

ステップ・アップ

No.44

下関学術講演会の報告

慢性便秘症患者に介入するポイント

平成30年5月30日

桃崎病院 院長 桃崎 和也 先生

桃崎病院 院長 桃崎和也先生をお招きし、「慢性便秘症患者に介入するポイント」というテーマでの講演会が開催されました。

医学的便秘とは＝本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態＝という定義より入り、精神障害患者と便秘、便秘の原因別分類、高齢者の排便障害の特徴と対策など幅広い視点での講演でした。

精神科は薬剤性便秘が多いのですが、慢性期統合失調症の難治性便秘には「ラクトスクロース（難消化性オリゴ糖＝L S 3g/日）が効果的という文献も紹介されました。

また、食品としては「七分つき米」も有効で、精白米の1.5～2倍の食物繊維とビタミンEが含まれているとのこと。まさに天然のサプリメントといったところです。その他にも「かんてん」や「発酵食品」「ニンニク・玉ねぎ・オリーブオイル」といった食品も腸の動きを高める効果があるそうです。食生活を少し意識すれば快適な毎日につながるという、私たち女性にとっても嬉しい情報でした。

今回の講演は職員目線でのとてもわかりやすく、即実践につながるものでした。

患者さんの生活指導や排便姿勢の見直しに活かしていきたいと思います。

最後に“べんぴの方への日常生活の工夫”

- ①歯の治療をしてよく噛みましょう。
- ②一定時刻の排便習慣を作りましょう。
- ③運動（散歩・腹筋）で腸の機能を活発に。
- ④ストレス＝緊張性の便秘を誘発します。
- ⑤刺激性下剤の習慣化に気をつけましょう

看護部長 道下 由利子



医療・介護現場でパーソン・センタード・ケアを実践するために

平成30年9月15日

いまいせ心療センター・認知症センター 水野 裕 先生

ご講演頂いた水野先生は、パーソンセンタードケアの第一人者で、過密なスケジュールの中お越し下さったとのこと。今回下関でお話を伺えたのは、とても幸運なことでした。

パーソンセンタードケアの根本には5+1つの要素がありますが、それは言うなれば、『自分と同じように、目の前の人にも意思／感情がある』という前提に返ることだと思います。この当たり前が、いつの間に忍び込んだ「認知症の人には通用しない」という認識により、それ以上の想像が妨げられてしまうように感じました。水野先生のお話を伺いながら、『本人の思いは本人に聞く』という当たり前を、知らず知らずのうちに患者さんから排除していた、かつての自分を思い返しました。

とはいっても、忙しい日々の中では、本来の当たり前を忘れて実践できなかったりします。たとえ今すぐにはできなくても、「前提に立ち戻ろう」という思いを忘れない自分でありたいと思いました。

臨床心理士 小川 咲子



イベント特集

6 月

音 楽 祭



6月23日、昨年に引き続き、下関市立大学の吹奏楽部の方々をお招きして、音楽祭を行いました。プログラムには昭和を代表する懐かしの歌謡曲や楽器紹介があり、患者さんを含め、職員も一緒になって楽しそうに聴いている姿が印象的でした。迫力のある演奏と、いきいきと演奏する学生の姿に元気をもらったのではないのでしょうか。

今後も地域の方々との交流の場がもてるよう、催しものを企画していきたいと感じる1日となりました。



7 月

夏 祭 り



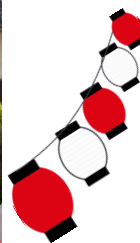
7月27日、毎年恒例の夏祭りが開催されました。今年は大変な猛暑にも関わらず、多くの地域の皆様にご来場して頂き、例年と変わらず大変盛り上がりしました。出店は新たにフランクフルトやチョコバナナの店舗、さらに当法人で月に1度開催している「ららカフェ」からの出店で、お菓子やコーヒーの販売や相談コーナーが特設されました。

また、今年も託児所からの出し物があり、可愛いお子様に観客のみなさんが癒されていました。

祭りの締めは毎年恒例の馬関連平家踊り保存会による公演があり、大迫力の平家太鼓の演奏も伴って、参加して頂いた方より「大変盛り上がり良かった」とのご感想を頂きました。入院されている患者さんも年に1度の祭り行事である為、開催前から楽しみにされており、当日もスタッフと共に参加し多くの笑顔がみられました。

当院の夏祭りは地域の皆様とふれあう貴重な機会として、重要な恒例行事となっており、学生ボランティアや地域の皆様のご協力のもと当初の目的が果たせたのではないかと思います。

