

おあしす



特定医療法人 南山会

親切 安心 信頼

峡西病院・峡西老人保健センター・きづな
・アルプス訪問看護ステーション

2025

2

第39巻2号
(通巻450号)



—— 峡西病院の理念 ——

「その人らしさをともに創造する」

人生の新しい目的や意味を一緒に考え、
より良い人生を伴走していく



日本精神障害者リハビリテーション学会 第31回東京お台場大会

令和6年12月14日～15日に東京有明医療大学にて開催された第31回日本精神障害者リハビリテーション学会に参加した。

今回は「精神科病院での心理教育的アプローチの刷新」というテーマでポスター発表を行った。

本題に入る前に、なぜ学会で発表を行ったかに触れておきたい。

私は現在、治療プログラム委員会に所属しており、入院患者さんを対象に行っている「心理社会的治療支援プログラム」(以下「心社P」)の運営に携わっている。このプログラムは、かれこれ15年近く内容の変更はなく、現在に至る。しかし、この間に私達の精神科リハビリテーションを取り巻く環境に大きな変化があった。一つは、病院理念の変化だ。「その人らしさを共に創造する」というよりリカバリー志向をイメージする理念になった。もう一つは組織の変化でリハビリテーション部ができたことである。

そのような変化に対して、心社P

もよりリカバリー志向を取り入れる必要があるという考えのもと令和2年頃から本格的にプログラム刷新に取り組み始めた。そして刷新後、約1年経過したところで1度、客観的にどう見えるか発信してみようという流れから今回の発表に至った。では、本題に入る。

ポスター発表は、口述発表とは違い、参加者は掲示されたポスターを自由に見たあと、発表者に質問や意見交換をする流れになっている。2日間を通して、多くの方にポスターを見ていただき、さらにプログラムで使用しているスライドをファイリングした事で、それを手に取っていただくことができた。また質問や意見交換も活発に行われた。そのやり取りを通して、このプログラムが多種で作成され、運営されていることの大切さを改めて感じた。色々な役割を持ったスタッフの意見が反映されており、なおかつ必要に応じて内容を変えていくことができることが強みであると気付くことができ

た。発表全体を通して、今後も当院の精神科リハビリテーションの一つとして発展的に取り組んでいく必要があると感じた。

他にも印象に残った事は、この学会には医療従事者はもちろんのことと当事者本人やその家族も参加している。心社Pも当事者の方がいるからこそ成り立っている。当事者の意見や感想がこのプログラムを発展させる力になっていることを改めて感じた。

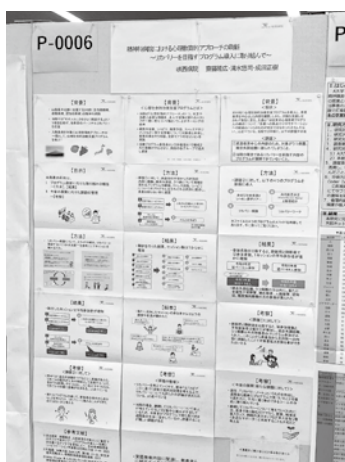
私達は、一方的にプログラムを提供して終わりではなく、そこで得た情報や気付きが生活の中で「活用されているのかどうか」ということが重要になる。現在プログラムで取り組んだことを継続的に扱うことを目的とした「リカバリーノート」というツールの作成に取り組んでいる。まだ導入には至っていないが、今回の「学会に参加して得た気付き」や「前向きな気持ち」を今後の取り組みに活かしていきたい。

最後に私自身は、この様な場に参

加することや発表することは決して得意なほうではない。初対面の人と話すことは緊張するし、人前で話しをすることは必要以上にエネルギーを使う。それでも今回、発表するというプロセスを辿れたのは委員会メンバーを始め、さまざまな方のご理解、ご協力、あと押しがあったからだと思います。この場を借りて感謝申し上げます。

