

こころがほっをお届けします。 ちゃお!

Ciao!

53

2019, Summer
虹と海のホスピタル 広報 BOOK
ご自由にお持ち帰り下さい!

特集 光のフロア
認知症治療病棟がスタートしました!

Mind Vitamin
マインドビタミン
気になることが頭から離れず、
睡眠不足の日々に...



- 依存症専門医療機関〈アルコール健康障害〉
- 日本うつ病リワーク協会正会員施設
- 🚫 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2019.7

外来のご案内

● ご相談・ご予約専用ダイヤル
(受付:月~土・9:00~17:00)
☎0955-77-5120 (外来直通)

● 休 診:日曜・祝日
● 診療時間:9:00-12:30/13:30-17:00
* 初めてのの方は、予めご予約が必要となります。

	月	火	水	木	金	土
心療内科 精神科	齊木 橋本 進藤(太) 山本	藤巻(奈) 橋本 藤巻(光) 齊木	齊木 進藤(太) 富永 山本	齊木 藤巻(光) 進藤(太) 河野 山本	藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本 富永 河野	進藤(太) 富永
こどもの心			●			
ストレス			● (~19:00)			●
すいみん			●			●
もの忘れ	●	●	●	●	●	
内 科	●	●	●	●	●	
歯 科	★ 無料検診	長崎大学	長崎大学	長崎大学 (~15:30)		長崎大学 ※第2口腔外科

お問い合わせ

- 虹と海のホスピタル ☎ 0955-77-0711 (代表)
 1. 外来受診のご予約・相談など ☎ 0955-77-5120 (外来)
 2. お支払い、診断書等の申込など ☎ 0955-77-5121 (医事)
 3. 歯科の予約など ☎ 0955-77-5138 (歯科)
- 訪問看護ステーションはる ☎ 0955-58-8866 (代表)

各種検査 詳細はお尋ねください。

- 睡眠時無呼吸精密検査 (PSG検査)
- MRI ● 脳波 ● 内視鏡 (上部消化器)
- 心電図 ● エコー ● 各種心理検査

専門プログラム ご希望の方は、主治医へご相談ください。

- マインドフルネス
- リワーク (復職支援)
- 親子プレイントレーニング
- アルコールリハビリテーション

特集



光のフロア

認知症治療病棟がスタートしました！

2019年5月1日より、光のフロアが新たに「認知症治療病棟」となりました。

INDEX

〈特集〉	
光のフロア	
認知症治療病棟が	
スタートしました！	2
リワーク・	
フォローアップミーティング	6
マインドビタミン	10
INFORMATION & NEWS	12
管理栄養科 自慢の一品 /	
心がアがる! 私の愛用アイテム	14
Gallery / 編集後記	15



「光のフロア」認知症治療病棟とは？

認知症の周辺症状と身体合併症に対する治療に特化したフロアです。これまでの認知症治療に加えて、生活機能回復訓練としての日常生活動作の維持向上、また夜間にも手厚い体制で看護を行います。

認知症の特性を十分に考慮したうえで、寄りに添う看護・介護を行い、「その人らしく過ごしていただく」事を目指しています。



入院中に出来ることが減ってしまつと、退院後の生活が心配なのですが…。

生活機能回復訓練を行っています！

光のフロアでは、フロア専従の作業療法士を配置し、看護師・介護士・精神保健福祉士と共に、家庭や施設への復帰を目指して、生活機能の回復のために訓練および援助をしていきます。



高齢なので、認知症以外に身体の病気に心配なのですが…。

主治医とは別に、内科の常勤医師が身体疾患に対応します。

入院中は、身体合併症の治療を行う内科医と連携して治療を行います。



退院後のことや使える制度について相談できますか？

担当のソーシャルワーカー(精神保健福祉士)が、さまざまな相談に対応しております。



生活の中で困ったことをお伺いしながら、どうすれば解決するのか一緒に考えます。また、他機関との連携を行いながら、医療・福祉に関する相談にお応えしていますので、お気軽にご相談ください！

