

くらりあ

Vol. 4



新年のご挨拶（兼子幸一院長）

倉吉病院表彰式

治療のお話『発達障害』（蔡嗣錡医師）

私のお勧め（原田敦心理士）

4階病棟・5階病棟リニューアルオープン！

臨床栄養士研修施設に認定！

第4回仁厚会敬仁会・医療福祉学会にて3人が発表！

インフォメーション





新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。新年が皆様にとって明るく、心穏やかな年になりますよう祈念申し上げます。

倉吉病院は、昨年2月に中央棟が完成し、5月以降、病棟の移動とリニューアルを順次進めており、令和3年度内に完了の予定となっています。外来のある中央棟は、明るく、かつ落ち着いたのある空間に仕上げられており、人々が憩える場として、カフェ「もりのみ」が併設されています。患者さん、ご家族さんはもちろん、一般住民の皆さんにも開放させて頂き、地域の交流の場にしたいという願いを込めて設けられました。それだけに、一昨年来のコロナ感染拡大の問題のため、その願いが実現できていないことは残念です。しかし、必ずや、感染をコントロールできる日が訪れ、多くの人々が集い、気楽に交流できる場になることと信じています。こうした場ができることで、患者さんに対する偏見を軽減するだけでなく、病院スタッフの意欲や士気が高まることも願っています。

もう一つ新しいことが、倉吉病院のソフト面で静かに始まっています。卒後5年未満の若手精神科医が増えたことにより、教育機関としての役割を、これまで以上に求められるようになっていくことです。各人が目指すところは多様ですが、精神科診療を自立して実践できる技能および精神科医に求められる共感性や寛容さを身に付けることが共通の到達目標になります。精神科臨床を学ぶ環境は、精神科医の成長に大きく影響します。温かい雰囲気のある倉吉病院は若手医師にとってまたとない環境と考えています。すべての職種の方々に、若手精神科医に対して愛情のある厳しさで、教育的な関わりをもっていただく事をお願い致します。

今年もどうぞよろしく願い申し上げます。

院長 兼子幸一

倉吉病院表彰式

12月27日、令和3年度倉吉病院表彰式が行われ、兼子院長から各受賞者に表彰状と副賞が授与されました。コロナ禍で制限の多い年でしたが、積極的な活動や日頃の成果が認められました。受賞された皆様おめでとうございます。

☆ 団体(部署・チーム)

- クロザリルチーム (代表：笠見美奈子さん) 経営改善賞
- リハビリ&デイケアチーム (代表：勝部智子さん) 経営改善賞
- 行政ワクチン集団接種チーム (代表：仲野智香さん) 地域貢献賞
- コロナ患者対応チーム (代表：石原久美さん) 経営改善賞

☆ 個人

- 中川由紀子さん (倉吉棟2階病棟) 院長賞
- 杉山良子さん (精神科ダイナイトケア) 学術奨励賞
- 川上亜寿美さん (倉吉棟4階病棟) 学術奨励賞
- 岡本勉さん (宿泊型自立訓練事業所あずさ) 地域貢献賞





さいしき
今回は蔡嗣錡医師が発達障害について解説いたします。

みなさんこんにちは。最近、テレビやインターネットなどのメディアで、しばしば発達障害が取り上げられるようになりました。「大人の発達障害」という言葉を耳にされた方もいるのではないかと思います。そこで今回は簡単にですが、発達障害について取り上げてみようと思います。



まずひとくちに発達障害といっても様々なタイプがあり、大きくは自閉スペクトラム症（ASD）、注意欠如多動性障害（ADHD）、学習障害（LD）に分類されます。細かい症状については省略しますが、これらは分類はされているものの合併しているケースも多く、また人によってその特性がどれくらい強く出ているかも違います。そのため、発達障害の特性があるものの今まで診断がついておらず、「子どもの時から周囲にうまくなじめない」「まわりの人はできるのになぜか自分だけできない」などと悩みながら、原因もわからずに生活されている方は大勢いらっしゃいます。人によっては思いつめてうつ病まで進行してしまう人も中にはいます。



