

# ひるぎ



『天久台病院』は東シナ海が一望できる天久の高台に位置した  
精神科・老年精神科・心療内科の専門病院です。



## Contents

- 新入職者あいさつ
- 心理プログラム スタート!
- 家族教室開催しました
- アルファ活動紹介
- 優良会員賞受賞の報告
- 天仁会 高齢者福祉サービス

## 医療法人 天仁会 理念

### 1. 満足する医療

受ける側も与える側も満足する医療を行う

### 2. 貢献する医療

医療を通して地域と個人に貢献する

### 3. 最新の医療

常に最新の医療情報に目を向け生涯学習する心構えを持つ



新入職者  
あいさつ

## お世話になります

天久台病院 医局  
小渡 稚子

今年の5月より琉球大学附属病院精神科から週に一度の日勤でお世話になっている小渡稚子(わかこ)と申します。

沖縄市にある中頭病院での2年間の初期研修を終え、本年度から琉球大学へ入局しました。まだまだ未熟者ですので皆さん方にご迷惑をお掛けすることのないようにと思っています。

天久台病院は学生の頃、バス通学の途中で前を通っていたので身近に感じていました。働く機会をいただき嬉しく思っています。病院に初めて訪れたのは入職オリエンテーションの時でした。とても開放的で、丘の上にある清潔感あふれるホテルのような新世代病院といった印象を受けました。先生方やスタッフの方にも恵まれ、医局の雰囲気も静かで本年度は“ツイてるな！”と思いました。

入局して数ヶ月、精神科疾患であるが故の苦闘があります。初期研修時代に救急や内科で経験したことが活かせなかったり、“今まではこんなこと考えなかったし悩まなかったな”と思うことが多々あり、新しい風に吹かれている毎日です。

今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



新入職者  
あいさつ

## はじめまして

クリニックおもろまち 婦人科  
多和田 利香

4月よりクリニックおもろまちで木曜日・金曜日の婦人科外来を担当させていただいている多和田利香です。

私は、医師となり今年で9年目になります。これまで県立南部医療センター・子ども医療センターや八重山病院などで勤務させていただきました。趣味は旅行とライブを見に行くことです。大学生のころ、ライブハウスで働いていたこともあり、今でもライブは大好きです。特にジャズが好きで、よくライブハウスに出かけています。

東洋医学にも興味があり、治療に漢方薬を積極的に使っています。現在、兵庫の県立病院で研修をしており、毎週、沖縄から関西に通っています。漢方の効果をもっと多くの方に感じていただきたいと考え、修業中です。

婦人科としては、20歳以上の女性に年1回の子宮癌検診をおすすめしています。子宮癌は早期に発見すれば簡単な手術で治療でき、その後の妊娠・出産も可能です。是非お早めに受診して下さい。また、子宮頸癌予防接種も始めましたので、気になる方はお気軽にご相談ください。

では、今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



## 家族教室開催しました

5月24日(木) 13時~15時、本館2階ホールにおいて平成24年度第1回家族教室を開催しました。参加人数は36人で、うち8人は通院中または入院中の当事者の方でした。

今回は、精神科医療において地域移行支援・地域定着支援が推進されるなか、当院において頂く事の取組みを家族に知って頂く事を目的に「入院から退院に向けて」チームによる支援」と題して、精神保健福祉士根間洋治さんが、講師を務めました。

根間さんは精神科療養病棟で退院支援を行う立場から、①入院治療の流れ、②多職種チームによる支援とその必要性、③入院患者本人を中心としたケア会議と家族面談、④退院に向けた調整、⑤退院後の生活支援、⑥地域における相談先(社会資源)の紹介などをパワーポイントを用いて説明しました。

約50分間説明した後、10分の休憩を取り、質疑応答の時間を設けました。

ご家族からは、①精神科治療と他科での治療の兼ね合いについて、②病院内で行っている口中活動(作業療法)の内容について、③精神保健福祉士は入院している全ての患者さんに満遍なく関わっているか等の質問があり、E病棟棟長、作業療法士、講師の3人が質問に答えました。ご家族からのポイントが明確で説明も解りやすいとの感想を頂きました。

