

三愛 ビュー view

発行所：三船病院相談室
 創刊日：2003年8月15日
 〒763-0073
 香川県丸亀市柞原町366
 Tel 0877-23-2341
 Fax 0877-23-2344



～ リハビリセンター完成 ～

作業療法課 課長 江戸 晶子

令和元年8月、従来作業療法センター(OTセンター)として親しまれていた専用施設が呼び名をリハビリセンターと変更し全面完成の運びとなりました。作業療法(OT)は、施設基準によると“治療上必要がある場合には、病棟や屋外など、専用の施設以外において当該療法を実施することも可能である”と規定している一方で“専用の施設の広さは、作業療法士(OTR)1人に対して50平方メートルを基準とすること”ともあり、当院のOTRの人数では500平方メートル規模の専用施設が必要となります。新リハビリセンターは活動スペースだけで約500平方メートル、そこに園芸地(花壇等)を加えると3000平方メートル以上となり、当院のOT施設は基準を十分に満たした非常に恵まれた環境であると言えます。

リハビリセンターの全貌を紹介すると、外来第2駐車場側に面した正面入口から入ると、まず大きなドア越しに中の様子がよく分かる開放的なスタッフルーム、時間帯により施設していることもあるため設置したインターホンを使っていただくことで来訪者にいち早く気付き対応できます。

活動スペースとしては、第1第2第3の活動室、陶芸室、音楽室、調理室、パソコン(PC)ルーム、多目的ホールがあります。第1・第2活動室では、主に手工芸や絵画活動、習字など創作活動や読書などの文化的な活動を行います。中央にパーティションを設けたことで活動の内容、利用者数に応じて、部屋を大小に使い分けたり、二部屋として使うなど自由度高く利用できます。第3活動室・陶芸室は仕切りの大きなドアを開放して使うことで、ゆっくり造形活動が楽しめる空間となりました。工事期間中に休止していた陶芸も、新しい電気窯での作品作りが楽しみになりました。



音楽室は、プロ使用の音響器具を配し、インターネット回線を介してカラオケ、映画などを楽しめるだけでなく各種会議、研修にも利用できる設備を備えています。大画面の映像と相まって満足度は高く、入院患者様だけでなく、デイケア、デイナイトケアのメンバーからも好評を得ています。

調理室は、家庭的な雰囲気、冷蔵庫、IHクッキングヒーター、電子レンジなど調理器具一式を備えており、日常生活訓練としてより実践的な利用をすすめていきたいと思っています。またコミュニケーション・表現活動のツールとしてパソコン(PC)ルームも設けました。



最後にセンター中央の多目的ホールは卓球、室内ゲーム、ストレッチ体操等の軽運動そして個別の身体機能訓練(歩行訓練、関節可能領域訓練、口腔、嚥下体操)などを行える明るく広いホールです。男女別以外にもバリアフリーの多目的トイレもあり、患者様の身体機能面のニーズに対応して、訓練用寝台や歩行器、ストレッチマットやストレッチポールなどの機能訓練器具も備えました。またホールは西側壁全面全てが掲示スペースと展示棚で、賑やかに作業療法作品が飾られておりアートギャラリーとして利用者の憩いや交流の場としても魅力ある場所にしていきたいと思っています。



近年 OT は主に病棟で行われています。生活の場でのOTは慣れた環境や人に安心して参加しやすいメリットがあり、OTの大きな柱となっています。今回リハビリセンターではOTにとってのもう一本の新たな柱だと考えています。ストレッチ、軽スポーツ、手芸、調理、園芸などのグループそして機能訓練を受けている方等、リハビリセンターの利用はまだまだ少ないですが、私たち OTR は、入れ物としての環境だけでなく患者様同士またその他スタッフとの交流の場にも留意してリハビリセンターをより有意義な OT 活動の場として積極的に利用していきたいと考えています。リハビリ

センターに来たことのない皆さん、センターでは雑誌や漫画の貸し出しなどもしています。まずは一度気軽にリハビリセンターに足を運んでみませんか。



三船病院医師からのメッセージ・・・



—うつと睡眠の関係—

医師 三木 洋介

秋晴れの心地よい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。三船病院で7月より勤務している三木洋介と申します。皆様の中にはお会いしたことのある方もいらっしゃるかもしれませんが簡単に自己紹介をさせていただきます。

私は香川県で育ち、大学時代は関西で過ごし初期研修医として香川県に帰って来ました。香川で働きだしてから5年が経とうとしています。この度ご縁がありまして三船病院で働かせていただいています。皆様の手助けができるようしっかり勉強してこれからも日々精進したいと思います。これからよろしく願いいたします。