利用できる方

認知症に伴って現れる精神や行動の問題のため、ご自宅や施設での対応が困難となられた方。





「その人らしく、過ごしていただく」ために。

日常生活動作（食事や入浴、洗面、排せつなど）が維持または向上できるように援助します。また、その方にあった個別作業（創作活動、手工芸、園芸など）や体操、レクリエーションなどを通して仲間との交流をはかたり、季節に合わせた行事なども取り入れ、楽しみながら「その人らしい生活」に近づけるようお手伝いしていきます。

〈光のフロア担当 前田O.T〉



一日の流れ

- 7:00 起床・整容
- 7:30 朝食
口腔ケア・歯磨き指導
個別活動・作業療法
排せつ・入浴などの日常動作訓練など
- 12:00 昼食
口腔ケア・歯磨き指導
個別活動・作業療法
排せつ・入浴などの日常動作訓練
- 18:00 夕食
口腔ケア・歯磨き指導
排せつ訓練など
- 21:00 消灯

平行棒を使った歩行訓練も増やしていきたいです！



施設概要

- 病床数60床
- 個室10床
- 4人部屋12室
- 観察室2床



生活機能回復訓練室



MRI等で認知症の検査ができます



高照度光療法室(デイルーム)

年間行事

- 1月 お正月・三社参り
- 2月 節分
- 3月 お花見(バスハイク)
- 7月 夏祭り
- 10月 敬老会・バスハイク
- 11月 作品展
- 12月 クリスマス会など
誕生バイキング(毎月)



ドッグセラピー

犬とのふれあいを通して脳が刺激され、記憶力の向上や自発語の増加、気持ちの落ちつきなどの効果が期待されます。



化粧療法

化粧のもたらす心理的効果を活用して、ADL(日常生活動作)を維持・向上することを目的としています。



回想法

回想を促す刺激を用いながら人生をふり返り、自己の人生を再評価することで自尊心を高めます。生活を活性化し、楽しみを作ります。



音楽療法

音楽を用いた心理療法です。欲求情動をうまく発散する機会を提供するとともに、音楽が脳の機能回復や発達に効果的だと言われています。



受診のご案内

TEL.0955-77-5120(外来直通) 月曜～土曜 9時～17時

リワーク・フォローアップミーティング



フォローアップ ミーティングとは？

リワークプログラムを卒業された方、及び現役生のつどい場です。互いに語り合うことを通して、職場や生活における悩みの共有などができればと考えています。

虹と海のホテルでは、2013年より、うつ病からの復職支援プログラム「リワーク」を実施しています。そのリワーク卒業生と現役生を交えたフォローアップミーティングについてご紹介します。

フォローアップに見込まれる効果

うつ病リワーク研究会(現：日本うつ病リワーク協会)によると、復職はスタートラインであり、「終わり」ではなく「本番」とされています。加えて、復職後はリワークを共に取り組んだ仲間やスタッフから離れ、一人になることで孤独を感じやすい時期でもあることから、サポートが望ましいとされ、リワーク卒業生へのフォローアップの必要性が提唱されています。

このフォローアップは、卒業生が最近の出来事を振り返る機会となり、行動や消化しきれない気持ちなどをスタッフや仲間に話すことで、心の整理を行っていきます。さらに、自分より早く復職した仲間の話から具体的な対処を発見したり、互いに励まし合えたりすることも、再発予防に効果的であるとされています。



先日、第1回のフォローアップミーティングを開催しました！

プログラム

- 開会挨拶
- 自己紹介
- ウォーミングアップ (フルーツバスケット)
- 茶話会(意見交換会)
- 閉会挨拶・アンケート記入

※リワーク卒業生で現在当院通院中の方、うち当院近辺在住で、就業継続中の方のみを対象としました。



スタッフ

自分の現状報告や、皆さんの近況を聞いて、嬉しく思いました。



参加者

自分よりも復職してから長い方の心構えや現状が聞いて、心強く思いました(^.^) 復職後は100%で頑張らないといけないとおもっていましたが、徐々にでよいとOBの方から話を聞いて、それでいいんだと安心しました。



