

For

(フォー)



Photo by H.CHIBA

C O N T E N T S

- 映画紹介『AIKI』……………1・2
- ストレス社会を生き抜くために……………3・4
- 介護教室がおこなわれました!!……………5
- 精神科作業療法をご存知ですか?……………6
- 精神障害者家族会「うみねこの会」がNPO法人化
（授産施設化と社会参加へのチャレンジ）……………7
- 住みやすい、住んでみたい、地域作りを目指して
「田面木クリーン作戦」……………8
- おすすめの一冊……………9
- 花言葉「ひまわり」……………9
- 日本語版バーチャルハルシネーション……………10
- 料理の極意「とんかつ屋のとんかつ」……………10



「世の中、平らな道なんて無いんだぜ。」

「AIKI」の主人公、芦原太一は、ボクシングに情熱を傾ける21歳。ひたむきに打ち込んできた努力が報われようとしていたその時、不慮の事故で下半身麻痺の身体となり、掴みかけた夢を打ち砕かれてしまう。車イスの生活を強いられ、ボクシングという“賭けるもの”を失った彼は、大切な恋人も仲間も拒絶し、自分の殻のなかに籠ってしまう。「同情なんか欲しくない、俺に何が残ってるんだ」と…。病院で「生きてるだけ、めっけもんだよ」と励ます姉に、太一が返す言葉は…「ただ生きてるだけじゃ、ダメなんだ！」

太一の人生観を表わす台詞として、映画を観る私達の心にもズシリと響く。



第59回ベネチア国際映画祭正式出品作品
日活創立90周年記念作品

過酷な現実を突きつけられて、一時は自殺まで考えた太一だったが、その1年後、風のように生きる不思議な女性・サマ子(25)やテキ屋の親分・権水(48)とのふれあいの中で、次第に明るさを取り戻していく。

そして、彼にとって最大の転機である「AIKI=合気柔術」との出会いが訪れることになる。

「AIKI」、それは江戸時代から秘密武術として伝承された古来の武道。力で人をねじ伏せるのではなく、合気によって相手の力を奪いコントロールするのが特色。“相手を拒絶するのではなく、まず受け入れなければ”という師範・平石(50)の言葉は太一の心を動かす。太一が車イスという運命を受け容れ、生していくことと、「AIKI」が持つ本質は、偶然そして必然に重なっていく。そのことに気がついたとき、彼は同じ稽古を続ける仲間たちとなんら変わらない“一柔術家”としてのスピリットを高めていくのである。

太一の中で止まっていた“何か”は、確実に走り始めていたのだった。

そんな太一の変化を見てとった平石から、思いもかけない舞台が用意された!

映画「AIKI」のモデルとなったオール・キングストン・イエンセン。1959年12月20日、デンマーク・コペンハーゲンに生まれる。

1975年の大晦日、原付バイクに乗っていた彼は自動車にはねられ、脊髄損傷により胸から下が麻痺してしまった。1年間を病院で過ごした後、ひとりでアパート生活を始める。

事故後も、様々な格闘技にチャレンジするが、脚を使わずに成立させることは困難を極めた。ハンディキャップを克服するために、ボディビルディングにも挑戦したが、うまくいかない。

