

こもれび

秋

第27号

発行：2010年10月1日
向陽台病院広報委員会



秋をイメージしてデイケア・病棟の患者さんたちが制作した作品です。

向陽台病院の理念

心を病む人の立場に立った専門的精神科治療の提供を行う

地域への精神科医療の啓発活動を通じて心を病む人のみならず、地域住民の心の健康増進に貢献する

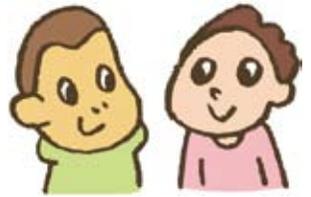
- 地域の様々な資源との連携の強化を目指します—医療・福祉・教育・産業・地域社会と積極的な連携が出来るように—
- 良質で安全な医療の提供を目指します—相手の立場に立ち、私達が安心して自分の家族を任せられるように—
- 専門性を高め、より高度な知識・技術の向上を目指します。—新しい技術・知識の習得、研鑽を心がけるように—

CONTENTS

- 子どものメンタルヘルス～登校への不安～
- 体育館落成—向陽台アリーナ—／はってん祭
- なでしこ相談支援事業
- 博士クラブの取り組み／夏休み集中開催
- デイケア紹介「グループ紹介」

子どものメンタルヘルス

～登校への不安～



平成22年4月から児童精神科を標榜しています。そこで今回は「子どものメンタルヘルス」についてお話いたします。

不安の背景

子どもは一人ひとり違う個性を持っています。長所や短所、得意分野や好きな遊び、趣味などいろんな表情があります。なかには、その個性のために、学校での適応が難しくなることがあります。

2 「学校で周り合わせすぎているうちに疲れてしまった…」

自分の気持ちを言えずに、友だちや先生たちのために無理をしてしまう子がいます。少しずつ自分の気持ちを自分の言葉で表現する場面が必要ですし、自分の心や体の変化に気づくことも大切です。

「新しいことを始めるのが怖い。失敗するのが不安…」

「勉強についていけない…」

学校は新しいことを学ぶ場所です。できそうなこと、できていることを評価され、新しいことに不安を抱えながら挑戦しようとする気持ち、乗り越えないといけない課題に向き合うための姿勢を保つためにサポーターが必要になってきます。勉強のやる気を維持する

ためには、その子のレベルに応じた学習面での支援が必要です。

「仲間同士のルールがわからな いから集団が怖い…」

学校場面での集団特有の雰囲気や場を読むことに疲れて避けてしまう子がいます。本人が安心できる居場所でのうまくいった体験がその子にとって自信につながります。

向陽台病院での取り組み

外来では思春期デイケア、博士クラブ、スピーチ訓練グループ、入院では思春期プログラム、ミーティング、学習支援などの活動に参加することにより、集団適応が高まるような取り組みを行っています。これらの活動を通して子どもたちが自信をとりもどすこと、生活の中での目標をつくること、

仲間をつくるのが大切だと感じています。また環境調整としては、家族の対応の仕方について一緒に考える機会を設けることや、学校や関係機関との情報共有や連携も行っています。

元気をなくして立ち止まる過程も、そこから回復していく過程も、子どもそれぞれに違います。周囲の励ましや、援助してくれる人たちがどれだけ関わってくれたかがその後の経過に影響していきます。それぞれの得意分野を伸ばし、居心地のいい活動の場を提供すること、本人がストレスに感じることはどんなことなのか、その対処法を一緒に探りながら本人らしさを取り戻していく手助けをしていきたいと思っています。

(診療部 児童精神科医

小山 裕子)



体育館落成

一向陽台アリーナ

今年3月から旧北病棟跡地に体育館（以下“アリーナ”とします）建設を着工しました。

今までは、入院中の方やデイケアを利用される方にスポーツやレクリエーションの場として院庭を利用していただいていたのですが、平成20年10月の新病棟建設のため、代わりに植木町にある院外の施設を利用していただい



きました。9月中旬には完成予定で、今まで以上に治療プログラムの充実、

およびスポーツやレクリエーションをより便利に活用していただきたいと思っています。さらに、今後は地域の方々にもスポーツ大会やイベントに積極的に利用していただくことも考えています。

アリーナは、バスケットボールコート1面（高校女子までの公式サイズ）・バレーボールコート1面（6人制・9人制）・テニスコート1面・バドミントンコート3面が



取れる広さとなっています。その他は、多目的室、レストランを併設しており、職員の食堂としての機能も含め有効に利用できればと考えています。

私たちは、これからも地域の皆さまと一緒に歩んでいきたいと思えます。今後ともよろしく願いいたします。

（事務部長 左座 道也）



はってん祭

8月8日（日）、植木町主催の第38回はってん祭に参加しました。今回は日曜日開催で、当院のデイケアはお休みだったため、スタッフのみの参加となりました。昨年より、次のはってん祭に向けたデイケア作品（創作・陶芸品）作りを計画的に行っていたため、慌てて準備することもなく、ゆっくりとした雰囲気の中で準備を進行することができました。当日は、暑くなる予想のなか、スタッフ全員で気合を入れての参加でした。