最後に、今年も多くの企業や各団体の皆様からのご協賛を頂きましたことを厚く御礼申し上げます。



ご協力頂き

ありがとうございました

(株) タカラ 様

西日本医療サービス (株) 様

(株) 岩多屋 様

栄食メディックス (株) 様

松田清掃 (株) 様

(株) 大林組 様

キングラン中四国 (株) 様

リコージャパン (株) 様

ミツヤ工業 (株) 様

(有) 華企画 様

8 月

カラオケ大会



8月30日、毎年恒例のカラオケ大会が行われ、各病棟から数名ずつ壇上へ上がり、歌声を披露して頂きました。審査員による採点の結果、上位3名の表彰を行いました。歌唱者の年齢層は幅広く、それぞれが思い入れのある曲を選曲していたため曲の年代も様々で甲乙付け難く、審査員の方は苦しまれたのではないかと思います。聴いている側も、少なくとも一曲は知っている曲が流れ、楽しむことが出来たのではないかと思います。



お笑いライブ（寄席）

8月24日に早稲田大学寄席研究会によるお笑いライブを開催しました。お笑いライブといった形式の行事は初の試みで、約70名の患者さんが参加され大変盛り上がりました。主な内容として漫才、コント、大喜利があり、漫才では下関に関するネタがあり、地元ネタならではの盛り上がりが見られました。コントは時代劇のネタなど幅広く、最後の大喜利ではお題を観客から聞き、即興で答える内容が大変好評でした。



アンケートでも、特に高齢の方から「若い人が頑張る姿を見てエネルギーをもらった」「今まで見たことがなくとてもよかった」など好評な感想が多かったです。今後もお笑いライブなど普段とは違った内容の行事も積極的に取り入れていきたいと思っています。

9 月

敬老会

9月27日に敬老会を行いました。最高齢は97歳の方で、90歳以上の方には壇上に上がっていただき、感謝状を贈呈させていただきました。ステージでの余興として、託児所の子供達による歌やダンス、職員による歌唱ショー、メインイベントは下関奇術連盟様をお招きしてマジックショーを行っていただきました。皆様いつまでもお元気で、あたたかい笑顔を見せていただきたいと思います。



行

事

報

告

就労見学ツアー

社会復帰プログラムの一環として就労支援見学ツアーを実施し、6月13日、14日の2日間にわたって就労継続支援B型「八起の家」を見学させていただきました。主にパンの製造や農園についての説明を行って頂き、参加者のアンケート結果からは、「パンの製造と農園のどちらかから選べるのが良かった」、「雰囲気良かったから実際に働いてみたい」などが挙がり、就労への関心・意欲の向上に繋がっている様子でした。今年度は11月に2回目を実施予定である為、引き続き地域移行に向けた企画を実施していきたいと思えます。

作業療法士 衛藤 隆浩



女子リハビリ病棟院外活動

9月12日、院外活動として山陰方面へ行きました。2ヶ月振りの実施となり、参加された方は数日前から心待ちにしていたようです。稲荷茶屋では定食などを自分で注文し、美味しそうに食べていらっしゃいました。豊北道の駅では、パンやアイス等の自分の好きな物を選んで購入していただきました。普段足を延ばしていく機会の少ない場所をドライブすることもでき、参加された皆さんは大満足の様子でした。

作業療法士 川崎 里絵



男子病棟院外活動

9月20日、男子病棟の院外活動として梨狩りを予定していましたが、雨天であったために急遽行先を「ほたるの里ミュージアム」へと変更し行って来ました。蛍の時期ではないので、正直楽しめるだろうかと不安もありましたが、館内には蛍以外の様々な生き物を題材とした展示もあり、年中楽しめる造りになっていました。また、クイズラリーも行われており、患者さん同士交流し、協力しながら問題を解き進める場面が多く見られ、楽しんでいる様子が窺えました。

作業療法士 岩崎 僚太



つなげよう！スタッフのわ

スタッフでつなげる、
趣味のはなし。

連載27回目の今回は、心理技術科 小川 咲子 さんです。

私は歌や合唱が大好きです。自分の身一つあれば十分なので、例えば海辺や誰もいない部屋（終業後のスタッフルームなど）でも、（小声で）歌うことができます。そして、歌は溢れるほどの悲しみや喜びを一緒に抱えてくれ、時には、自分とは違う誰かの人生を体験させてくれたりもします。

今、下関市民合唱団やちょっとした合唱サークルで歌っています。歌が好きな方、一緒にハモれるチャンスを心待ちにしています…！

次回は、女子回復期病棟 徳田 亜紀 さんです。

編集後記

暑い夏も終わり、肌寒い季節になってきました。私は山口市出身ですが、朝と昼で寒暖差が大きい山口よりも下関は過ごしやすいなと感じています。季節の変わり目で体調を崩しやすいと思いますが、体調管理に気をつけておいしいものをたくさん食べましょう。

広報委員 西岡 理沙子

医療法人水の木会

〒759-6613

山口県下関市富任町6丁目18番18号

☎ 083-258-0338 FAX 083-259-8876

<http://www.mizunoki.jp>shimobyout@mizunoki.jp

水の木会

検索