参加者

スタッフに久しぶりに会えて良かったです!(^^) 今後の方針が少し見えてきた気がしました。また都合があう時には参加したいです。



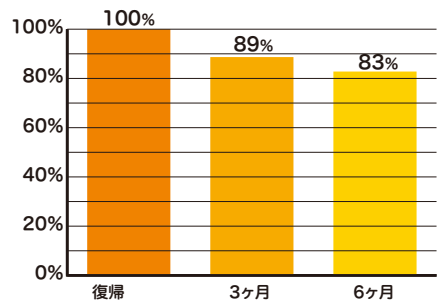
参加者

プログラム卒業生の復職後の状態について窺い知ることができ、現役生を含めて再発予防に向けた様々な取り組みやアイデアを共有する貴重な機会となりました。



スタッフ

久しぶりに卒業生の方と顔を合わせて話をするのができて、うれしかったです。また、卒業生の声は説得力があり、現役生にとってはスタッフからの言葉以上に響いたようです。



リワークプログラム参加後に
職場復帰した方の就業継続率
(2013年4月～2017年8月の当院実績より)

メッセージ

一人ひとりが主体となり決めることでも、どのようにすると良いか悩んでいることがあれば、解決に向け一緒に検討できるかもしれません。

私たちリワークスタッフは、皆さまの継続した就業に繋がると、寄り添っていきたくて思っております。

目的やメリット

- **規則正しい生活リズムを整える**
職場復帰後の生活を見据え、生活リズム作りをサポートします。
- **集中力や体力の回復を図る**
働く為の体力、集中力を養うためのリハビリを行います。
- **心身のコンディションを整える**
病気の理解を深め、ストレス対処方法などを学びます。

認知行動療法を学び、同じ境遇の人たちと話し合いの場があることが、病気を克服することに役立ちました。グループで取り組むことで、くじけそうな時もモチベーションを保つことができたと思います。



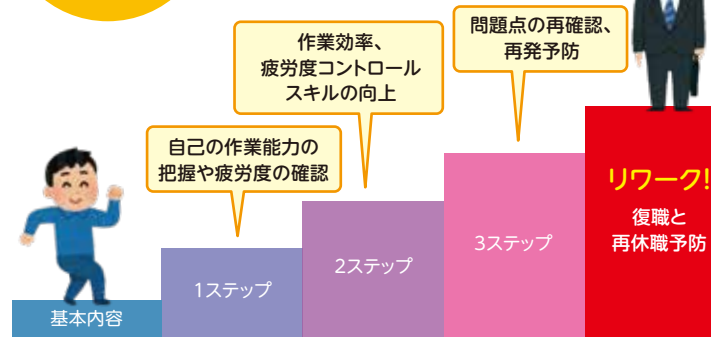
参加者



スタッフ

リワークの最終目的は「再発・再休職予防」です。そのため、復職がゴールではなく、復職後にどのように就業継続していくかを見据えていく必要があります。復職後も外部要因はたくさんありますので、自分自身を見つめることが大切です。特にプログラムの第2ステップより実施する“発症からの振り返り”はきつい時期を振り返る負荷のかかる課題ではありますが、自己分析によって得られる気付きは今後の再発予防に繋がっていきます。リワークで得られた気付きを活動や生活の中で実践することで、再発予防のスキルを一つでも身につけていただければと思っています。

リワークプログラムの3ステップ



復職



リワーク!
復職と
再休職予防

「リワークプログラム」とは、うつ病などで休職している方や、復職や再就職を目指す方を対象とした、職場復帰(リワーク)に向けたリハビリを行うことです。いきなり職場へ戻って働き始めるのではなく、職場の環境や状況を想定して実施されるさまざまなプログラムを通じ、再発リスクを軽減させます。

「リワーク」return to work(復職)のプログラム



入院中から復職準備を行いたい方

入院リワークプログラム

午前 9:30 ~11:30	個別OT	オフィスワーク	各自活動	オフィスワーク	個別OT
午後 1:30 ~3:30	フロア活動	脳と体のエクササイズ	軽スポーツ	認知行動療法	心理教室



通院しながら復職準備を行いたい方

外来リワークプログラム

午前 9:30 ~11:30	個別OT	オフィスワーク	-	オフィスワーク	個別OT
午後 1:30 ~3:30	-	脳と体のエクササイズ	軽スポーツ	認知行動療法	心理教室

布団に入っても
気になることが頭から離れず、
睡眠不足の日々が続きます…

「FM佐賀Ch77.9」毎週木曜AM8時30分～8時35分頃のラジオ
マインドビタミンでもお馴染み、臨床心理士 上堀内洋允がお答えします！



Q.