治療プログラム委員会

作業療法士 齋藤 隆広



令和5年度 目標管理発表会



目標

・利用者さんに認知症について興味を持ってもらい、予防に努める
・利用者さんが認知症サポーターとなり、地域で活動する

目標設定の理由

リハビリテーションセンターの利用者さんは五十代、六十代が最も多い。これはライフステージでは壮年期後期、シニア期となり、身体機能の衰えが多くなる時期でもある。利用者さん自身の認知症予防のため、また、親の介護を担っている利用者さんもあるため、認知症についての理解が必要と考えた。

筆者がキャラバンメイトの資格を持っていることから、認知症の理解のために、認知症サポーター養成講座を開催することとした。利用者さんに認知症サポーターとなってもらい、地域で役割を持って生き生きと

暮らしてもらおうと考えた。

結果

認知症サポーター養成講座(以下、講座)を開催し、利用者さん13名が認知症サポーターとなった。

経過

南アルプス市の介護福祉課と調整し、講座の日程や内容を決定した。

リハビリテーションセンターのプログラム内で約1時間半の講義を2回実施した。

講座ではわかりやすく楽しく学べるように〇×クイズを取り入れたり、動画を見ながら認知症の方の対応の仕方の話し合いをしたりと参加型の講義とした。

「実際に講義で使用した資料」

認知症〇×クイズ

認知症ともの忘れは同じである!?

もの忘れと認知症の違い

もの忘れ

1. 体験の一部を忘れてしまう
2. 目の前の人の名前が思い出せない
3. 何を食べたのか思い出せない
4. 物覚えが悪くなったように感じる
5. 日常生活に大きな支障をきたさない

認知症

1. 体験全体を忘れてしまう
2. 目の前の人が誰だかわからない
3. 食べたこと自体を忘れている
4. 数分前の記憶が残らない
5. 日常生活に大きな支障をきたすことがある

利用者さんの反応

〇×クイズでは挙手で回答してもらい、それぞれの理由も尋ねた。自信がなさそうな様子はあったが、考えを積極的に回答している姿が見られた。

講座を受けようと思った理由を尋ねたところ「母が認知症だから」「家族が認知症になったら対応できるとよいから」と家族のために認知症サポーターになりたいという意見が多かった。

講座後に認知症サポーターとしてできることは何かあるか尋ねた。「相手のペースに合わせる」「声の掛け方に気をつける」「話を聞いてあげる」などと具体的な意見が挙がった。「母の世界が少し理解できた」という感想もあった。

アンケートの実施

利用者さんの認知症のイメージや講義の理解度を把握するため、講座の前後にアンケートを行った。

講座前には「認知症についての印象は」「認知症について知っているか」、講座後には「講義を受けて認知症の印象が変わったか」「認知症について理解できたか」などの項目を設けた。

結果は、講座の前は認知症について「悪い印象である」が53%、認知症について「まあまあ知っている」が54%だった。講座後には認知症の印象は「悪い印象から少しよく変わった」が69%と多く、認知症の印象がマイナスイメージからプラスに変わったことがわかった。また、認知症について「理解できた」「まあまあ理解

できた」と92%が回答しており、講義前と比べると「理解できた」の回答が増えた。

まとめ

アンケートの結果にもあるように認知症についてのイメージが悪くなかったことにより、身近に感じられ、理解に繋がったのではないかと考える。

認知症サポーターとして『オレングリリング』を配布した。これが認知症を理解できた証となり、利用者さんも自信がついたのではないかと思う。また、今回の講座は利用者さんにとってもいい経験になったのではないかと考えている。

今後について

認知症サポーターになったことがゴールではなく、認知症を理解すること、サポーターとして少しでも地域で活動ができるようにサポート、フォローしていく。定期的に認知症についての講義をプログラム内で行っていく。

講座の様子



〇×クイズの様子

解説場面



OT・PT だより

12月17日のクリスマスコンサートでは特別な音楽の贈り物が届きました。

シンガーソングライター見代遥叶さん、ピアニストのs.o.n.i.さん、リスタート病棟職員の橋本さんが美しい歌声をピアノの演奏に合わせて披露してくださいました。

遥叶さんは自ら作詞・作曲を手掛けるシンガーソングライターとして活躍される19歳の今後、大注目の方です。ピアニストのs.o.n.i.さんは即興演奏と西洋音楽を主軸としてソロ活動の他、アンサンブル奏者としても幅広く活躍しています。橋本さんは言わずと知れた峡西病院を代表する音楽家です。