もう少しで刑務所に入れられてしまうような自暴自棄の生活は、心身ともに彼を窮地に追い込んでいった。

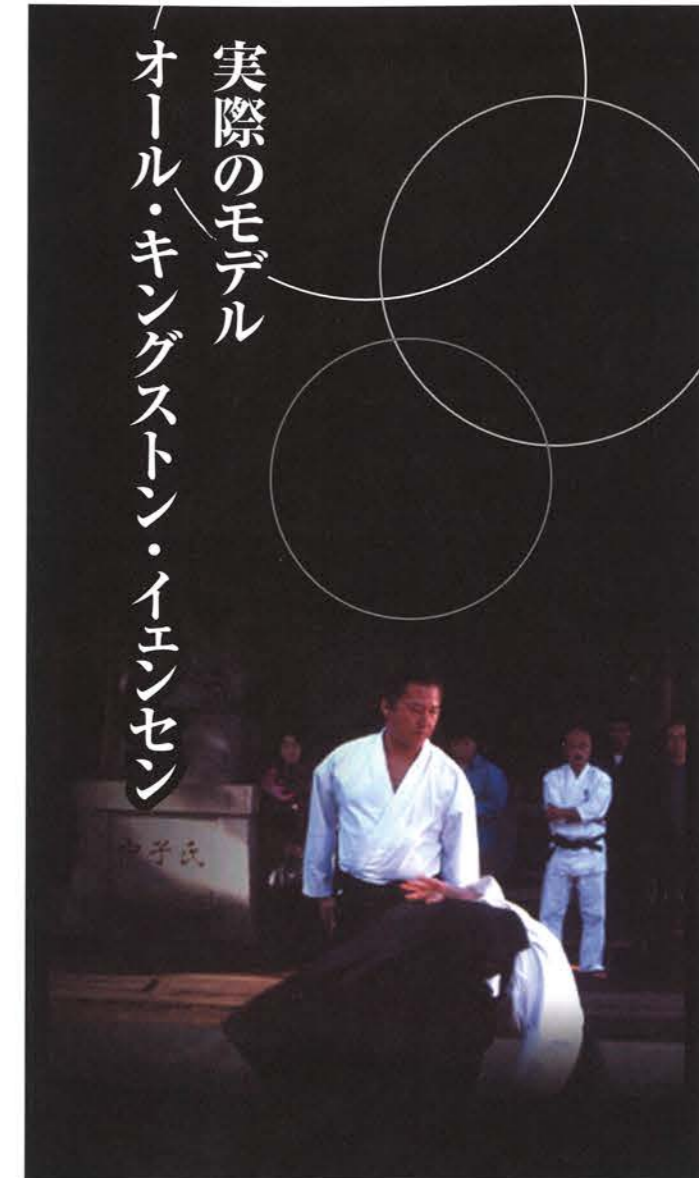
そんな時、友人から、大きな動きを用いずに相手を投げける大東流合気柔術の話を知る。「これなら君にもチャンスがある」という友人の励ましを受け、1985年10月1日に初めて道場を訪れる。それからは、乱れた生活習慣に別れを告げ、徐々に身体も健康を取り戻していった。

「大東流合気柔術の哲学と技術を学びたい」~こうして彼の目標は定まり、それに付随して、日本語や日本の歴史への興味も膨らんでいく。

今日、大東流合気柔術の岡本正剛氏の門弟の中でイエンセンは、日本国外において最高段位に位置している。



実際のモデル
オール・キングストン・イエンセン



大東流合気柔術とは

その本質は「殴らない、殴られない、蹴らない、蹴られない、斬らない、斬られない」ことを特徴とする護身術である。呼吸・条件反射・円運動の3つを原理とし、相手の呼吸と力を読み、気を合わせることによって、自分のバランスに相手を引きずり込んで崩す。こうして自分の力をほとんど使わずに、相手の力を利用して倒すことが可能となるのである。

ストレス社会を 生き抜くために…



健康ですか？ あなたの心

ストレスとは、環境や社会の中から生じる内外刺激(ストレッサー)によって、私たちの心身が機能変化を受けることを指します。つまり、喜怒哀楽という感情自体がストレスによって作られているのです。従って、ストレスは「ゼロ」にする事は出来ないため、上手に処理する方法を見つけなくてはなりません。また、ストレスは心理的なものですが、身体へは物理的な影響を及ぼします。

良いストレスと悪いストレス



ストレスと一口に言っても、心身に対してプラスに働く場合を「良いストレス」、またマイナスに働く場合を「悪いストレス」と呼びます。

●「良いストレス」の具体例
「退院、治療の終了、一人暮らしのための引越し、復学、就職や転職、恋愛など」

●「悪いストレス」の具体例
「口論、職場でのトラブル、別れ、生活の貧窮、いじめ等」

「良いストレス」は自覚し難いですが、「悪いストレス」の場合は、「胸が苦しくなる、頭が痛む」といったように自覚し易いのが特徴です。

ストレスによる悪影響

- ・心拍数・血圧・血糖値の上昇
- ・感情的な消耗、情緒不安定
- ・筋肉の緊張、発汗
- ・不安、うつ状態、頭痛
- ・免疫機能の障害
- ・潰瘍、心臓病、卒中、癌など
- ・不眠症・睡眠障害

「悪いストレス」に長期間暴露されると、様々な悪影響が現れます。特に最近、過度のストレスによって「うつ病」や「うつ状態」となり、生活や仕事に大きな影響が生じる場合があります。テレビでも「有名人の〇〇が、「うつ病」になって…」という話を耳にします。