気になることが頭から離れず、
気持ちが切り替えられません。
布団に入っても、そのことを考えて
眠れず、睡眠不足の日が続き
気力も体力も疲れ果てています。

● 30代 女性



A.

頭で考えがちな傾向にある方は、
まずは行動に移してみることで、気分が変わるかも

何か気がかりなことがあると、寝入りが悪い、いつもより早く目が覚めるなど、睡眠リズムに影響することはあるかと思います。「考えても仕方がない」と頭では分かっているけど、不安で考えずにはいられず、ただ、考えたところで答えが出ないこともあるのではないのでしょうか。

このように考えが行き詰まった時、一人で抱え込まず話せる人に相談することで、堂々巡りだった考えが切り換わることはありますし、言葉にすることでまとまりが出てきたり、「なんとかなりそうだな」と、解決の糸口にはなったり、安心につながることもあるかと思います。

他にも、あれこれ考えるよりも先ずは行動に移してみて、

それからまた考えるという方法もあるかと思います。ついつい

頭の中であれこれ推測してしまいがちですが、それが現実場面で必ず起こるとは限りませんし、実際には予想していた以上に物事が上手く進むことだってあります。特に頭で考えがちな傾向にある方は、行動してみることで、気分が変わっていくことも期待できるかもしれません。

ただ、それだけ何かで悩んだり、困っている時というのは、別の視点から物事を捉え難くなっていたり、同じパターンを繰り返してしまうような悪循環に陥ることもあるかと思います。なので、あまりに長期間このような状態が続

いてしまうと、睡眠以外にも影響してくる可能性がありますので、ご自分なりのリフレッシュ方法を取り入れたり、周囲に相談したり、あるいは、早めに専門医などを訪ねることも大事かと思えます。

(臨床心理士 上堀内洋允)





お酒の飲みすぎが気になる方へ

アルコール・リハビリテーション

アルコール依存症から回復するためのリハビリテーションとして、実際の断酒生活に役立つ、具体的で実践的な内容を取り入れたプログラムを実施しています。

入院でのプログラムです。



夏の暑さを吹き飛ばそう♪

夏祭り

食べ物屋台やラムネ飲み競争など、お楽しみ満載！

■ 開催日: 7月15日(祝) 10時~15時

■ 場 所: 当院ロビー・2階デイケア室

※当日は外来休診です。時間外出入り口をご利用ください。

お問い合わせ ☎0955-77-0711 (広報室)



未来のために

治験・研究に取り組んでいます

治験とは、患者さんのご協力で「薬の候補」の効果と安全性を調べ、国の承認を得ることを目的に行われる臨床試験です。

【実施中】 ◆うつ病 ◆アルツハイマー型認知症
◆遅発性ジスキネジア

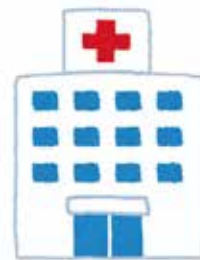
◆興味・詳細は、スタッフまでお問い合わせください。



良質な睡眠がとれていますか？

“睡眠時無呼吸症候群”の 一泊検査ができます

いびき、睡眠中息が止まる、寝ても疲れが取れないなどで悩んでいませんか？簡易検査や、夕方～翌朝退院の一泊入院での精密検査を行っています。



当院は、依存症専門医療機関 (アルコール健康障害)です！

佐賀県選定のアルコール健康被害に関する依存症治療の専門医療機関として、アルコールに関する治療を行っています。お悩みの方は、どうぞお気軽にご相談ください。



地球にやさしく涼しい夏を

緑のカーテンへチャレンジ！

昨年収穫したフウセンカヅラの種をまきました。小さな芽が出て、日々成長中です。アサガオも追加した涼しげなカーテンをお楽しみください♪
(写真は昨年の様子)



