しせいかい

Shiseikai

秋の号

vol.75

2015.11

Contents

●デイケアって何をするところ?

●食べる“いぐさ”開発～ビーグ麺の誕生～

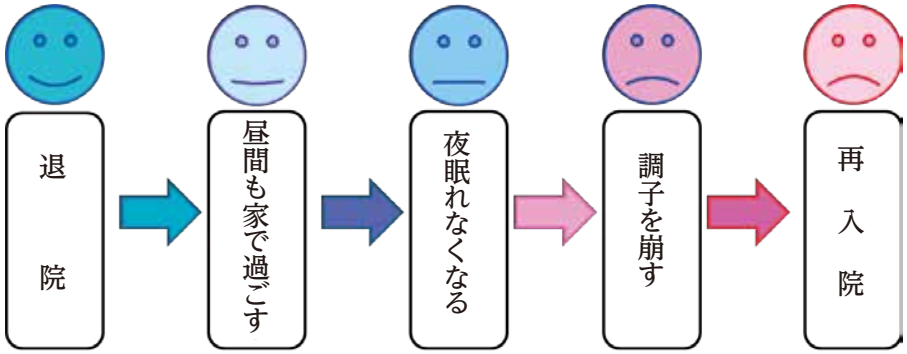
●ストレスチェック制度がはじまります!!

●精神科の窓　●作業療法便り Vol.6

●この秋のありんくりん

ホームページアドレス　http://www5.ocn.ne.jp/~heiwahsp/

デイケアって何をするところ？



せっかく退院しても、昼間やることがなく家でばかり過ごしていると、調子を崩してしまいがちになります。

そこで！

デイケア開始までの流れ

デイケアの利用相談（医者・診療相談課） → 医者がデイケア指示を行う → 通所誓約書の記入と送迎の確認 → デイケアの受理面談と説明 → 通所開始！

※自立支援医療費の手続きを行うと、 デイケア利用料が無料になります。(食事代を含む)
詳しくは、職員までご相談下さい。

デイケアの一日

送迎・デイケア診療
8:30 ～ 10:00
デイケア開始　10:00
朝のミーティング
10:00 ～
午前のプログラム
10:30 ～
片付け・休憩・昼食
11:30 ～
午後のプログラム
13:30 ～
終了ミーティング
15:45 ～
デイケア終了　16:00
送迎　16:00 ～

デイケアの目的

働　く
デイケアで働く準備をした後、当院に併設されている就労訓練工場などをご紹介いたします。

学　ぶ
「人と話すのが苦手」
「お金の使い方が苦手」
「料理や家事が苦手」
そんな悩みを解決するために、一緒に学びましょう！

すごす
ご自分の趣味や好みをいかしたり、気の合う仲間をみつけたり。
“自分らしい”日々の過ごし方を見つけてみませんか。

健康になる
お薬のご相談はもちろん、体操やスポーツをしたり、心身ともに、健康な毎日をおくりましょう。

デイケアには、継続して参加する事で、昼間は起きて活動し、夜はしっかり睡眠をとる生活を続ける事で再入院を防ぐ効果があります。

デイケアでは、参加者自身が
“こんなことをやってみたい”
“あんなところに行ってみたい”
という希望を持つこと、つまり『主体性』を大事にしています。
プログラムはもちろん、定期的に行われる外出プログラムでも、参加者自身が外出先を決めて楽しんでいます。

食べる“いぐさ”開発 ～ビーグ麺の誕生～

「ビーグ」という言葉をご存じですか？沖縄の方言で「いぐさ」のことです。沖縄県のビーグ生産量の90％がうるま市照間産で、本土に比べ茎が太く無農薬で栽培されているのが特徴です。