ストレスの対処方法



身体的な症状が出てくる前に「リラックス」出来る心地よい環境を作りましょう。いくつかの例を紹介します。この他にも、色々な対処方法があります。

※ 大事なことは、「自分に合った方法をいくつか持っておくこと」なのです。

- ①好きな音楽を聴いたり、歌ったり、映画を観る。
- ②一服する(深呼吸、小休止を取る、瞑想する)。
- ③友達と話をする(打ち明ける、聞いてもらう)。
- ④適度な運動や体操をする(ストレッチ)。
- ⑤趣味を持ち、それに集中する。

やってみようストレスチェック!

次の質問に対して、「いいえ:0点」、「時々:1点」、「しばしば:2点」、「常に:3点」の4通りの中で自分に一番合うものを選び、その合計得点を計算してください。その得点の合計が、10点以下であれば「健常」、11~15点では「境界」、16点以上であれば「うつの可能性」と判断します。

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ①身体がだるく疲れやすい | ⑦息が詰まって胸が苦しくなる事がある |
| ②最近気持ちが沈んだり、気が重くなる | ⑧喉の奥に物がつかえている感じがある |
| ③朝方が特に無気力 | ⑨自分の人生がつまらなく感じる |
| ④首筋や肩がこって仕方が無い | ⑩仕事の能率があがらず何をするのもおっくう |
| ⑤眠れないで朝早く目覚める事がある | ⑪以前にも現在と似た症状がある |
| ⑥食事が進まず、味が無いと感じる | ⑫本来は仕事熱心で几帳面だ |

ストレスで
困った時には

ストレスは早期に上手く対処する事で病気にならずに済ませる事が出来ます。しかし、その対処が遅くなってしまった場合、自分の状態を上手く判断出来なくなる事があります。このような時、友達や同僚である身近なあなたが気付かせてあげる事が重要です。青南病院には、このような過度のストレスに悩まされている方々に対し、癒すことの出来る良い環境があります。

勇気の一步がこれからの人生の大きな一步につながるのです。

ストレスに関する相談は、当院精神保健相談窓口までどうぞ…。

TEL 0178-27-2016





広げよう！ おもいやりの心 ～介護教室を通して～

昨年12月に下長中学校、今年3月に青潮小学校を、南山苑職員が訪れ、それぞれ、1・2年生(232人超)と5年生(149人)の生徒と共に、介護についての知識を深めました。

そもそも介護教室とは、皆さんに介護に興味を持っていただいた上で、介護の技術などを身につける事が目的です。そして、実際に介護者である人の悩みや相談を受け付けたり、介護サービスについての情報提供・アドバイスを行います。

今回の介護教室では、始めに、痴呆という病気を知ってもらう為に、妄想・人物誤認・徘徊等の痴呆特有の症状があるお年寄りの接し方についてのビデオ鑑賞をしました。

その後、グループに分かれて実際に車椅子を



操作したり、ゴーグルやヘッドホン、重りを身につけて、お年寄り役になったクラスメートの介助を体験しました。

生徒の方からは、「予想以上に体の自由が利かず、お年寄りの大変さが分かりました。」「ズッシリと重みが伝わり、おばあちゃんとおじいちゃんの毎日暮らす気持ちがわかり、助けていこうと思いました。」と、感想が聞かれました。

短い時間でしたが、この2つの介護教室を通して確実に、お年寄り・特に痴呆のお年寄りに対する考え方が変わったように思えました。

これから、もっともっと思いやりの心を広げていきたいと思います。

文：介護老人保健施設 南山苑 相馬 貴和



▲作業療法での作品

精神科での作業療法は、精神疾患により障害を持った方々に対し、他の人達との関わりや、具体的・現実的な作業活動(遊び、創作、日常生活、技能など)を利用し、精神機能の向上や、対人関係能力の改善および作業能力の改善等を図り、より良い生活が送れるように指導、援助を行います。



▲個別作業療法風景

例えば、興味のある簡単な作業を通して、自分の気持ちを表現したり、気分の発散などを図ります。また、道具や材料を扱って活動をしたり、作品を作ったりする事で、自分の能力に自信をつけたりします。