昨年同様、かき氷と作品販売を行いました。思春期・ヤンググループのメンバーで製作した鉢植えや、女性グループが創作活動で作ったヘアゴム、ピアス、眼鏡チェーン、陶芸ストラップはとても人気がありました。当日はデイケア参加ではありませんでしたが、ヤンググループのメンバーも参加し、作品販売の手伝いをしてくれました。そのがんばりのおかげで、作品類はほとんど完売しました。また、150円の大盛りかき氷は子どもたちに人気があり、地域の子どもたちが他の



友だちを連れてくる場面も多く見られました。

今年は、昨年に比べ早めの撤収だったため、目標には届きませんでしたが、291杯のかき氷を販売することができました。よさこいソーラン節は、本番に向けて練習を重ねてきました。がんばって練習した甲斐もあり、応援に来ていたデイケアメンバーからは「かっこ良かった」「揃っていた」との評価をいただきました。スタッフのなかには、気合を入れすぎて裸足で出場したところ、舞台が鉄板のように熱くなっている軽い火傷をした、というハプニングがありましたが、これも良い思い出となりました。地域のイベントに参加し、協力してやり遂げる大変さや喜びを感じる得ることができました。ありがとうございました。

（リハビリテーション部 デイケア 看護師 水上 明子）

なでしこ 相談支援事業

「地域生活支援センターなでしこ」で行っている相談支援事業をご存じでしょうか。ここでは相談支援とはどのような事業なのか、実際の支援についてご紹介したいと思います。



相談支援事業は各市町村からの委託事業で、「なでしこ」は熊本市からの委託を受けています。熊本市には、「なでしこ」の他にも現在13か所の事業所があり、各相談支援事業所には、相談支援専門員が配置されています。その相談員が、障がいをお持ちの方やその家族から、日常生活で困ったことや心配ごとなどの相談を受け、解決に向けて一緒に話し合っています。

内容はさまざまですが、主に精神障がいをお持ちの方から、就労相談や福祉サービスの手続きに関する事、経済的な問題など多くの相談を受けています。相談員がその方の状況を把握したうえで、福祉制度など利用できそう

なサービスを案内したり、より専門的な機関を紹介するなどして対応しています。また、精神症状など病気に関することも多く、引きこもりがちになっている場合や、治療を中断している場合の相談を受けることもあり、その時には、家族とも話し合いながら保健師と一緒にご自宅へうかがうこともあります。状況によっては、解決できないことがあるのも実情としてありますが、関係機関と連携しながら支援を検討するようにしています。

熊本市の各相談支援事業所や「なでしこ」では、身体・知的・精神の3障がいに関する相談を受け付けています。私たちは精神障がいに関する相談を専門としているため、他の障がいに関しては、専

門の事業所や他機関への相談を促す場合もあります。

相談の内容や個人情報を守秘義務として一切漏らすことはなく、相談や訪問などにかかる費用負担もありません。「なでしこ」では、来所相談や訪問相談だけでなく、毎週木曜日の午前中には、熊本市植木総合支所内での出張相談も行っています。

さまざまな障がいに関する事で困ったことや悩んでいることなどありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

(地域生活支援センターなでしこ
相談支援専門員 大山 満子)



地域生活支援センターなでしこ（指定相談支援事業所）

- 住所：熊本市植木町投刀塚295-2（向陽台病院隣接）
- 電話：096-272-7214
- 日時：9:00～17:00（月～金曜日）
- 出張相談：毎週木曜日 9:00～11:30（熊本市植木総合支所内）



博士クラブの取り組み

発達障がいの支援プログラム「博士クラブ」を立ち上げて5年目に突入しました。本人の会、親の会ともに“安心できる場”“居場所”として定着しつつあります。創作活動、料理、運動などのプログラムを通して、対人交流の練習や見通しを立てる練習を行ってきました。「イライラしたときに興奮してしまう」「落ち着いて座ってられない」などの相談が多かったので、今年度からはスキルアップ活動を取り入れています。「話を上手に聞くコツ」「イライラ虫と仲良くする方法」など、毎回テーマを決めて練習しています。気持ちのコントロールと同時に、身体のコントロールも苦手なメンバーが多かったので、リラクゼーションも取り入れました。身体のどこに力が入っているかに気づく、自分の意思で力を入れたり抜いたりする、身体の力を抜いて

