ油とにんにくを加え、弱火でシーフードミックスを炒める。
- 1にトマトジュース、水、コンソメを加え、沸騰したらパスタを入れ、蓋をして、中火で焦げ付かないように時々かき混ぜながら、パスタの袋の表示時間通り茹でる。
- 蓋を開け、ツナを入れ、塩と胡椒で味をととのえて全体的に混ぜ合わせて出来上がり! 器に盛ってから、粉チーズをかけ、あればバジルを飾る。

## VOL.2 ガーデニング、家庭菜園



久米田病院でも夏になると家庭菜園を楽しみます。

**【目的】**昔から高齢の方の趣味として「庭いじり」「土いじり」と言われたりしますが、これらも実は立派な療法のひとつ。植物を育てることを通して、心身の健康を回復・向上させるだけでなく、植物を育てる喜びは、生きがいにつながることもあります。  
**【効能】**ストレス軽減、リラックス効果、認知機能の向上、運動不足解消だけでなく、五感を刺激することで心身を活性化し、自然との触れ合いを通して癒しや幸福感を得られます。さらに、協働作業をすることでコミュニケーションを促進。社会性を育み、孤独感を解消する効果も期待できます。

### 編集後記

先日20年ぶりに遊園地に行ってきました。子供の付き添いのつもりが自分自身も大はしゃぎ。アトラクションに乗って大絶叫しました。そして地上に降りたときの爽快感…! 病みつきです。大声を出すのはストレス発散に効果的だそうです。みなさんも、山の上、カラオケなど、大声を出す場所があれば是非試してみてください。(安達)