畳のイメージしかないいぐさですが平安時代の医書に「薬草」としての記述があり、現代社会でも抗菌作用があることが立証されています。

そこでうるま市ではビーグを畳のみならず食品としても見直そう！との機運が広がり、民間企業とコラボしておかしやパン、パウダー、青汁など様々な商品を新開発しています。

麺くいでは今までの麺のノウハウを生かし、ビーグを練りこんだ生めんの開発に成功！「ビーグ麺」として世に出すこととなりました。

是非一度お試しあれ☆

新うるま市名産『ベジ ビーグめん』

うるま市の事業である「照間ビーグ活性化事業」にて開発したビーグパウダーを練りこんだ野菜ラーメン「ビーグ麺」。

◎キレイな緑で発色！見た目もおしゃれ☆

◎ 30 日間常温保存可能！

◎半生麺はゆで麺よりコシが強く食感もっちり！

麺帯機で麺の太さや厚さを絶妙に調整し、ベストな食感を模索します。

多い日には１日200kgの沖縄そばを生産します。

就労訓練工場『しせいかい』

主に精神障害者を対象にした、就労支援事業所です。

平和病院の敷地内に3つの工場（パン製造、めん製造、食品加工）、農場、喫茶店を擁しており、商品を地域のスーパーに出荷したり各種イベントに出店。就労を通して日々訓練に取り組んでいます。

農場「グルーンファーム」：収穫した野菜は市内の給食センターにも出荷！

パン工場「スターベーカリー」：１日1500個以上のパンを出荷しています。

食品加工「オレンジワークス」：目玉商品のコーレーグースだけでなく、ドライフルーツの製造にも着手！

喫茶「ガーデンクレス」：伊計島のアートプロジェクト「イチハナリ」にも出店。

ストレスチェック制度がはじまります!!

ストレスチェック制度とは？

平成27年12月から義務化される制度で、事業者※が職員に対して定期的にストレス状況について検査（ストレスチェック）を行うものです。狙いとしては、**①職員本人のストレス状況について気づきを促し、高リスク者の早期発見、未然防止につなげる。②事業者は検査結果を集計・分析し、職場環境の改善につなげる。**などが挙げられます。

※但し50人未満の事業所は努力義務

ストレスチェックの実施回数・時期

１年に１回以上。定期健康診断と同じ時期に実施することも可能。

ストレスチェックの実施者・面接指導者

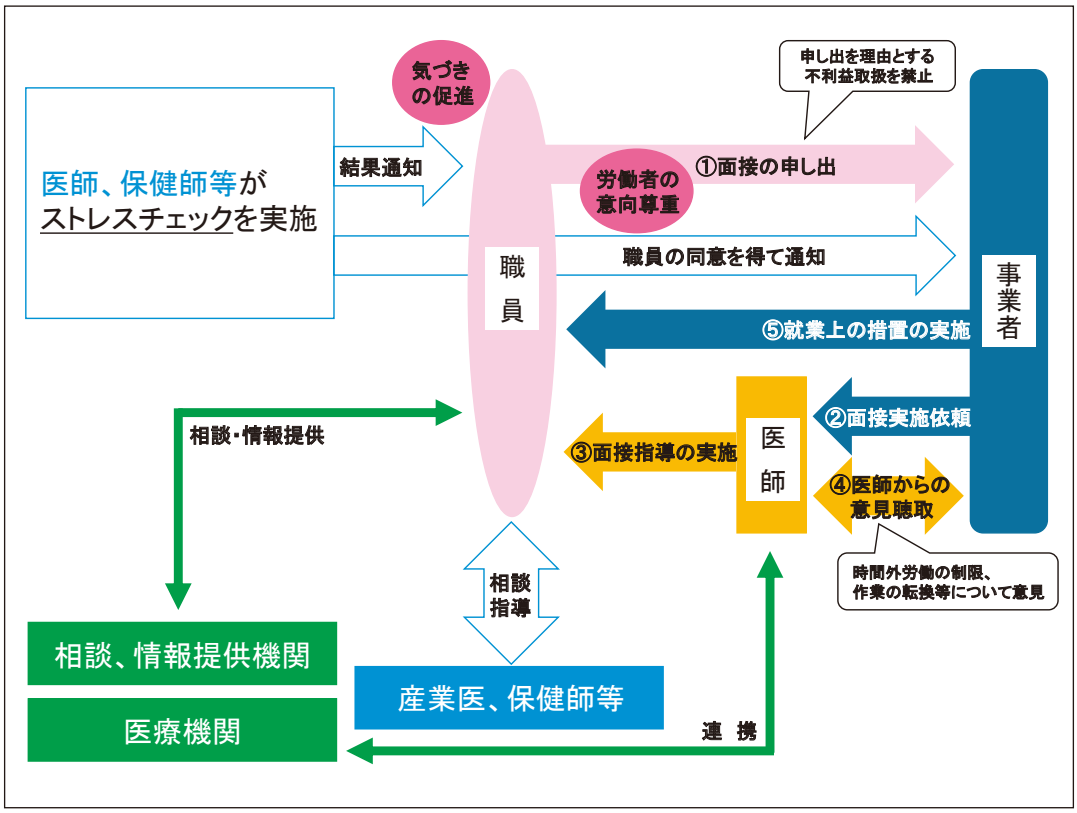
ストレスチェックを実施するのは、医師、保健師、一定の研修を受けた看護師、精神保健福祉師です。面接指導を実施できるのは医師に限られています。