リラックスする、などの体験をして「何かホッとした気持ちになった」「気分もすっきりしたよ」と好評でした。身体の力を上手に抜くことで落ち着いて着席し、活動に集中することができました。

毎月1回第1土曜日の午前中に開催している博士クラブのなか

「夏休み集中」開催！

夏休み期間中の過ごし方がわからない、勉強がわからないので学校が楽しくない、といった声で始まった「博士クラブ夏休み集中開催（学習支援）」を今年も開催しました。3年目となる今回は、毎週水曜・金曜日の午後、全11回行いました。毎回15名以上の参加があり、メンバーのがんばる姿が見られました。夏休みの課題を終わらせる、集中が続かないから100マス計算のタイムを計

で、「広報誌に載せよう！」という連続プログラムを計画し、「僕・私の未来都市」を完成させました。下絵を描き、紙粘土で作成、最後はみんなで一つの作品にまとめました。想像力豊かなメンバーのアイデアにビックリさせられました。

る、ゆっくり丁寧にマスの中に漢字を書く、などそれぞれが目標を決め、課題に取り組むことができました。学習指導教師、医師、作業療法士、看護師、臨床心理士など、さまざまな職種でアイデアを出し合い、机の配置、問題の準備、課題の設定などを行いました。始める前に身体の軸をまっすぐにする練習を行うことで落ち着いて学習に入ることができました。自分の集中の度合いに合った席に着き、課題に取り組み、達成することでメンバーも自信がいたようです。「これがわかるまで！」と休憩時間も問題に取り組んだり、わからないところをすぐに聞かずに、自分で調べながら取り組めたメンバーがいたり…と、たくさんの成長が見られた集中開催でした。

(リハビリテーション部
臨床心理士 杉本 千佳子)



デイケア紹介

シリーズ③ ●テーマ:グループ紹介

向陽台病院の外来治療の一つにデイケアがあり、このコーナーでは、デイケア活動の様子などをご紹介します。

向陽台病院のデイケアでは、利用者の年代により思春期(10代)・ヤング(20代)・ミドル2(30~40代)・ミドル1(40~50代)・シニア(60代)の5つのグループに分かれています。

デイケアは、病状理解や管理、対人交流、生活リズム安定などの目的がありますが、それに加え年代別に分け、各年代特有の対人交流や課題の達成(就学や就労、生活能力維持・向上など)も行えることを意識しています。現在の流れは、開始時と終了時の集まりは毎日各グループで行い、水曜・金曜は年代別で活動を行っています。その他の日は、グループに関係なく目的別の活動(対人技能の練習・運動・料理など)から、自分の目標・趣向に合わせて選択してもらい、さまざまな年



女性グループの手工芸作品

代の方と交流を行う場になっています。利用者は、導入時にスタッフと面接を行い、目標や状況に応じて参加方法を選択してもらいます。最初は年代別の参加から行い、慣れるにつれて参加する日を増やし、いろいろな活動に拡げていく方も多いです。同年代のグ

ループのため、会話がしやすく参加しやすいという声も多く聞かれます。

その他に、大人数には抵抗のある女性だけのグループ活動も行っています。火曜・水曜・金曜の午後で、陶芸や裁縫・ビーズ細工などの手工芸作業、ヨガ療法やアロマなどのリラクゼーションプログラムがあります。利用者は、同性ならではの会話や雰囲気ですぐリラックスして楽しみながら参加されています。

今後も多くの利用者の方に、自身のリハビリ課題を意識しながら、気軽に安心して参加していただきたいと思っています。

(リハビリテーション部 デイケア
作業療法士 田上 慎也)



思春期・ヤンググループの就労・集団体験活動

こもれびプラザ

向陽台病院ではさまざまな情報を発信しています

栄養だより

朝ごはんの栄養学

昔から「朝ごはんが大切」といわれているのはなぜでしょう？
朝食の欠食の有無は、一日の脳の働きに大きく影響する事が科学的に証明されています。

朝食を抜くとどうなるの？

朝食を抜くと、脳の栄養素である糖質が不足するため、集中力がなくなります。また、ビタミン、ミネラルの不足から免疫機能の低下にも影響してしまいます。

朝食を抜くと太りやすくなる？

朝食を食べないことで交感神経の働きが鈍くなり、代謝が落ち、身体はエネルギーを溜め込みやすくなってしまいます。さらに、脳が飢餓状態を感じると、エネルギーを過剰に欲するようになり、昼食にドカ食いしてしまう恐れがあります。エネルギーを燃焼しやすい身体作りのため、朝食を食べる習慣をつけましょう。