温かく澄んだ声がOTホールに響き渡り、最初からその美声に利用者さんやスタッフは心を持っていかれてしまいました。定番のクリスマスソングや大迫力の海外のクリスマスソングなどバラエティに富んだ歌声を楽しく明るく披露してくださいました。中には利用者さんと一緒に歌っていただけの場面もあり、皆さんとても楽しそうに歌っていたのが印象に残っています。素晴らしい歌声や音楽によって利用者さんやスタッフも心から感動し、大盛況にて幕を閉じたそんな一日でした。来年もこうして心温まるイベントが開催されることを楽しみにしています。



プログラム紹介

復職準備型プログラム 運動系プログラム

〔活動曜日〕 毎週月曜日 午前

〔活動内容〕

週初めに運動を通して心とからだを整えることを目的に活動を行っています。メンバーの皆様の体調に合わせて活動の内容を話し合っ決めていきます。現在はヨガやストレッチを先に行い、身体を温めてから各種運動として太極拳、ボクササイズ、室内散歩、ダンス、卓球等を行っています。健全な精神は健全な肉体に宿るとい言葉もあるように体力の重要性を学びながら、効果を体感していただきたいと思っています。



リハビリテーションセンターだより

Q & A

Q 明確な目標がなくても目標志向型グループを利用することは出来ますか？

A リハビリテーションセンターでは目的別に分かれた3つのグループでリハビリを行っています。その中の一つに目標志向型グループがあります。このグループは利用されている方がそれぞれのペースでリハビリを通して目標達成に向けた準備を行っていくグループです。はっきりとした目標がある方だけでなく、これから目標を見つけていきたいと考えている方も利用することが可能です。そのような方は様々な種類のリハビリプログラムに参加する中で興味のもてる事や、やってみたいことをまずは見つけていきましょう。



興味のある方、見学や利用をお考えの方は、スタッフまで気軽にご相談ください。 ☎055-282-2151

* ホームページをぜひ、ご覧ください。

峡西病院 リハビリのご案内 検索

ろうけんTimes

TOPICS★

今月の

明けましておめでとうございます。ということで、新年一発目の制作は、今年の干支の蛇（白蛇）です。

3F 通所 リハビリ



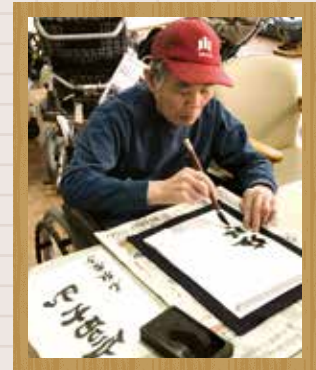
今年も元気に色々と楽しめる年になりますようにと願いを込めて作成しました。



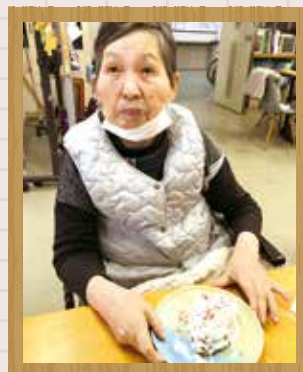
2F 認知症 専門棟



認知専門棟では、恒例の席書大会が行われました。無病息災の願いを込めて、一文字一文字丁寧に書いておられました。今年も良い年でありますように(´▽`)V



1F 一般棟



一般棟では、今年最初のグループ活動で『料理教室』を行ないました。それぞれの作業に分かれ、美味しそうなケーキを作り、参加された皆さまと一緒に美味しくいただきました(*^▽^*)

* 峡西老健のホームページもご覧ください。

峡西老健 検索



峡西老健の理念

優 優しさ

友 友愛

結 人と人

～あなたに優しく、あなたを想い、あなたと結ぶ～

本の紹介コーナー

今回は、Nさんにおすすめの本を聞きました！

本の題名：嫌われる勇氣

(作者：岸見一郎・古賀史健／出版社：ダイヤモンド社)

