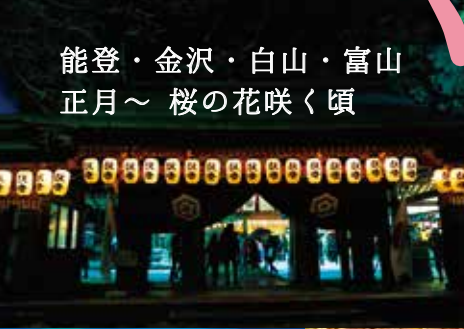


さくらそう

能登・金沢・白山・富山
正月～ 桜の花咲く頃



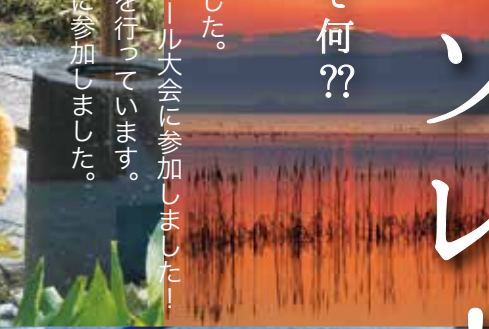
連載
vol.7

あこころの健康 ソレ!

アンガーマネジメントコラム 「普通」って何??

● さくらニュース

- 10月21日(土)に桜フェスタ(文化祭)を行いました。
- 第31回石川県リハビリテーション風船バレーボール大会に参加しました!
- 地域住民の皆さん対象の「いきいき健康教室」を行っています。
- 石川県かかりつけ医等認知症対応力向上研修に参加しました。



最新ニュースもチェック → 桜ヶ丘病院スタッフブログ <http://e-sakuraho.com/staffblog/>





つな

繋がってナンボ!?

…あれこれソレは大人の特権

「最近もの忘れが、多くなって…」 「これって認知症？」 年齢を重ねるとこういった事を心配なさる方がおられます。確かに「思い出せない」というのは心配になりますよね～。

認知症といっても、直前の記憶が失われ、忘れた事実さえも覚えていない「アルツハイマー型認知症」、記憶はしっかりしているのに、幻視や見えてるものが歪んで見える等の症状がある時と無いときが現れて戸惑いが多い「レビー小体型認知症」、相手の言っていることが理解できず、ひたすら我が道を行く「前頭側頭型認知症」など、いくつかのタイプがあります。

認知症で一番問題となる事は何か…自分が伝えたいことは何なのか、何を思っていたのかが上手く伝えられず、理解されず、孤独に陥ってしまうことにあります。

大切なのは思いをアウトプットする事とそれを受け止めること…、認知症の方はそれを上手く出す前に、記憶から消え去ってしまっている、あるいは表現すべき言葉が失われている…、ひょっとしたら関わる人のイライラした表情や、怒り顔、あるいは不適切な薬物が伝える機能に、ロック(鍵)をかけているかもしれません。

最近もの忘れが…と自覚している「もの忘れ」、ヒントがあれば思い出せる「もの忘れ」は、年齢を重ね多くの経験を重ねているがゆえのもので、多くの場合、全く心配はありません。

まだ経験が浅く、すぐに思い出せる若者より、ヒントを辿りながら、脳の奥深くにしまわれた記憶に辿り着く事こそ、一見関係のないものを結びつけ、豊かな発想を生み出す事に繋がるのです。というわけで時間をかけて思索の道を楽しみましょう。(ま、経験や記憶には個人差がありますが…)

そもそも人間は社会的動物…、お互いが協力し合い、自分が出来る役割を果たすことで、この世界で生き延び繁栄をしてきました。得られた役に立つ知識は、遠い昔は焚き火や囲炉裏端に集まる家族や仲間内で共有するだけだったかも知れません。しかしながらいつしかそれは、紙に記され、印刷され、そして現代ではネット空間で、その膨大な知識に容易に触れることが可能になってきています。

その反面、すぐかたわらにいる誰かの変化や、声に気づくことがおろそかに、無関心になってきているようにも思えます。

「頭が良い＝記憶力が優れている」という間違った認識はひょっとしたら詰め込み教育が得意な日本だけのものかも知れません。「記憶する」ということも確かに重要な脳の機能の一つではありますが、「思考や創造」「音の情報処理」「見る・動くものの情報処理」「身体を