理想的な朝食とは？

1食に主食、主菜、副菜の3種類が入った食事が理想的です。



主菜 (肉、魚、卵類、大豆製品 など)
筋肉や血液など、体を作る材料になります

副菜 (野菜、きのこ、海藻 など)
ビタミン、ミネラルの供給源となります

主食 (パン、ごはん、麺類 など)

※朝食を食べる習慣がない方は、まずは手軽に食べられる果物や乳製品から始めてみましょう。

(診療部 管理栄養士 宮本 愛)



動向を探る 向陽台病院を利用されている患者さんの動向を掲載しています。(単位:人)

集計月	外来延数	新患者数	1カ月ごとの入退院者数	
			入院	退院
2010年 5月	2,643	58	42	38
2010年 6月	2,700	63	35	23
2010年 7月	2,853	63	51	44

そよ風

平成22年7月24日に向陽台そよ風家族会の定例会を行いました。当日はカンカン照りの猛暑でしたが、20家族25名の参加がありました。

今回の定例会は、向陽台病院の金子薬局長による「お薬について一緒に学びましょう」というタイトルのもと、抗精神病薬やその副作用、薬に対する間違った認識などについて、話してもらいました。家族のなかには、深く頷いたりメモをとられたりする姿があり、薬に対する関心の高さが伺えました。また、質疑応答では「退院してしばらく経つが、なかなか意欲がでない様子で次のステップに進まない。そういったことに対するお薬はあるでしょうか?」という質問が出ました。それに対し、「意欲が出ないといった陰性症状に対する治療はお薬というよりリハビリテーション(作業療法やデイケア)の方が効果はあります。ご本人と主治医と相談されることをお勧めします」と説明がありました。日ごろ気になっていても、なかなか主治医に会ってまでは聞きにくいという意見が多く、そういった疑問の解消になったと思います。その後の家族交流会でも、引き続きお薬や治療についての心配事が各グループで話され、家族同士でアドバイスしたり共感する場面が多く見られました。

それぞれの家族が抱えている悩みや当事者の病気の種類は違っても、家族会で支えあうことの大切さを知った一日でした。

(地域連携室 精神保健福祉士

春木 あゆ美)

次回の予定:平成23年1月22日(土) 10:00~

●テーマ:成年後見人制度について

編集後記

「くまもと・みんなの川と海づくりデー」の一環として、合志川河川清掃に、今年も当院から職員とその家族合わせて30名が参加しました。日中はまだ残暑が厳しいですが、早朝の河川敷は秋の訪れを少し感じられる涼しさもあつたようです。(須藤 晶子)

外来担当医一覧表 ※下記担当医は変更する場合がございます

	月	火	水	木	金	土
午前	橋本	田中	村上	田中	横田	週替わり
	城野	松本	橋本	城野	松本	
午後予約	小山(一)	牛島	大石	村上	特殊外来 横田	
	小山(裕)	鍋島 毎月1回PM不在	北 高橋	牛島	佐藤	

(2010年10月1日現在)

- 診療科目 精神科・心療内科・児童精神科
- 特殊外来 児童思春期(発達障害)外来
もの忘れ外来
- 病床数 220床
- 外来診療時間 ※祝日は平常どおり診療しています
月～金曜日 午前9時40分～12時00分
午後2時30分～5時00分
- 土曜日(再来のみ) 午前9時40分～12時00分

初めて診察を受けられる方は予約をお願いします

ご予約、お問い合わせ：096-272-5250

<平日：午前9時～午後4時30分まで/土曜日：午前9時～午前11時30分まで>

【患者の権利】

1. 良質な医療サービスを平等に受ける権利があります。
2. 人格・意思が尊重され、人間としての尊厳を守られる権利があります。
3. 自分自身の診療に関する情報の提供を受ける権利があります。
4. 医療従事者から説明を受けた後に、提案された診療計画などを自分で決定する権利があります。また、他の医療機関の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求める権利があります。
5. プライバシーを尊重される権利があります。



産交バス

向坂バス停から
徒歩3分
投刀塚バス停から
徒歩3分

車

植木ICから10分

JR

植木駅下車
タクシーで6分

医療法人横田会 向陽台病院

〒861-0142 熊本県熊本市植木町鑑田 1025
 (旧) 熊本県鹿本郡植木町鑑田 1025 → (新) 熊本県熊本市植木町鑑田 1025

TEL : 096-272-7211 ・ FAX : 096-273-2355

<http://www.koyodai.or.jp/>

日本精神神経学会専門医研修指定病院 日本精神科病院協会認定専門医研修病院
 2005年から財団法人日本医療機能評価機構の認定を受け、2010年にVer.6.0で再認定されています。