●読んだきっかけは？

友人からの強い勧め。考え方や行動が大きく変わり、前向きに生きることができたと話してくれたのがきっかけ。

●おすすめのポイントは？

『嫌われる勇氣』は、アドラー心理学のエッセンスを解説した対話形式の書籍で、とても読みやすく理解しやすい内容でした。この本の中で最も心に響いたのは、【課題の分離】という概念です。他人の目や評価を気にするべきではなく、自分の課題に集中し、自分自身の価値観と信念に基づいた行動を取ることの重要性を強く感じました。

特に印象的だったのは、『他人にどう思われるか』という不安から解放され、自分の信念に基づいた生き方ができるようになることで、より自由で充実した人生を送ることができるという点です。また、【貢献感】というテーマも含まれており、他者への貢献を通じて自らの存在意義を見出すことの大切さも理解できました。『嫌われる勇氣』を読むことで、他人に嫌われるのを恐れず、自身の信念に従って生きる勇氣を持つことができるようになります。

特定医療法人南山会は常によりよい医療を行うことによって、地域社会に貢献することを目的として設立されたものである。職員は常に技術の向上に心掛けるとともに、知性を磨き品性を養い、自己の人間形成に努めるべきである。

■ 臨床倫理

1. 精神障害者を扱う医療機関として、患者様の人格尊重や意思の尊重、自己決定権の尊重を最大限配慮した医療を展開いたします。
2. 患者様の機能的状態や病状に対する説明、診療内容、必要な事項の説明を、わかりやすく丁寧に行います。
3. 当院での医療が納得して受けいられるように、患者様が他医療機関でセカンド・オピニオンを求める機会を支援いたします。
4. 当院での医療にとどまらず、かかりつけ医療機関・福祉介護施設・障害者社会復帰施設などとの連携を深めて、患者様の生活の場を重視した医療とケアを目指します。

日常の倫理的問題に適切・迅速に対処するため、職業倫理・臨床倫理に関する検討を定期的に行います。

私の趣味はカフェ巡りです。忙しい日々の中で、カフェは私にとって特別な癒しの空間です。新しいカフェを見つけたら、そこにどんな雰囲気があるのか、どんなメニューが楽しめるのか、ワクワクした気持ちで足を運びます。いっぱいコーヒーや紅茶を味わいながら、静かな時間を過ごすのは心のリセットに最適です。最近では、友人や家族と一緒に訪れるだけでなく、一人で行くことも多くなりました。一人で行くことも多く考え、一人で行くこと、ゆつくりと考えること



をしたり、自分自身と向き合う時間を持つことができます。それぞれのカフェには、それぞれの魅力があり、一つとして同じ場所はありません。その多様性を感じるたびに、新しい発見や感動があります。私にとってカフェ巡りは、単なる趣味に留まらず、心の栄養を与えてくれる大切な時間です。これからもお気に入りの場所を見つければ、自分だけの特別なひと時を楽しみたいと思います。

A



新しい年を迎えるにあたり、私たち家族は今年、初日の出を見に行くことにした。元旦の朝、まだ夜が明けきらない時間帯に家を出発し、これから迎える日の出の瞬間に胸を躍らせながらも、心の中にはそれぞれの願いや決意が込められていた。

長女は今年高校受験を迎える。これまで一生懸命に勉強を重ねてきた彼女にとって大きな挑戦となるでしょう。初日の出を迎える瞬間「合格できますように」と強い気持ちで願っていた。辛い時期もあったと思うが彼女の努力を信じ、全力でサポートすることを誓った。

長男は陸上競技をしており、今年の目標は「全国大会で決勝に残ること。昨年も出場したが、今年こそはその先のステージに進むために、より一層の努力が求められている。初日の出を見ながら「今年こそ決勝に残り、最高の結果を出す」と強く誓った。厳しい練習を積み重ね、結果を出すために努力し続ける彼を私たちは全力で支えていく。