さて、今回お話しさせていただくのは睡眠とうつ病との関係です。皆様いままで病院を受診され、医師の診察を受けられたことがあると思います。その際「よく眠れていますか?」「逆に日中寝過ぎたりしませんか?」という質問を受けたことはないでしょうか?なんとなくうつ病になると夜眠れなくなるということは聞いたことがあると思いますが、それにも医学的根拠があります。多くの仮説が存在しますが、その中でもメラトニンという物質が関係しているといわれています。メラトニンは、人の体内時計(概日リズム)と連動して眠りに就く前になると分泌量が急増して、高い催眠効果を持つホルモンで、通称睡眠ホルモンと呼ばれます。何らかの原因で体内でのメラトニンの分泌が減少することで不眠になると言われています。メラトニンが不足する原因の1つとなるのがうつ病です。うつ病ではホルモンの減少や概日リズムのずれが起こり得ます。体内のメラトニンが減少することで睡眠覚醒リズムの障害につながり不眠となります。そうすると、眠れないことでさらにうつ病症状の増悪につながるという悪循環に陥ります。そのためうつ病と不眠は治療が必要となります。今回うつ病と睡眠の関係は密接であるべきと述べていますが、興味深い報告として睡眠のスケジュールを改善させる(具体的には夜更かしをしている人の睡眠時間を数時間早めて生活させる)と抑うつ症状が改善するといった報告がありました。

これから寒い季節となり日長時間が短縮し夜が長くなります。朝外が暗いとしてもいつもより長く眠ってしまいます。しかしながら、それによって睡眠覚醒リズムの障害、ついにはうつ症状をもたらす可能性があります。冬にうつ病が多く見られると言われているのはこういった理由もあるのかもしれませんが、ぜひとも皆様今年の冬は例年より少しだけ早く起きて乗り越えてみるのはいかがでしょうか。

三愛会ピックアップ

☆☆三船病院 夏祭り☆☆

8月3日に三船病院の夏祭りを開催しました。昨年は、病院の工事の関係で開催出来なかったため、今年の夏祭りを楽しみにされていた方も多かったということです。各種バザーは大盛況で、おでんや焼き鳥、やきそば、アイスクリンなど様々な屋台が並びました。今年はいま流行中のタピオカミルクティーの販売もあり、早い時間に完売するほどの人気となっています。夏祭り恒例の花火はたくさんの種類や色、形があり見応えがありました。会場に出て来られない方々も、みなさま病棟から花火を眺めていらっしゃいました。



☆☆第42回 家族教室☆☆

9月3日に『うつ病について勉強しよう』というテーマで、三船病院の大西睦美医師を講師を招き、勉強会を行いました。当日は42名の方が参加して下さい、講師のお話熱心に耳を傾けている姿が多く見られました。講師からは、うつ病とは元気のエネルギーがなくなってしまう病気で、主治医の判断のもと、通院と服薬をきちんと続けることが病気からの回復、再発を防ぐことができるというお話がありました。「大丈夫だよ」「絶対良くなるよ」などといった言葉をかけてあげることで、ご本人も安心して治療に専念できると教えていただきました。参加されたご家族同士で、ご自身の体験談を語り合われるなど有意義な勉強会となりました。

三船病院 委員会活動紹介

—行動制限最小化委員会—

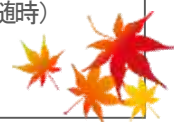
委員長 医師 藤井 聡

精神科での入院治療においては、医療と保護のため、やむを得ず患者様の行動を制限することがあります。これを行動制限と言い、具体的には隔離、身体的拘束、電話・面会制限、任意入院患者様の開放処遇制限などが該当します。精神保健福祉法には、この行動制限に関して、必要最小限の範囲内で、最も制限の少ない方法により行わなければならない、という行動制限最小化の理念が示されています。これを受けて、平成16年4月、当院にも「行動制限最小化委員会」が設置されました。当委員会は、精神保健指定医、看護部長、病棟看護師長、精神保健福祉士などで構成され、1)行動制限についての基本的な考え方や行動制限を行う際の具体的な手順などを盛り込んだ基本指針の整備及び

その見直し、2)行動制限が適切に行われているか否か、行われた行動制限を最小化するために何をなすべきか、といった事柄についての検討会議(毎月第1水曜日に開催)、3)全職員を対象とした精神保健福祉法及び行動制限最小化に関する研修会の実施(年2回)、などの活動を行っています。当委員会の活動を通じ、職員に行動制限最小化の理念が浸透し、行動制限の回避や最小化が実現されることは言うまでもなく、行動制限最小化に向けた取り組みのなかで、患者様へのきめ細やかな対応を行うことによって、当院の医療と看護の質の向上、職員の士気の向上、ひいては患者様の満足がもたらされればと考えています。