動かす」「物事を理解する」「感情(喜怒哀楽)」、そして日本人がひよっとしたら一番苦手かも知れない「伝達(誰かに、何かを、伝える)」機能があります。

ただでさえ、現代は自分とは関係の無い事柄に、気をとられ、惑わされる、情報過多の時代です。大切なのは「もの忘れ」をどうかしようとするより、大容量の記憶や、素早い検索は電子機器や若者に任せて、大人は「あれアレ!」「これコレ!」「それソレ!」に対応してくれるネットワーク(いわゆる、人脈とか仲間というヤツですね)のお手入れにいそしむことです。

一つの繋がりに頼ることは、こだわりを産むことにはなりますが、たくさんの人と繋がることは、より希望が大きくなります。

ネット社会の情報に頼って生きて行くだけではなく、勤め先や学校でのつながり以外の年齢や立場を超えたつながりも大切にすると良いですね。金沢市で例を挙げますと各地区の地域包括支援センターが主体となって誰もが気軽に集える認知症カフェ(オレンジカフェ)を開催しています。このカフェには認知症の方やその家族だけでなく、地域で様々な活動をしていらっしゃる方、地域生活を支える福祉職や医療の専門職の方も集まります。

困った時のあなたを支える様々な方が、地域には居て、活用できるサービスがある事、少なくともあなたは決して孤独ではない…ということがわかるはずです。



記事:コーブランドセンター認定WRAP®ファシリテーター
(一社)日本精神科看護協会 精神科認定看護師 藪 一明



「普通」って何??

厳しい寒さが続きます。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。
こんにちは。精神科AM(アンガー・マネジメント)看護師の袋井修平です。

「普通」や「一般的」などの言葉は日常的に広く使われていますが、この言葉の意味について考えていきたいと思えます。

文化の違いを例に、言葉の意味を考えてみます。

例えば日本では、家の中へは靴を脱いでから入りますが、海外では靴のままで家の中に入ることが多くみられます。この場合どちらも間違いではありませんが、日本で海外の風習に従ったり、その逆の場合は「普通ではない」とみなされるのではないのでしょうか。つまり、立場や環境、文化が違えば「普通」が「異常」になることも、「一般」が「特殊」になることもあるわけですね。

「普通は〇〇ですよ?」「一般的に〇〇するのが普通じゃないですか?」では、本当に伝えたいことが伝わらないケースがあることをご理解いただけるのではないのでしょうか?

事実の一つですがとらえ方によって、事実に対する意味が大きく異なってしまうわけですね。このようなとらえ方の違いについて、お互い確認することなくイライラしてしまっていることはありませんか? 事実をどうとらえるか? どのように理解・把握するかは自分で決められます。つまり、自分の感情は自分で決めることができるわけですね。

自分の感情に責任をもって行動していきたいですね。



記事:看護師、CVPPPトレーナー、アンガー・マネジメントファシリテーター、
アンガー・マネジメントキッズインストラクタートレーナー、
アンガー・マネジメントアドバイザー 袋井 修平

★TOPIC.1★

10月21日(土)に桜フェスタ(文化祭)を行いました。

ご家族・地域住民の皆さんに病院のことをもっと知っていただく機会として今年も桜フェスタを開催しました。

今年も例年同様、作業療法の活動で作った手芸作品のパザール、デイケアによる喫茶コーナー、地域住民の方々のちぎり絵コーナー、ゲーム体験コーナーなど手作り感のある暖かな雰囲気になりました。

また、今年には企画として、リハスファーム(就労継続支援B型事業所)によるハーブの販売、デイケア楽器クラブのチェリーズ4による演奏やボランティアによるバンド演奏・剣舞などもあり、例年以上に盛り上がりました。



★TOPIC.2★

第31回

石川県リハビリテーション風船バレーボール大会に参加しました！

平成29年10月15日(日)、いわかみ総合スポーツセンターにて、石川県リハビリテーション風船バレーボール大会が開催されました。風船バレーは障害や年齢を問わず参加できる素晴らしい競技であり、参加する患者さん達も毎年楽しみにされています。今年は『チームさくらんぼ』と『チームさくら』の2チーム16名が大会に参加しました。予選リーグでは2勝1敗の好成績でしたが、得失点差で悔しい予選敗退となりました。