もちろんこう言った悩みのすべてが発達障害が原因というわけではありませんが、中には診断がついたことで楽になった、と話される方がいるのも事実です。また、人によってはお薬が効くこともあります。もしも心当たりがありましたら、お気軽にご相談ください。

楽器演奏はいかが？！

私のお勧め

私のお勧め3回目はほろとあつしデイケアの原田敦さんです。
日頃は心理士として『てくてく』等のプログラムを行っております。

4月に入職し、8ヶ月となりました。デイケアスタッフとして、利用者さんたちとの関わりで、たくさんのかんじながら、過ごしています。

私のお勧めと言われると、何があるのかな…と考えてしまいますが…音楽かなと思っています。聴くのも好きですが、やはり、ギターを弾くことでしょうか。きっかけは前職で、ギターをしている人がいて「なんかかっこいい！」と思い、高校の授業ぶりに弾きたくなり、始めました。演奏している時は、集中しているためか、あっという間に時間が過ぎてしまい、同時に疲れや嫌なことも忘れてしまいます。(こういうのをフロー体験といって幸せな状態らしいです)週1回スクールにも通いながら、腕を磨いていますが、今まで弾けなかったフレーズが弾けると、上達しているのを実感できて、嬉しいです。今まで色々な曲を練習してきましたが、全部弾けるといっていいわけではないので、これからも頑張っていきたいものです。



最近はフォークギターでゆったりした曲を弾く事が多いですが、どちらかというと、激しめのロックの方が好きなので、エレキギターで思い切り音を歪ませて、激しめに(笑)演奏していきたいですね。音楽の好みって自分を表していると思うので。そう考えると、ギター演奏は自分を表現できるツールなのかもしれません。

一人で演奏する事が多く、仲間が欲しい気持ちですが、デイケアの皆さんと演奏して、音楽を共に楽しむことができるのが、最近楽しいです。

コロナ禍でギターなど、楽器に親しむ人もなくなりました。ストレス発散もしかり、新たな挑戦としても、皆さん、楽器をはじめられるのは、いかがでしょうか。

『てくてく』って何？

「てくてく」は働きたいけど思うように働けない方を対象に、生活リズムを整え、仕事をする体力をつけるための集団プログラムです。

少人数のグループ活動を通して、心と体のリハビリをスタッフがお手伝いします。活動内容はセルフモニタリング、ウォーキング、作業、睡眠の会、SST(社会生活技能訓練)等です。



プログラム中の様子

4階病棟 リニューアル・オープン(11月1日)



病棟は2階から5階 各階の改修工事を終え、11月1日に4階病棟、12月11日に5階病棟の引っ越しを無事終えることができました。皆様のご協力に感謝申し上げます。今後も患者様に寄り添った看護・介護を提供し、安心安全に療養生活を送っていただけるように職員一同、頑張っていきたいと思っております。

4階病棟は療養病棟で11月1日に引っ越しを行い2つの病棟が1つの病棟になりました。11月18日にオープニングセレモニー・演奏会を開催し盛り上がりました。

5階病棟 リニューアル・オープン(12月11日)



5階病棟は精神一般病棟（身体合併症治療病棟）で、12月1日に引っ越しを行い27日にオープニングセレモニーを開催しました。セレモニーでは藤井一博理事長、兼子院長からごあいさつをいただき、くす玉割り、永見副院長の乾杯音頭でバックジュースを飲みながら、和やかな雰囲気で開催しました。参加者全員で「上をむいて歩こう」を歌いました。





臨床栄養士研修施設に認定！

～倉吉病院栄養サポートチームの活動を強化～

NSTとは Nutrition Support Team の略で「栄養サポートチーム」の事です。1960年代に欧米で中心静脈栄養（TPN）の開発・普及とともに誕生し、日本では2001年頃から普及しています。

仁厚会では2006年より藤井政雄記念病院で栄養サポートチーム加算が算定開始となりました。倉吉病院でもこれまでNST活動を行ってきましたが、2020年度から入院されている患者さんにより積極的な栄養管理をするため、栄養サポートチーム加算算定に向けて準備をすすめてきました。