家族教室終了後には、「ご家族同士、家族とスタッフの情報交換が行われていました。」

多忙なかご参加頂いたみな様、ありがとうございました。

次回家族教室は、9月27日(木)13時30分~精神科看護師を講師に「心理教育(仮)」をテーマに開催予定です。

相談室 中下綾子

## 心理プログラム乙スタート! 心理プログラムチーム A

A病棟ではじめて心理教育(注 私たちは心理プログラムと呼ぶことにしました)について、少しお話しします。心理教育とは、教科書通りに言いますと、「精神障害やエイズなど受容しにくい問題を持つ人たちに、正しい知識や情報を心理面への十分な配慮をしながら伝え、病気や障害の結果もたらされる諸問題 諸困難に対する対処法を習得してもらう事によって、主体的に療養生活を営めるように援助する方法」で定義されています(<http://infonet.jp>参照)。

以前から、再発予防に効果があるし、特に急性期病棟・フレッシュな方ほど、正しい情報や知識の提供が必要だと分かっていました。が、新しいことを始めるには、年々重くなっている自分の腰、さらにこの大きな組織、どの部署、どの人を、どう巻き込めば、スムーズに事が運ぶのか、等々、頭で考えるばかり。だが、ナゼか5月18日にスタートを切ることができました(きっかけは秘密です)。

まだまだ発展途上ではありますが、プログラムは①統合失調症について②薬の働きと付き合い方③日常生活の工夫・ストレスとの付き合い方④再発予防について⑤社会資源について、チームは医師・薬剤師・看護師・精神保健福祉士・心理士作業療法士で構成されています。

いざ始めてみると、参加者からの「あれは?これは何?」といった、たくさん疑問、それぞれにある状況のこと。情報が少ないことでの不安。これまでの辛い体験。もっと話を聞いて!、ちゃんと説明して!と、参加者のあふれるばかりの思い。私自身、分らないこと、言葉に詰まること、二階に悩むこと、多くのごことを感じ、考え、勉強になる刺激的な時間となりました。

参加者からは「同じ体験や思いをしている人がいるんだ。」人じゃないんだ。また参加したい」との声があり、この心理プログラムから得られる、大きな力を感じています。

チームとしては、そんな思いを多くの職種で共有できること、専門職としてスキルアップできること、連携やチームのあり方を再認識できること等、スタッフにとっても多くの効果を感じています。

私個人でいうと、今のところ心理プログラムの日には中途覚醒がありますし(私はストレスを感じると、こういう症状が出るようだが)、チームとしても成長の過程にあります。参加した一人一人が、自分らしく生きていくために、病気やストレスと上手につき合っていくことについて一緒に考える、向き合う時間を続けていきたいと思っています。



# アルファ 活動紹介

アルファSEAでは、日課や活動において、個々のニーズに即したプログラムを目指し、レクリエーションなどと並行して「自主活動」や「小グループ活動」を導入しています。

今回は、その中から【園芸】活動を紹介します。一般的に「園芸」とは、ガーデニングや農耕を想起しますが、SEAでは「園芸を手段とした心身の改善」を目的としています。「花卉園芸」は適度な運動による身体機能へのアプローチとなり、仲間との共同作業では社会性に繋がります。「プランター菜園」での収穫の楽しみは「生きがい」にもなり、収穫された物は他の活動にも活用されます。また、「観葉植物」を整備・管理することは個々の役割ともなり、多くの方と環境美化を共有する機会となります。農業経験のあるメンバーには懐かしい作業であり、ときに女性メンバーは収穫物の利用として、料理に腕を振ります。そんな参加者が共に汗を流し、多くの笑顔に包まれるのが【園芸】活動です。



観葉植物 (アルファ前よ切)



花卉園芸 (季節の草花)



プランター菜園 (トマト)

## アルファ SEA

夏の収穫物

## アルファ SKY



アルファSKYでは、ウォーキングやインディアカ・グランドゴルフ・ゲートボール・ドッジボール・ソフトボール・ヨガ等の運動系プログラムを始め手芸・カラオケ・コーラス・音楽鑑賞・映画会・毎月のピクニック(BBQ、ポーリング、食事会)や誕生会と活動内容も充実しています。

その中でも最近では、エコクラフトでコースターや花瓶敷を作ったり、トールペイントでの壁掛けや小物作りが人気です♪(写真) 出来上がった作品は、家族や友人への贈り物にしたり、デイケアでの展示もしています。展示の方はいつでも見られますので、是非デイケアまで来ていただければと思います。

またSKYでは、就労へ向けたプログラムにも力を入れており、古紙段ボール回収や送迎車輛の清掃(写真)と、それぞれが目標を持って取り組んでいます。実際に作業所や施設見学、外部講師を迎えての就労出前講座等の機会を設け、利用者のモチベーションの向上にもつながっています。