ストレスチェックの結果

ストレスチェックの結果は、検査を実施した医師、保健師等から直接本人に通知されます。本人の同意なく事業者に提供することはできません。

ストレスチェックの結果、「高ストレス」と判定された職員から申し出があった場合、事業者は医師による面接指導を実施しなくてはなりません。また面接結果に基づき、事業者は医師の意見を聴き、必要に応じて就業上の措置を講じなくてはなりません。

検査後の流れ



厚生労働省が行った調査で「仕事に強い悩みやストレスを抱えている労働者の割合は５～６割程度で推移を続けている」ことが分かりました。ストレスチェック制度を通して、労働者のメンタルリスクの軽減・予防につながることが望まれています。

～季節性うつ病について～

医局　中北 真由美

うつ病とは

元気がなくなったり、気分が落ち込んだり、何もする気が起きなかったり、夜が眠れない、食欲がないなど、「そんなの感じたことない」という人はいないでしょう。そんな時、よくある「うつ病のチェック診断」なんかをすると、なんだか自分に全て当てはまり「うつ病」のような気がしてしまいます。でも日常生活にはそんな日もあるのが当たり前で、みんなが病院のドアをくぐることはありません。ただ、日常生活が送れないほど症状が重くなってくると医療のサポートが必要になってきます。できるなら「うつ病」にならないよう予防はできないのかと誰もが思うことですが、原因として考えられる、対人関係や仕事関係のストレスなどを避けて生活をしていくのは至難の技です。では、どんな「うつ病」も予防するのは難しいのでしょうか。実はちょっと変わった「うつ病」があるのです。

ちょっと変わったうつ病

季節の移り変わりが人間の気分に影響を及ぼすということは、何千年も前から知られていました。にもかかわらず、「季節性感情障害（Seasonal Affective Disorder; SAD)」という言葉が初めて登場したのは 1980 年代になってからのことです。SAD とは、「季節性うつ病」とか「冬季うつ病」と言われる事もあります。毎年 10 月から 11 月にかけて症状が現れ始め、3 月頃になると回復するというサイクルを繰り返します。倦怠感や気力の低下などの症状が見られることが多く、長時間眠っても睡眠不足を感じて睡眠時間が異常に長くなる「過眠」や、食事が甘いものや炭水化物に偏り食べ過ぎる「過食」が見られる事もあります。なんだか冬眠に入るみたいでしょう？

季節性うつ病の原因

なぜ冬になるのでしょう？日中に太陽光を浴びるとセロトニンという物質が作られ、それは脳から分泌される睡眠ホルモンであるメラトニンの原料となります。太陽の光が少ない冬の期間は、セロトニン減少が起きメラトニンが十分に作られなくなります。また、日照時間が減ると、脳内のセロトニントランスポーター（SERT）というたんぱく質は増えて、セロトニンをどんどん回収してしまいます。結果セロトニンの量が不足して「うつ病」となるのではないかと考えられています。

予防について

ここまで話してくると、もう気付かれたでしょうが、この「季節性うつ病」の予防や治療には、生活のリズムを整え、日中に日光に当たることが有効なのです。治療に「高照度光療法」という太陽光と同等の光を浴びるという特殊な治療法があるのもうなずけます。日本でも地域差があり、雪深い日照時間の短い地域では発症率が高くなります。なので、ここ沖縄に転地療養を考える患者さんもいらっしゃるんですよ。ここではなじみの薄い病気ですが、もし知人に「季節性うつ病」かもと思われる方がいらしたら一度相談に来てくださいね。