新人接遇研修を行いました

全ての職員がしっかりとした接遇を身につけ患者さんやご家族に対応できるように、接遇研修を毎年開催しています。10年目を迎える今年も23名の新人スタッフが受講し、接遇の心を学びました。



4/16TUE 消防避難訓練を実施

今年度1回目の消防避難訓練を実施しました。唐津消防署立ち合いで緊張感あふれる中、初期消火、点呼、避難までを迅速に実施することが出来ました。万が一にも対応できる安全・安心な病院を目指します！

「ひんやり冷たい」
ぶっかけうどん



今回は、食欲が無くなりがちな暑い夏にピッタリのひんやり冷たい「ぶっかけうどん」をご紹介します。

太陽がまぶしい季節となり、毎日暑い日が続きませんが、夏バテなどはありませんか？涼しさを求めてプールや海水浴、かき氷に流しそめんなど冷たいものが恋しくなりますね。この時期は、エアコンのきいた部屋から一歩も出たくない！なんてことにもなりがちなのでは？

そこでおススメなのが、暑くて食欲がわかない時や胃が疲れている時などに、パパッと簡単に作れる「ぶっかけうどん」。薬味に葱や生姜、大葉などを添えて、トッピングにオクラやトマトなどの夏野菜を加えても美味しそうです！アレンジ次第でバリエーション広がる簡単ぶっかけうどん！是非チャレンジしてみてください！

ひんやり冷たい ぶっかけうどん材料(1人分)

- うどん…1玉 ●大根…適量(お好みで)
- 小ねぎ・かつお節・刻みのり…各適量
- 材料A(だし)
- だし汁…200cc ●醤油…大3 ●みりん…大1
- 塩…少々

1. 鍋にぶっかけうどんのだし汁の材料Aを入れ、ひと煮たちさせる。
2. 1をボウルにうつし、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
3. うどん麺をレンジで加熱し、流水(又は氷水)で洗いしっかり水気を切ってから器に盛り付ける。
4. 大根はおろして、かるく水気を切る。
5. 3に1のだしをかけ、麺の上に4と小葱、鰹節、刻みのりをトッピングして完成！

POINT

大根は、根の部分に行くほど辛味が強くなる為、大根おろしには、上部分がオススメ！ゆっくり円を描くようにおろすと辛味は少なく、直線に力をこめて一気にすりおろすと辛味が増します！お好みでどうぞ。〈調理担当：栄養管理科・古賀〉



“夏の日”

〈作業療法での制作/貼り絵〉

風鈴のしおりが風にそよぎ、冷たいスイカを食べるのが待ちしい！日本ならではの夏が伝わってきます。



■ 広報誌へのご意見、ご要望などございましたら、下記までお寄せください。
ハガキの場合 / 〒847-0031 佐賀県唐津市原 842-1
FAXの場合 / FAX 0955-77-2274
E-mailの場合 / ciao@nijitoumi.or.jp

編集後記

高齢者の交通事故が問題視される今、アラフォーの私も、できれば運転したくない一人。“どこでもドア”とまでいなくても、自動運転の車や、想定外の移動手段が発明される未来があると信じています！

心がアガる！私の愛用アイテム
外来チーフ 宮崎由美



宮崎「ワンポイント付はんこ(印鑑)」

私がお好んで使っているのは、ワンポイントがついている「はんこ」です。
印鑑は、主に日本を中心にアジアでサインとして公式文書等に用いますが、最近では多様化したこともあり、簡易的なサインの場合にはユーモアのある「はんこ」を使う機会も増えています。宅配便・回覧板・手紙などで使用しています。
頑張ったご褒美で、1個ずつ購入していき、現在は5個集まりました。動物・花・スポーツ・スマイル・キャラクターなどの柄以外に似顔絵入りのものもあり、贈り物にも喜ばれているそうです。
「はんこ」は自分だけでなく、見ていただいた方に、ほっこり喜んでいただけるアイテム。次に頑張った時は、顔と名前を憶えていたかどうかのためにも、似顔絵入りのものを買入したいと思います！