## アルファ SUN

こんにちは！SUNの活動紹介をさせていただきます！

SUNでは、9:30~11:30

の活動時間のうち、午前・午後・夕方の一泊3単位の時間枠で、1単位につき2~4種目の活動に取り組んでいます。種目としては大きく分けて、ウォーキング・健康体操などの運動系、カラオケ・ドライブなどの趣味・余暇系、SST・勉強会などの学習系、調理・リサイクルセンターなどの生活技能系、エコクラフト・工作などの手工芸系、誕生会・季節の行事系があります。これらの活動は、メンバーの意見・希望を取り入れながら、メンバーと一緒に予定を立てて取り組んでいます。SUNでは、個人個人それぞれの目標を持って日々取り組むことはもちろん、メンバーの力を合わせてのバレーボール・ソフトボール・卓球大会での活躍・応援や、共同作品として応援旗やのれん、ゲーム器具の製作も行っています。ぜひSUNに、見学・体験にいらして下さい！お待ちしております！



## 日精看沖縄県支部より優良会員賞受賞の報告

看護部長  
内山 あけみ



平成22年度~平成23年度の日本看護技術協会沖縄県支部の教育委員長を務めさせて頂きました。活動中は、病院の業務と日精看の教育委員長の役割で多忙な状況もありましたが、病院、看護部スタッフ、関係各部門のご理解とご協力のもと2年間の任務を無事終えることができました。

私は、天久台病院に勤めて30年間日精看の会員となり、精神科看護について多くのことを学ばせて頂きました。今回、去る6月23日の平成24年支部大会において、沖縄県支部より優良会員としての表彰を受けました。突然のことにびっくりすると同時に感謝の気持ちで一杯です。また、スタッフのみんなに支えられ、長い間精神科看護に携わる事ができました。この賞を通過点してますます精進し、今後も沖縄県支部の会員として、お役に立てるよう努力していきたいと思っております。



# 第14回がんじゅう祭

7月8日(日)



御利用者・御家族や実習生、ボランティアの方と一緒に楽しく笑って、美味しいオヤツやジュースを食べ元気にいっぱい体を動かして楽しいがんじゅう祭の時間を過ごせました。スタッフと御家族の毎年恒例の綱引き勝負は今年も敗北。最後はみんなでかちゃーしー!!! みんなで一つになり笑いが絶えない一日を過ごしました。来年こそは綱引きで勝ちたいな...



天仁会  
高齢者福祉  
サービス

## パークヒル天久デイサービスセンター ミニドライブで「泊いゆまち」へ



6月29日(木)と30日(土)毎月のお出かけタイム、今回は「泊いゆまち」へ行って来ました。

ご利用者の皆様、「夕飯のおかず」に「家族へのおみやげ」とお買い物満喫、新鮮なお魚選びにあつちこつち向いたり、手を伸ばしたり、お金の計算と、これこそ課外ハピリとなりました。

パークヒル天久デイサービスセンターでは月2〜3回ミニドライブをおこなっています。毎回、行き先はご利用者の皆さんに決めて頂いています。大型ショッピングセンターやファーストフード店、トンネルめぐり...など。

これからもご利用者の皆様喜んでもらえるよう色々企画満載です。見学、体験は随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



# 第46回天仁会 納涼祭



にちじ: 8月17日(金)  
18:00~21:00  
ばしよ: 天久台病院敷地内  
天樹苑前広場

- ・盆踊り・エイサー・アトラクション
- ・美味しい出店・楽しい催しを準備しています

お問い合わせの上、お気軽にご参加ください

## 七夕に願いを



介護付き有料老人ホーム天久ヒルトップではご入居者の皆さまに各階に設置した竹の七夕飾りに短冊で願い事を書いて頂いています。

健康を願う方が多かったのですが、なかには「八十のこの年にして、真の幸せ身にしみる」や「なあくてんくあがんばてい健康になりたい」...「好きな人が幸せになりますように」など...読むと胸に「きゅん」とくる短冊もあって、職員一同、日頃はなかなか声にできない皆さんの想いに触れたようで、より良い支援のために頑張ろうと思いました。

..... 介護付き有料老人ホーム .....

# 天久ヒルトップ

入居者  
募集中

介護保険サービス・入居一時金不要 ☎ 098-868-2122