しかし、患者さん達は清々しい表情をされており、『来年は優勝するぞ〜!!』と前向きに励まし合っていました。



今年もたくさんの方の元気をいただいた貴重な機会となりました。

★TOPIC.3★

地域住民の皆さん対象の「いきいき健康教室」を行っています。

『いきいき健康教室』は、熱心な地域住民の皆さんのおかげで継続することができております。10月「脳のトレーニング」認知症は予防できる!?!?について、11月「肩こり」について、12月「こころの健康」についてのテーマで行いました。12月のいきいき健康教室では、当院の臨床心理士が「こころの健康」についてお話し、心と体の両方の健康が大切であることを再認識しました。時に話が脱線することもありましたが、終始笑いに溢れた楽しい会でした。

★TOPIC.4★

石川県かかりつけ医等認知症対応力向上研修に参加しました。

去る12月7日、金沢元町在宅医療を考える会が主催する「平成29年度 石川県かかりつけ医等認知症対応力向上研修」の第一回地域事例検討会がJCHO金沢病院で開催され、当院から5名が参加しました。今回は、大平医師と道村精神保健福祉士が精神科病院へ入院退院を繰り返す認知症女性の事例を提供しました。精神科病院から施設へ退院するものの、特定の職員に攻撃するため退去させられてしまう方にはどういった対応が考えられるか、同様の場合の対応で有効だったと思われる関わり等について、参加者の方々とグループワークを通して考えました。参加者の方からは、職員を攻撃するという問題だけにとらわれず、この人の家族歴や生活歴にも目を向け、どんな職員へどんな場合に攻撃するのか、攻撃を回避する手段は講じたのか、などのご意見をいただき、今後のこの方との良い関わりを模索できる機会になりました。

当院からはこの研修に3年前から事例を提供しておりますが、関係機関の方々と共に、同じ事例を通して考え交し合ういい場であると感じています。また、事例を作成する際には、患者さんの中で普段疎かにしている「経過をまとめ、ていねいに振り返る事」ができる良い契機になっており、今後このような会に積極的に参加していきたいと考えております。



病院理念

精神科専門病院として、心のケアから高齢者医療にいたるまで、心のこもった医療を行います。

基本方針

- 1) 優れたスタッフを育成し、質の高い医療を提供します。
- 2) 安全性、信頼性を常に考え、十分な説明と理解と同意に基づいて治療を行います。
- 3) 地域医療の発展に貢献する病院を目指します。

患者さんの権利

- 1) あなたは、良質な医療を受ける権利を持っています。
- 2) あなたは、医師、病院を自由に選択する権利を持っています。
- 3) あなたは、十分な説明を受けた後に、治療を受け入れるか、または拒否する権利を持っています。
- 4) あなたは、ご自身の情報を得る権利を持っています。
- 5) あなたは、ご自身の情報について守られる権利を持っています。
- 6) あなたは、健康教育を受ける権利を持っています。

※なお、皆さんは権利とともに義務も発生いたします。

入院生活を送っていただくうえでは必ず病院規則はお守り下さい。



《外来診察スケジュール》

診察時間	診療科目	月	火	水	木	金	土	
午前 (9:00~12:00)	精神科	一診	岩崎	橋本	林	大平	天野	大平
		二診				南野		南野
		三診						康山
	内科		内科医					
	午後 (13:30~17:00)	精神科	一診	中川	中川	天野	岩崎	林
			二診	康山			天野	
内科								

《外来受付時間》

○ 初診 午前 8:30~11:00 午後 13:00~16:00 ◎ 再診 午前 8:30~11:30 午後 13:00~16:30

・初診の受診について、事前に電話相談をさせていただいておりますので、お気軽にお電話下さい。
・初診については、診療時間が長くなる場合がありますので余裕をもって来院して下さい。

医療法人社団浅ノ川



Sakuragaoka Hospital

標榜診療科 精神科 内科 歯科

● 精神科デイケア・デイナイトケア 「さくらんぼ」
● グループホーム 「プリムラ」 「ハイツ北金沢」

TEL:076-258-1454

〒920-3112 石川県金沢市観法寺町へ174番地