《委員会》

- | | | |
|--------------------|---------------------|-------------------|
| ・教育委員会(第1水曜日) | ・衛生委員会(第2水曜日) | ・病院機能評価委員会(水曜日) |
| ・個人情報保護委員会(第1水曜日) | ・業務改善委員会(第2水曜日) | ・倫理委員会(年1回) |
| ・情報システム委員会(第1水曜日) | ・診療録管理委員会(第2金曜日) | ・医療ガス安全管理委員会(年1回) |
| ・クリカルパス委員会(第1水曜日) | ・薬事審議委員会(第2金曜日) | ・予算管理委員会(年1回) |
| ・地域生活支援委員会(第1水曜日) | ・院内感染対策委員会(第3金曜日) | ・接遇管理委員会(年2回) |
| ・行動制限最小化委員会(第1水曜日) | ・栄養管理委員会(第2水曜日) | ・診療情報提供委員会(随時) |
| ・人権委員会(第1金曜日) | ・褥瘡予防対策委員会(第2水曜日) | |
| ・医療安全管理委員会(第2水曜日) | ・患者サービス向上委員会(第2水曜日) | |





介護老人保健施設 福寿荘

—福寿荘の新たな試み—

支援相談員 安藤 由佳

当施設では毎年、敬老行事として「ふれあいの集い」と「施設長の講話」を行っていましたが、今年は新たな試みとして「介護教室」「福寿カフェ」も同日行いました。

介護教室では、「こんなときどうする？どう介護する？」をテーマに利用者の方のご家族や地域の方に参加していただき、介護職員・作業療法士が中心となり、一部介助・全介助でどのように介助が異なるか、麻痺が出現した場合に心身状態がどのような状態になるか、介助者の負担がどの程度かかるか、などを体験してもらいながら、実演しました。

参加いただいた方から「出来るかどうか分からないけれど、知っておくことは心強い」「不自由な体になった時の対処の仕方が学べた」「介護の大変さを理解した」「これからもこのような機会を続けてほしい」とのご意見があり、どのように職員が介護を行っているか知っていただくことができ、また、施設としてご家族や地域の方との交流の場となり、皆様に求められていることを知る機会にもなりました。

福寿カフェでは、施設への質問を中心に行事の話や教室の感想・ご意見などいろいろな話をさせていただき、またご家族同士の交流の機会ともなりました。参加されている方全員からお話を聞ける機会として開催しましたが、初めての試みであり、会話が途切れる時間もあったため、今後は皆さんの会話が飛び交うものにできるように工夫を重ねていきたいと思えます。

福寿荘は平成30年4月の介護保険改正により介護老人保健施設として新たな行き方を目指すこととなりました。その中で地域への貢献も重要な役割となっており、今後どのように取り組んでいくのが良いかを施設内だけでなく、ご家族や地域の方々と相談しながら、考えていきたいと思えます。

三愛会コミュニティセンター

—就労継続支援B型事業所さんあいの施設外就労について—



ワークサポートセンター三愛 就労継続支援B型事業所さんあい 課長 松原 美和

就労継続支援B型事業(一般企業で雇用されることが困難な障がい者に対し、必要な知識・能力を高めるための訓練・支援を行う)がワークサポートセンター三愛の建物に移って5年経ち、当B型の作業特色も定着してきたように思われます。精神障がい者を有する方を主な対象者とし、移転時に活動時間も9:00から16:00と他のB型事業所より前後1時間長く設定し、一般就労を目標とする利用者を中心に作業の量か作業内容を増やすようにしました。加えて工賃のアップを目指し三船病院食器洗浄作業、香川県社会就労センターからの依頼で定期的な農業参加を、施設外就労として導入したことが大きな変化であり、挑戦でもありました。

「施設外就労」とは当事業所内で行う内職のような軽作業ではなく、利用者、スタッフが現場へ移動して行う作業です。(企業内で行うこともあり。最低賃金の適用なし。)施設外就労を通してB型事業からも障害者枠での就労を目指していく目的で障害者総合支援法上に明記されています。さんあいではこれまでに施設外就労に参加した利用者のうち、5名が就職しました。また、就職以外のメリットは1人で作業することに自信がない利用者でも複数で作業することにより、安心感を得ながら作業ができ、自信の回復にもつながることです。軽作業と比べると施設外就労では屋内外で気温・天候に左右され、さすがに体力・気力が必要であり協力が求められます。利用者、スタッフともに大変な作業ではありますが、事業所の外に出て働くことで気分転換になる、達成感が得られるといった声も聞かれます。とはいえ、無理は禁物なので健康第一、安全に作業を続けていきたいと思えます。

さんあいでは作業の閑散期などを利用し、ベーグルやワッフル、スコーン作りをしています。今後はカヌレも販売予定です。保存料を使わず、糖分控えめな体にやさしいお菓子を目指していますので機会があればぜひご利用ください。(野菜も作っています。)

《三船病院からのお知らせ》

【行事予定】 ★☆クリスマス会☆★
日時: 12月25日(水) 場所: 三船会館
内容: バザー・ゲームなど

《編集後記》 心地良い秋風が吹き抜ける秋天の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。長年三船病院のシンボルとなっていた時計台ですが、この度デザインを一新して設置いたしました。再び地域の皆様の御役に立つことができればと思っております。(三船病院相談室PSW)