

ステップ アップ

第19号

発行日：平成 22 年 11 月 26 日
発行者：下関病院 広報委員会

〒 759-6613
山口県下関市富任町 6 丁目 1 8 番 1 8 号
TEL : 083-258-0338
FAX : 083-259-8876
WEB : <http://www.shimobyu.jp/>

第 14 回ふれあいフェスティバルが盛況のうちに終了いたしました

11 月 6 日（土）、風も心地よい秋晴れのなか、ふれあいフェスティバルを開催いたしました。今年は例年と異なり、当院のグラウンド・多目的ホールを利用しての開催となりましたが、たくさんの地域の皆様に足を運んでいただき、おかげさまで盛況のうちに幕を閉じることができました。ご来院いただいた皆様、本当にありがとうございました。今回、簡単ではございますが、その様子をご報告させていただきます。



公開講座『「うつ」の理解と対応について』を終えて

なかたに しんや
臨床心理士 中谷 真弥

「うつ」への対応は、ご本人にとっても、周囲の方にとっても大変なものです。対応の第一歩は「うつ」がどういうものなのか知ることではないかと思います。

そこで今回の講演会では、うつ病理解の難しさや、典型的なうつ病と最近のうつ病の違い、うつ病へ対応する上での留意点などを取り上げました。

「うつ」をはじめとして、心理的な問題は目に見えるものではないため理解しづらさがあります。そして、理解できないことは不安を生じさせるため、何らかの意味づけをすることで安心しようとする傾向が、人にはあります。

「うつ」に対しても、“こころの弱さ”や“なまけ”を原因としたり、自身の経験に結びつけて他者の「うつ」を理解しようとすることがあるのではないのでしょうか。

しかし、「うつ」の背景や、うつ病の状態像は人によって様々です。まずは先入観を抜きにして「うつ」について知ろうとすることが、「うつ」に苦しんでいる人への支えにつながるのではないのでしょうか。

今回は、例年以上に多くの方々に足を運んでいただき、皆様の意識・関心の高さや、「うつ」問題の深刻さを感じました。本講演が、「うつ」を理解する上での、足がかりになればと思います。



みそら保育園鼓笛隊の皆さんがかわいらしい演奏を披露してくださいました。



下関工業高校吹奏楽部の皆さんの演奏では会場全体での合唱もあり、楽しいひとときを過ごしました。



気持ちのよい空の下、各種バザーも盛況でした。

● 移乗・移動動作の研修について ●

作業療法士 ^{ふじた} 藤田しのぶ

9月29日に院内研修として標記研修会が開催されましたが、高齢者や障害者の方が、ベッドで長期に臥床してしまうと身体機能や精神機能の低下、いわゆる廃用性症候群を引き起こしてしまいます。

歩行が不可能または困難な場合、日々の生活において適時他の場所へ移動することは、寝たきりを防ぎ生活空間の拡大やそれに伴う心理的充足感の獲得にも有効であり、身体的のみならず精神的にも重要だと思われます。

ただし、せっかくの移動動作も正しい方法で行わなければ、介護を受ける方は不安や恐怖を感じるとともに、しいては事故に繋がる恐れもあります。また、介護を提供する方も、無理な姿勢で力任せに行くと腰痛等の原因になり、介護負担感の増加にも繋がりがねません。

移乗・移動動作の中でも、ベッドから車いすへの移乗・車いすでの移動の機会が一番多いと思いますが、介助のポイントを復習の意味も兼ねて改めて書かせていただきます。

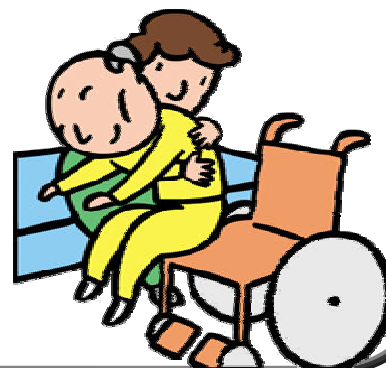
移乗について

- 対象者の身体状況（障害の部位や状態、身長や体重など）を把握し移乗の方法を確認します。
- 短距離で移乗できるよう車いすの位置を確認し、足元の物品などを整理し（つまずいてバランスを崩さないよう）介助に必要な空間を確保します。
- 車いすのブレーキがかかっているか、フットレストは上がっているか確認します。
- 時間がかかっても可能な部分は自分で動かすよう促します。
- 無理な姿勢をとらせたり、急激な動作をしないよう声掛けなどを十分行います。
- 介護者は腰痛の予防や健康管理に努めます。
 - ・ 寝返りや立ち上がりなどに関して人間の動作の生理学的パターンを利用すると、対象者も介護者も無理な力を入れることもなく行うことができます。
 - ・ 介護者は腰に負担がかからないように肘を体に引き寄せ、膝を軽く曲げます。

移動について

- まずは、対象者に合った車いすを選びます。（シーツの幅や高さ・奥行、フットレストの高さ、ブレーキの種類など）大きすぎてもダメです！
- 車いすの安全確認をします。（ブレーキのかかり具合、タイヤの空気など）
- 車いすの機能や扱い方を確認します。（ブレーキのかけ方や車いすのたたみ方・ひろげ方など）
- 車いすでの姿勢（すべり落ちないように）に気をつけ、車輪に手がまきこまれないか、フットレストから足が落ちていないか確認します。

