



秋津鴻池病院 精神科テイケア

新聞

平成29年6月号



健康教室 ～病気について知ろう～

健康教室のプログラムは『病気（統合失調症）について知ろう』をテーマにスタッフが中心になって勉強会の形で行いました。今まで何度か行っていきますので、病気や症状についておさらいをし、生活の中での困りごとや自分の苦手なことがどうすればスムーズにできるようになるかを勉強しました。

参加メンバーからは、「自分にも当てはまる点があり、統合失調症のことがよくわかりました」「調子が悪くなった時の対処方法とか勉強になりました」などの感想がありました。

統合失調症はどのような病気ですか？

- ・脳（神経）の働きが活発になりすぎ、そのため行動や言動がまとまらず、ギクシャクした状態になってしまいます。
- ・脳（神経）が活発になりすぎた状態を鎮めるために薬による治療が行われています。
- ・病気とうまく付き合うには
①服薬 ②対処技能 ③周囲のサポート が大切です



病気の原因はなんですか？

- ・その人がもつ病気のなりやすさ（体質）と生活の中でのストレスがきっかけになって、脳（神経）の働きに不調がおこるといわれています。
- ・遺伝や性格、育った環境が直接の原因とはいえません。

統合失調症の症状と対処法は？

主な症状（陽性症状）

「幻覚」と「妄想」の大きく2つの症状があります。周囲の人には、いつもと様子が違うように見えますが本人は病気と自覚しにくいこともあります。

幻覚:実際には存在しないものがあるように感じる症状を言います。

妄想:現実には起こっていないことを事実と確信してしまう症状を言います。

気分症状

- ・抑うつ気分
- ・不安
- ・イライラ

社会生活上の障がい（陰性症状）

- ・感情の起伏が乏しい
- ・やる気が出ない
- ・整理整頓や身だしなみを整える気にならない
- ・他の人との交流が少なくなり、家に閉じこもってしまう

認知機能障害

- ・注意力、集中力、記憶力が低下する
- ・優先順位をつけて物事に取り組むことが難しい



対処するときの工夫

アクシデントに弱い

色んな事を経験することで対処のパターンが出来てアクシデントに対処しやすくなります。

失敗しても良いので何でもチャレンジしてみよう！

コミュニケーションが苦手

仲良くなりたいけど、どうしたら良いか分からないという経験はありませんか？

そんな時は

- ・一緒に活動をする
- ・作業をしながら会話をする
- ・共通の話題を探す

考えの偏り

相手がこう思っていると、決め付けてしまった経験はありませんか？

そんな時は

他の人の意見を聞いたり相談して視野を広げる

困っているときにSOSが出しづらい

そんな時は

- ・しんどいことを伝える
- ・周りの人に自分が状態が悪くなった時は、こうして欲しいと依頼しておく

自分なりの気分転換方法を持っておくことも大切！

複数の課題に対処するのが苦手

そんな時は

- ・メモをとる
- ・優先順位をつける
- ・1つずつ集中して行う

経験のない活動に対してイメージが持ちづらく取り掛かりづらい口頭だけではイメージが持ちづらいので**写真や図**などを用いるとイメージが持ちやすくなります



お菓子作り・料理

お菓子作りや料理教室のプログラムで調理したメニューを紹介します。

お菓子作りでは、お花見の季節に合わせみたらし団子に挑戦しました。粉を練って蒸してあら熱をとってから形を作りました。みたらしのたれ作りはみりん・砂糖・醤油・水を煮立たせて、水溶き片栗粉でトロミをつけました。煮立たせる時に焦げやすいので細心の注意を払いました。

別の日には暑くなってきたのでひんやりスイーツに挑戦。いつもは一品にしますが、少し変えて二品を組み合わせってみました。ババロアは卵・砂糖・牛乳を煮詰めて、卵が固まらないようにするのが難しかったです。砂糖控えめで作りましたが、上にグレープゼリーをのせたので程よい甘さに出来上がりました。どちらも、皆さん美味しそうに食べて会話も弾んでいました。

料理教室は「初心者でも簡単に出来る」をテーマに実施しました。ミートソースはレトルトのソースを使用しました。ナポリタンは玉ねぎとピーマンと缶詰のコーンを使い、ケチャップをメインに味付けしました。ポテトサラダはジャガイモを茹でてつぶし、キュウリとスパゲティにも使ったコーンを混ぜてマヨネーズとあえました。見た目も味も上手に出来ました。

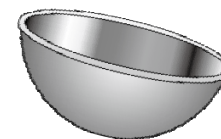
今後もお菓子作り・料理教室とも時には失敗があるかもしれませんが色々なメニューに挑戦していきたいと思います。



みたらし団子に挑戦しました
たれを焦がさないように
気をつけました



ババロアの上にグレープジュースで作ったゼリーをのせました



スパゲティのナポリタンとミートソースポテトサラダを作りました

農園便り

委員会のメンバーを中心に手入れを頑張ってきた玉ねぎ・ジャガイモ・キュウリ・ミニトマトなど立派な夏野菜が収穫できています。恒例のカレー作りで皆で美味しく頂く日が楽しみです。



今年も立派なジャガイモがたくさん出来ました

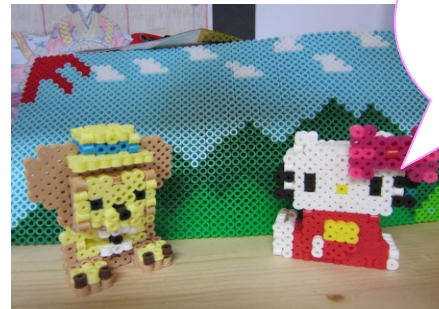
すいかも順調に成長しています。食べごろになるのが楽しみ



創作活動

今月は創作活動のパーラービーズ（アイロンビーズ）細工とミサンガ作りを紹介します。ビーズ細工はビーズを図案通りに並べていきますが、平面だけでなく立体にしたり、配色を変えたりと個性的な作品が出来上がっています。

ミサンガは刺繍糸を編んでいきますが、同じ力加減で編み続けるのは難しいものです。



立体の作品に挑戦！
かわいく出来たよ

願いを込めながら編みました



精神科デイケアとは…

レクリエーション・スポーツ・創作活動などさまざまな個人活動や集団活動を通して、治療や社会生活の訓練・支援などを行う通院リハビリテーションです。

デイケアに通う目的は…

一人ひとりの目標に合わせて参加しています。

「退院したてで地域での生活に不安がある」「仲間が欲しい」

「日中の居場所が欲しい」「体力をつけたい」「病気や薬について知りたい」

「働きたい」「働きながら時々通所して息抜きしたい」 などなど。

《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科デイケア

開所日：月・水・金（祝祭日・年末年始は除く）

火・土（祝祭日・年末年始は除く）

時間：9:15～16:00

住所：〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL：0745-63-0601