精神科では患者さんの病状により、栄養状態も低栄養から過剰栄養と個々で違います。例えばうつ病・認知症の患者さんは食欲不振のため必要な栄養量が不足し低栄養状態に、また統合失調症の患者さんは菓子類やご飯物など嗜好的な食事に偏り、肥満となり栄養バランスを崩しやすくなります。

NSTの目的は早期に入院患者さんの栄養状態を把握し、適切な栄養管理を行うことです。医師・看護師・薬剤師・作業療法士・管理栄養士など多職種でそれぞれの知識・技術を持ちあい、患者さんに合わせた適切な方法で支援を行います。

今後は栄養状態の改善に取り組むことで、精神科の治療と相乗効果を図っていきます。



栄養サポートチームで検討中



第4回仁厚会敬仁会・医療福祉学会にて3人が発表！



仁厚会敬仁会医療福祉学会は今年第4回目を迎えましたが、この度は新型コロナウイルス感染症対策のためWEB上での発表になりました。

演者の発表を録画した動画を、WEB上にて各自が視聴するパターンで行われましたが、発表は仁厚会、敬仁会全35題で、倉吉病院からは3人（松浦美波医師、川上亜寿美さん、岡本勉さん）がそれぞれ専門分野における課題をテーマに発表しました。

これからも研鑽を重ね、スキルアップやよりよいサービスにつなげていきたいと思えます。



平成31年3月開催分より分科会での発表のようす

インフォメーション



デイケア活動



デイケア
動画で紹介中！



【単身者応援プログラム】

単身者を対象に自炊に挑戦！
メニュー決めや買い出し、調理実習をして食事を楽しく感じ、少しでも有意義に単身生活を過ごしていただきます。



【レモンクラブ】

手作りのスノードームを作成

20.30代の方を対象に、同年代・少人数での活動を通して社会性・コミュニケーションスキルの向上を目指しています。

病棟行事



【クリスマス会】2階病棟

12月21日にクリスマス会を行いました。パワーポイントで昔のクリスマス
の写真を見ていただいたり、クリスマスの童謡を歌ったりしました。サンタさん
からのクリスマスプレゼントもあり皆さんに喜んでいただきました。

シリーズ

「認知症について考える～もしかして認知症?～」

TCC鳥取中央有線放送にて第3回と第4回が放送されました。
QRコードを読み込みYouTubeで視聴できますのでご覧ください。



第3回 11月5日放送
「ストレスケア病棟」



第4回 12月22日放送
「ものわずれ外来 認知症かな？」

ストレスケア病棟の紹介

ストレスケア病棟リーフレットを作成しました。ご希望の方は外来等でご覧いただけます。

ホームページでも紹介しています。→ QRコードからイン!



ちょっと、ひと休み。

ストレスケア病棟のご案内

日々のあゆみをとめて
ご自身の生活を振り返る時間は
ありますか？
ゆったり過ごせる空間で
良質なストレスケアを
ご提供します。

ゆっくり休みたい、
仕事や家から離れて
静養したい方へ。

私たちは学校や会社など社会生活の中で、人間関係や仕事・学業などのプレッシャーによる様々なストレスを感じながら生活しています。ストレスによって心身が不調な時にはしっかり休養することが必要ですが、精神科の病院は患者さんやご家族にとって、少し敷居が高く入りづらいところもあるかと思えます。そこで、気軽に静養したり治療のために入ることができる病棟をつくりました。少し現実から距離を置いた環境で自分を開放しリラックスしてみませんか。

社会医療法人仁厚会 医療福祉センター倉吉病院

〒682-0023 鳥取県倉吉市山根 43 番地

ホームページ

<https://www.med-wel.jp/kurabyou/>

電話（代表）

(0858) 26-1011

FAX

(0858) 26-4794

外来アゼリア

(0858) 26-1088

精神科デイナイトケア

(0858) 26-4887

地域連携室

(0858) 26-1190

認知症疾患医療センター

(0858) 26-1015



「仁」それは
敬愛をもって、
接するところ