研修では実技を交えて行いましたが、日ごろの業務においても安全な移乗・移動動作を心掛けたいと思います。



松原病院見学のご報告

事務部長 ふじた さとし
藤田 暁士

昨年の宝塚三田病院に続き、恒例となった合同研修会のため福井の松原病院に行かせていただきました。福井県には日精協の加入病院が10病院ありますが、松原病院は福井県を代表する精神科病院であり、急性期治療病棟や認知症病棟に加え、認知症疾患医療センターや介護保険、自立支援法に基づく様々な施設を運営されています。

病院では、機能区分別の病棟や電子カルテの運用状況を、その後は、病院に隣接した介護保険事業所、そして少し離れた場所にある就労支援事業所を見学させていただきました。

精神障害者の社会復帰や就労支援に加え、高齢化が進む地域のニーズに応えるべく介護保険事業も充実していましたが、今後の当院の取り組みにも非常に参考になりました。当院も地域の社会資源の一つとして、地域に向けて何が提供できるのか、何を発信できるのか、職員の皆さんも考えていただけたらと思います。



院長 かわの よしのぶ
河野 佳宣

精神障害者の自己実現を目指した社会復帰、さらには社会参加にはいろいろな方策があります。松原病院のこれらに対する積極的な取り組みには参考にできるところが多々ありました。しかし、背景が違うため下関病院は独自の取り組みが必要と考えました。



地域診療副部長 とみた のぶよ
富田 宜興

精神科病院が提供する医療福祉サービスは「入院医療中心から地域生活中心へ」と変わりつつあります。精神疾患を持つ方が地域で安心して暮らすための「住むところ」「働くところ」「訪問サービス」等の整備が望まれています。この度、福井県福井市の中心部、住宅街にある松原病院に伺い、当院には付設していない「福祉ホーム」「作業所」「認知症グループホーム」「認知症デイケア」等を見学しました。そこでは、地域でいきいきと暮らしている利用者の方々がいらっしゃいました。ここ下関でも地域の皆様、精神疾患を持つ方々がより良く主体的に生活するための医療福祉サービスの提供を行うため尽力したいと思います。

研修施設 海浜寮のご紹介

下関病院海浜寮は豊浦町黒井の地元海水浴場を眼下に望む丘に、宿泊設備を備えた保養施設として、昭和57年建設されました。

最近、毎年5月に新人研修の最終発表会と庭でのバーベキューパーティーに利用されるのみでしたが、このたび2年がかりで外観・内装・設備の大幅な改修を行いました。院内院外の研修・発表の場として、新たに40人収容の研修室を設け、早速、今年5月の発表会と11月の学会参加者リハサルがここで行われました。

今後も研修や集会、憩いの場としての一層の利用が期待されます。



卓球大会

9月28日(火) 4F多目的ホールにて卓球大会が行われました。病棟・デイケアより参加者を募り、男女別にてリーグ戦で行い、上位2名がトーナメントにて本戦を行いました。決勝戦では迫力のあるラリーが続き、応援者からは多くの声援が飛び交い、とても会場が盛り上がりました。優勝・準優勝は日々の練習の甲斐もあり、デイケアのメンバーさんとなりました。出場した選手・応援者の皆さん、お疲れ様でした。

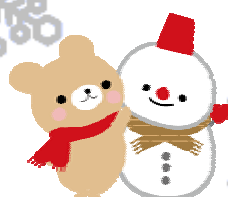
行事報告



バレーボール大会

10月28日(木) 下関市体育館にてバレーボール大会が開催されました。下関市内の病院・施設より参加者が集まり、毎年恒例の行事となっています。今回は下関病院からはデイケアチームのみの参加となりました。

各試合熱い戦いが繰り広げられ、強豪である稗田病院さんにも勝利する事ができました。グリーンファームさんには惜しくも負けてしまいましたが、選手の頑張りやメンバーの応援のおかげで、準優勝を掴み取る事ができました。選手・応援者の皆さん、大変お疲れ様でした。



〔連載〕スタッフでつなげる、趣味のはなし。

つなげよう! スタッフの 第3回



こめや

【米屋 みどり 精神保健福祉士】が登場です!

趣味は?と尋ねられて、「これ!」と言えるものは無いのですが、私にはいつもその時々“マイブーム”があります。今のマイブームは“インテリアショップ巡り”です。「クラスティーナ」というブランドが、シンプルで特に気に入っていて、少しずつアイテムを集めています。現在は、リビングに置くソファが欲しくて、色・形を悩み中です。自宅で好きな音楽を聴きながら、まったり。あ、一人カラオケも趣味・・・かなあ?

よねだ たかし

→ 次回は、【米田 孝 臨床心理士】が登場です。おたのしみに!

編集後記

今年の夏は観測史上最高の猛暑日が続いたかと思ったら、急に朝晩が冷え込んでいます。秋が短く冬の訪れが早いですねえ。季節の変わり目ですので、風邪をひかないよう十分体調管理に気をつけましょう。

(広報委員 大村)