▲共同作業療法風景

精神科作業療法を ご存じですか？

ちなみに当院の作業療法も趣味的・学習的・課題的内容を含めた個別作業(手芸・陶芸・工作・ドリル・軽作業など)や、協力しながら一つの作品を作る共同作業(壁掛けカレンダー・壁画など)を行っており、患者様は日々のリハビリに励んでいます。



青南病院ではH16年6月より新作業棟が増設され、作業空間が広がりました。現在は目的別で各部屋に分かれて作業を行っています。今後、患者様との関わりがさらに密なものとなるよう頑張っていきたいと思っています。

文：青南病院 作業療法室 大谷地 寛子

精神障害者家族会 「うみねこの会」がNPO法人化



『共同作業所うみねこ幸房の
授産施設化と社会参加へのチャレンジ』

NPO法人地域生活自立支援センター
メンタル・ケア・サポート
代表理事 森田 良信

現在、日本国内の精神障害者はわかっているだけでも約220万人、実際はそれよりも多いと言われています。心の病は理解されにくい病気です。そして、一旦「精神病」と診断されてしまうと、病気が軽快しても元通りの社会生活に戻ることは難しく、偏見にさらされて再び入院したり、家の中に閉じこもることを余儀なくされたりします。精神障害者のために、病院と日常生活との架け橋ともいえる場や、障害者にやさしい職場や住環境を創出したいと、これまで私どもは精神障害者の共同作業所うみねこ幸房を運営するなどの取り組みを重ねてきました。

様々な事業をさらに展開して、その福祉の向上と自立を支援し、また精神障害問題に関する社会の理解が一層促進されることを目的に、NPO法人（特定非営利活動法人）地域生活自立支援センター「メンタル・ケア・サポート」が、今年4月から新たな活動を開始しました。



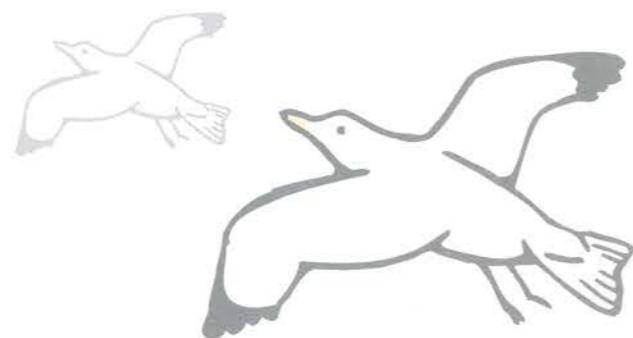
うみねこ幸房 作品

また、主な事業の共同作業所うみねこ幸房も新たな道を模索しています。今までは内職の下請けが主でしたが、今年からはプロの方の指導を受けながらオリジナルのパン製造・手打ち蕎麦などにチャレンジしています。

今後は授産施設化を目指しています。授産種目の提案や指導ボランティアなど皆様の協力を得ながら、利用メンバーとともにチャレンジしたいと考えています。



幸房オリジナルのバターロール



住みやすい・住んでみたい・地域づくりを目指して

～田面木クリーン作戦～

6月6日梅雨入り前の爽やかな風の中、青仁会各施設の利用者・ボランティア・地域の方々総勢46名で、田面木堤から根城馬場頭交差点までの国道付近の清掃（田面木クリーン作戦）を行いました。国道付近や田面木堤周辺には、自転車やスピーカー、車のホイール等が捨てられており、開始後30分で10数袋分のゴミが集まりました。

その後は、せんべい汁とおにぎりを食べながら、参加者同士の交流を図りました。

田面木クリーン作戦は清明舎（※1）の新規事業で、清明舎がある田面木地区の道路沿線の清掃活動を行い、日頃お世話になっている地域への恩返しと、参加していただいたボランティアや地域の方々と利用者が交流を図ることを目的としています。

八戸市では「まちをきれいにしよう」と活動するボランティア制度、「はちのへクリーンパートナー」があり、清明舎も今年5月に登録しました。次回は10月を予定しています。

今回の清掃活動は、地域の方に清明舎の活動を知っていただく良い機会となり、利用者の奉仕活動へ



の参加意識につながることも実感しました。このような活動の積み重ねが、暮らしやすい地域づくりにつながっていくことになるでしょう。

（地域生活支援センター 清明舎 藤田 孝子）



※1.清明舎とは、地域で生活する障害のある方の日常生活支援を中心に、地域の皆様が精神障害や関連施設への理解を進めるための啓発活動をしている地域生活支援センターです。