～園芸療法について～

与儀 鈴菜

先日、高齢者の方達が所属するグループで、プランターを使って“ほうれん草”“ベビーリーフ”“ハーブ（カールミント）”を植えました。『園芸療法』と呼ばれるこのリハビリプログラムには、一体どんな効果があるのでしょうか？　今回は様々な治療効果が期待できる、この『園芸療法』を紹介したいと思います。

【心理的な効果】

植物は手をかければかけるほど、その出来映えが良くなります。植物を大事に世話して
その花が咲いたり実がなって収穫する時に、“自分にも出来た！”という自信や達成感を
を体験する事ができます。グループに所属するＡさんは「植物は素直だよ。粗末に育てればそれなりのモノにしかならない。逆に手間暇かけて愛情たっぷり込めて大切に育てたら立派なモノになる。素直だからそこが面白いとこでもあるよ。」と話してくださいます。

また、患者さんの中には、肌寒くなってきたこの時期でも、「今は４月！」と季節を感じ取れていない答えをしてくる方もいます（行動範囲が狭く単調な生活を送っていると、身体感覚や認知機能が鈍くなってしまいます）。園芸をしながら自然に触れ、“暑い”“寒い”“風が冷たい”といった程よい刺激が、患者さんの季節感や時間の感覚、基本的な生活リズムを取り戻すキッカケにもなります。

【身体的な効果】

土を耕したりする行為は大きな動作で体力をつけます。逆に種をまいたり、水撒きや雑草とりといった作業は細かい作業で、集中と注意力をつける訓練になります。くわえて、土や水・空気などの自然なものは、人に心地よい刺激を与えてくれます。例えば土を触る“グニャッ”とした感触や、水や空気を“冷たい”と感じる感覚。それは身体に健康で現実的な刺激を与え、“あぁ、気持ちいいや。”という心地良さと安心感を得る事につながります。人によっては、作業でエネルギーを使うことで、日頃溜まっているストレスを発散する事もできるでしょう。

園芸療法の効果を簡単にまとめると...

① 楽しみと満足感があり、達成感を味わうことが出来る
② 収穫物がある
③ 季節を知り、自然と触れ合える
④ 五感に訴えかけることができる
⑤ 身体・精神機能が活性化できる
⑥ 色々な作業があるので、どんな人でも取り組める。 といったところです。

私自身、園芸についてまだまだ分からないことが多いです。メンバーの中には昔は畑仕事をしていた！という方が多く、植物を育てる上での知識が豊富で、逆に教えて頂くことが多く勉強になります。私自身も園芸について色々調べたり、聞いたり学んで、多くの患者さんに、その効果を還元できるように努力していきたいと思います。

この秋の ありんくりん

第２３回敬老会

去った１０月２４日（土）、「第２３回敬老会」が開催されました。今回は、台風２５号の影響で雨風に見舞われたため、屋内での開催となりましたが、会場の舞台では、祖堅初子琉舞研究所の皆さんによる舞踊、シンケンライブの新里紹栄さん具志堅悦子さんによる島唄や永山琉太鼓塾の和太鼓が披露され、療養者は楽しいひと時を過ごしていました。

平成27年度　精神保健福祉事業表彰

去った11月11日（水）、沖縄県精神保健福祉普及大会において、沖縄県精神保健福祉事業表彰が行われ、小渡敬理事長が特別功労者表彰を受賞しました。また平和病院から、優良精神保健福祉事業関係者表彰に１名、永年勤続者表彰に３名の職員が表彰されました。各賞は永年にわたり精神保健福祉事業へ貢献した医療従事者に対し送られるものです。表彰された皆さんのさらなるご活躍に期待しています。

高校生美ら産フェアで発表

11月13日（金）、『第１９回高校生美ら産フェア』で行われた「高校生の進路を考える」フォーラムで当院の看護補助者である比嘉八弥（ひが やや）さんが、中部農林高校のＯＧとして自身の経験を発表しました。看護師を目指すなかで先に看護補助者として就職することを選んだ経緯や、実際の現場で感じたこと等を話したようです。