そして私の願いは、家族全員が健康でいられること。健康があつてこそ、どんな目標も達成できると思う。これまでの年も体調を崩すことがあったが、健康でいられること、健康があつてこそ、どんな目標も達成できると思う。これまでの年も体調を崩

S・H

こちら編集室

2月といえば、バレンタインデー♡バレンタインデーではたくさんのお返しがありますよね！
小学生の頃は、友人同士で手作りチョコレート交換する、友チョコ交換!!作るのもラップピングするのも楽しかった思い出があります。あまりお菓子作りの得意でない私は、仲良しの友達とお菓子を作り、ちゃっかり友達のママの美味しい手作りお菓子もいただいていた♡

中学生になると、好きな人にバレンタインデーを...♡友達へ作る手作りチョコレートがいつしか好きな人へ渡すイベントへ変わりました!!思い出すだけでドキドキわくわくします。

ここからは、お友達のAーにお願ひしてみました。←
バレンタインデーは、愛と感謝を表現する特別な日として、世界中で祝われるイベントです!

多くの国では主に恋人や配偶者、大切な人にチョコレートや花、手紙などを贈る習慣があります。この日には、以下のような多くの意味と歴史が込められています。

バレンタインデーの起源は、古代ローマ時代に遡ります。聖バレンタインという司祭が、兵士とその恋人たちのためにひそかに結婚式を挙げていたことから、この日が「バレンタインデー」として祝われるようになったと言われています。

今月の予定 2月

1日
DPAT養成研修

6日
防災委員会

7日
働き方創造委員会

今月の一枚

1月1日
初日の出です！

おあしす広場

今月もおあしすに素敵な作品が寄せられました。

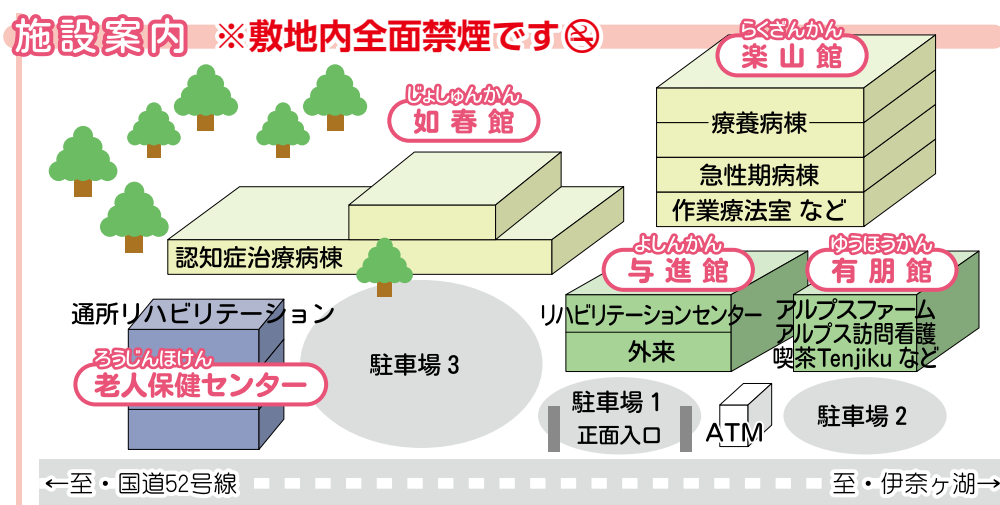
今日の春車一台通りすぎ
今福 和人

土筆つみ春を待つ日の台所
墓石のかげに次から次へ
保坂五十鈴

節分の鬼の豆まき福はうち
渡辺 あき

自分を信じて一歩ずつ
渡辺 奈美子

※掲載は五十音順です。



- 交通案内**
- JR中央線
甲府駅より車で40分
 - JR身延線
東花輪駅より車で15分
 - 中央高速
甲府昭和ICより車で30分
 - 中部横断道
南アルプスICより車で5分
 - 山交バス
甲府-南アルプス市甲西支所行き
(十五所経由) 鵜沢営業所行き
(西野経由) 鵜沢営業所行き
小笠原下仲町バス停徒歩5分