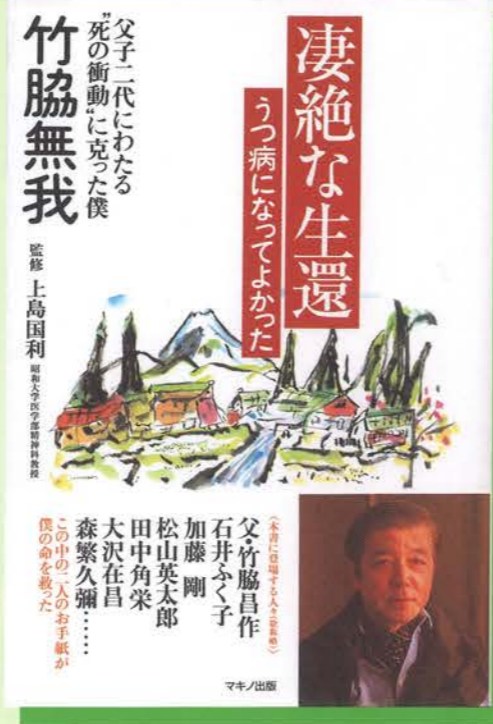


おすすめの一冊

「凄絶な生還

うつ病になってよかった」

竹脇無我



時代劇役者で有名な「竹脇無我」を苦しめた「うつ病」という病気。竹脇氏は、この8年間にも及ぶ凄絶な闘病生活を、赤裸々にこの本に綴っている。

役者という仕事柄、常にプレッシャーという重圧に耐え忍んでいた頃の自分。父親が同じ病気であった事、そして父親は「自殺」という究極の選択をとってしまった事など…。

そんな中、酒に溺れてどん底に落ち込んでいる竹脇氏を救ったものは、入院中に会った、自分とは異なる病気と闘う患者仲間の姿と、親愛なる友人からもらった2通の手紙だったと語られます。その時、竹脇氏は回復への糸口を掴む事になったのだと。

またこの本には、同じ病気で苦しむ患者やその家族

の方々に対し「私たちの言いたいことがすべて入っている」と、精神医学の専門家(上島国利先生)は、本書の“あとがき”で解説しています。

医療に従事する方に限らず、世間一般の方々に対し、この「うつ病」という病気を理解するうえで、とても読みやすい一冊だと思います。

花ことば

“花”という言葉を知ると“美しさ”というものを連想するものです。同時にどこことなくロマンチックな香りも感じられます。花言葉は、その様な花の美しさが、「ギリシャ神話」や「ローマ神話」、あるいは「様々な出来事」と結びついて生まれました。

ヒマワリ Sunflower

開花時期…夏から秋(7月~9月頃)

花言葉…あこがれ、敬慕、情熱、輝き

ヒマワリは、夏の代表花で黄色の大きな花をつける親しみの深い花です。ヒマワリの語源は陽廻り、つまり陽を追って回る花という意味です。太陽に似た花の形や、太陽の動きにつれてまわることから「太陽の花、英名:Sunflower」と呼ばれています。



日本語版:『バーチャルハルシネーション』について…

みなさんは、「統合失調症」という病気をご存知でしょうか?この病気はつい最近までは「精神分裂病」と言われていました。病気のメカニズムが少しずつ解明され、人間が様々な物事を判断したり理解する事など、多くの情報を適切に処理し精神機能のバランスを保つ(統合する)ことに支障を来たす病気という解釈から、この

ような名前に変更されました。

バーチャルハルシネーションは、これまで多くの人々が理解し難かった「統合失調症」という病気の症状を擬似体験できる疾患教育のための装置です。特に、この病気がもたらす頻度の高い「幻聴」という症状について、当事者の苦しみや混乱を実際に体験し、理解を深めるために最適なツールです。