広報誌 しせいかい No.75 November 2015
発行日：平成27年11月18日 発行所：〒904－2222 うるま市上江洲665番地
TEL098（973）2000 FAX098（974）5169
発行責任者：理事長 小渡敬
編　集：志誠会広報誌編集委員会

精神科・心療内科・内科
平和病院
病床数：212床（内 指定病床17床）

☐ 急性期治療病棟　☐ 精神療養病棟　☐ 精神科訪問看護　☐ 精神科デイ・ケア

受付/午前8:30～11:00　午後1:00～3:00
日・祝祭日は休診（木曜は新患受付行っておりません。）
電話:098-973-2000　住所:うるま市字上江洲665番地

介護老人保健施設
陽光館
入所定員：140床（認知症専門棟40床）

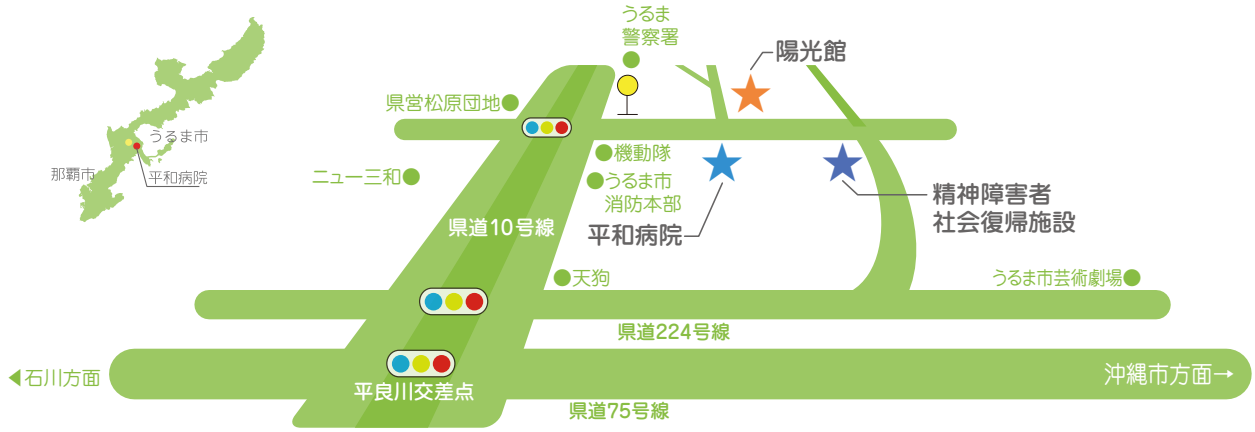
☐ 介護老人保健施設陽光館入所　☐ デイケアセンター陽光館　☐ ホームヘルプサービスセンター陽光館
☐ 居宅介護支援事業所陽光館　☐ 短期入所療養施設陽光館
☐ 認知症グループホームあおば邸　☐ 高齢者相談センター具志川ひがし

受付/午前8:30～12:00　午後1:00～5:00　木・日・祝祭日は休館
電話:098-974-4000　住所:うるま市字上江洲661番地

精神障害者社会復帰施設

☐グループホームしせいかい（外部サービス利用型共同生活援助）
☐自立訓練事業所しせいかい（宿泊型自立訓練・生活訓練）
☐就労訓練工場しせいかい（多機能型）（就労移行支援・就労継続支援B型）

各施設へのアクセス



編集後記

秋です。秋といえば、さんま？鍋？落ち葉？鱗雲？そもそも沖縄に秋はあるの？という意見もあるかもしれません。時期的には、涼しくなり過ごしやすくなりましたが、体調を崩しやすい季節でもあり、体調管理には充分気をつけたいものです。

さて、今月号でも、各方面からの記事がありますが、内容はいかがでしたでしょうか？毎回、記事に目を通して頂いている方もいれば、たまたま偶然今号を手にとって頂いた方もいらっしゃると思いますが、今後も引き続き有益な情報を発信していきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

髙屋 幸佑

●ご意見・ご感想は右記までお寄せ下さい。ホームページアドレス　http://www5.ocn.ne.jp/~heiwahsp/