

秋津鴻池病院 精神科デイケア

新聞

平成 29 年 10 月号



健康教室～お薬について～

9月27日（水）の健康教室では、お薬について薬剤部の中村課長にお話していただきました。主に「睡眠障害やその対処法」「不眠のタイプによる睡眠薬の使い分け」など、私達の睡眠に役立つ内容ばかりでした。

講義の途中でも、積極的に質問しているメンバーさんの姿が印象的でした。睡眠薬を服用している方が、自分はどんな薬を飲んでいるのか、どのタイプの不眠なのか関連づけて学ぶ良い機会となりました。

不眠となる原因には、以下のようにいろいろあります。

- ①身体的原因・・・身体疾患やその症状（かゆみ、頻尿等）による不眠
- ②薬理学的原因・・・アルコール、カフェインなどの嗜好品に含まれる成分、服用している薬が原因の不眠
- ③精神医学的原因・・・不安、パニック障害、うつ病などが原因
- ④心理学的原因・・・ストレス、人生の大変化などが原因
- ⑤生理学的原因・・・短期入院、交代勤務、時差ぼけなどが原因

不眠の4つのタイプ

<入眠障害>

なかなか寝つけない、眠りにつくのに30分～1時間以上かかる

<熟眠困難>

睡眠時間は十分なのに、眠りが浅かったり、熟睡感が得られない

<早朝覚醒>

朝早くに目が覚めて、もう一度眠る事ができない

<中途覚醒>

夜中に何度も目が覚めて寝つけない

<代表的なお薬>

- ・ 短時間型・・・レンドルミン、リスミー、デパス
- ・ 中間型・・・サイレース（フルニトラゼパム）ベンザリン
ユーロジン
- ・ 長時間型・・・ドラール（クアゼパム）

秋祭り

10月21日(土)病院の秋祭りが開催されました。祭りは太鼓のリズムが流れ、女装スタッフのお神輿が会場中を駆け回って始まりました。今年のバザーは毎度おなじみのフランクフルト、ジュース、デザート(フルーチェ)に加え、たこ焼きもありました。デイケアは例年フランクフルトを任せ、2つのホットプレートで駆使しながら焼いていきました。いつもながら良い焼き加減です。更に今年はたこ焼きの手伝いにも参加し、2人のメンバーが手伝ってくれました。くるくと上手に返して焼いてくれました。

よさこいソーランは午前・午後と参加する機会があり、会場を盛り上げました。他にも間違い探し、借り物ゲームもありました。

閉会セレモニーではデイケアから2人演奏に参加し、それぞれコメントもしてくれました。



いつもながらの素晴らしい演奏でした



さすが！慣れた手つきで上手に焼いていました

恒例の女装スタッフによるお神輿も盛り上がりました

運動会

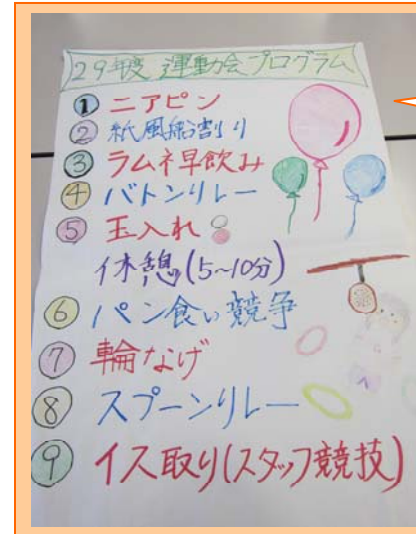
9月25日に毎年恒例、デイケアの運動会がありました。今年も各病棟からスタッフを招いて、一緒に競技に参加していただきました。

今年の競技は、ニアピン、紙風船割り、ラムネ早飲み、バトンリレー、玉入れ、パン食い競争、輪投げ、スプーンリレー、椅子取りでした。スイカを模した張子を割っていく紙風船割りでは、勢い良く割れた音が部屋中に響きました。思ったより大きな音で皆驚いていました。運動会で毎年人気な競技が「パン食い競争」「ラムネ飲み競争」で、早々とする人、ラムネをなかなか飲めず苦戦する人などがいて盛り上がりました。今回始めて輪投げを行い、小さい輪、大きい輪を用意して選んでもらいました。椅子取りはスタッフ全員参加し、熱い戦いが繰り広げられました。

今年も無事に運動会を終えることができました。病棟から参加いただいたスタッフの皆様、お忙しい中ありがとうございました。



準備体操から気合が入ってます～



今年のプログラム初登場“輪投げ”もあります

何センチ近づけることが出来たかな？ニアピン競技



どっちが早く飲めるかな？人気のラムネ飲み競争





全員参加の玉入れ競争！どちらもたくさん入っていい勝負



参加して下さったスタッフへお礼を込めてメッセージを送りました

スタッフも参加した紙風船割り 大きな音にびっくり！



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