詳しくは、下記のホームページ <http://www.janssen.co.jp/jkstory/harada/> を御覧ください。



料理の極意

料理の極意

なぜ「とんかつ屋」のとんかつは美味しいのか?
家で揚げるとんかつは、いまひとつパツとしないのか?
そこには「極意」が有るからである

其の壱

ロース肉を選び、図のごとく筋を切るべし

其の弐

肉たたき器又は麺棒などを用い満遍なくたたくべし
(きれいな剣山で刺す事もなおよし)
※但し、叩き過ぎて薄くならないように注意すべし

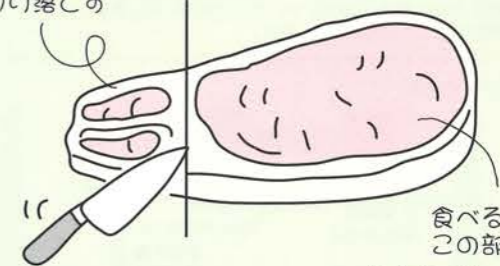
其の参

小麦粉・ときたま・パン粉の順で衣を作り、
170~180℃で揚げるべし

其の四

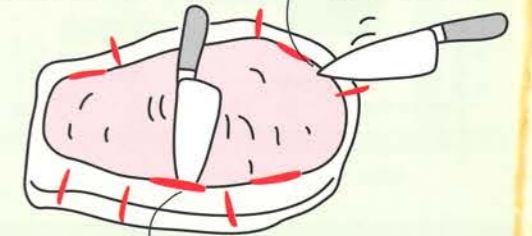
揚げたとんかつは、
斜めに倒し余分な脂を
十分に落すべし

切り落とす



「極意」筋切り

☆脂身にも切込みを入れる



ポイントが最大のポイントだぞー!



☆脂と赤みの間に切込みを入れる

私達の理念

みんなのために

すべての人達に、分け隔てない最善の医療を提供するよう努め、社会のニーズに応じて、自分達の出来る事を、実直に行っていきます。

あなたのために

利用者本位を基盤とした、こころ暖かな医療環境と安心して受けられる安全な医療の提供に努めます。

わたしのために

自分達の仕事に誇りと責任を持ち、自らに満足のいく仕事内容であるよう専心いたします。

[診療・ご利用案内]

精神科・神経科・内科・心療内科 **青南病院** ☎27-2016

●受付時間 8:30~11:30 午後は予約診療となります。
土曜日午後・日曜日・祝祭日休診

医療機能評価認定

介護老人保健施設 **南山苑** ☎27-3027

●入所及びショートステイ、デイケアなどお気軽にご相談ください。

痴呆老人グループホーム **南寿の里** ☎27-3027

●家庭的な雰囲気を提供いたします。気軽にご相談下さい。

精神障害者生活訓練施設
地域生活支援センター **青山荘** ☎27-6638

●自立・社会復帰・社会参加のお手伝いをいたします。
生活支援センターは、夜21時までご利用できます。電話相談は24時間対応いたします。

精神障害者福祉ホーム **青風荘** ☎27-7658

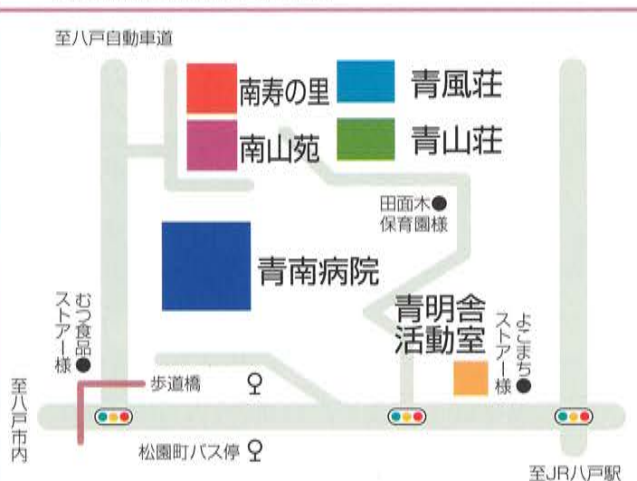
●入院の必要性はなく、住居の問題や少々の身辺自立に問題ある精神障害者が対象になります。お気軽にご相談ください。

精神障害地域生活支援センター **青明舎** ☎70-2087
活動室 ☎70-2088

●地域で生活を送る精神障害者の生活をサポートします。。

訪問看護ステーション **五福** ☎41-1622

●営業時間 月~金曜日 8:30~17:30
営業日・営業時間外の訪問についてもご相談に応じます。
24時間体制で看護相談に応じます。



《交通アクセス》東北本線八戸駅よりバス約6分、八戸ICより車約1分

当法人では意欲のある人材を募集しています。



発行者／医療法人青仁会
千葉 潜

発行日／平成16年7月15日
年2回発行