

For

*Our Policy is
"For the Society, For the Patient, For Myself"*



Photo by Y.SAITO

C O N T E N T S

- 映画紹介 『クワイエットルームにようこそ』……………1・2
- 診療情報 『軽度認知障害が注目されています』……………3・4
- 施設紹介 『防ごう! 高齢者虐待』……………5・6
- 特 集 『ボランティアしてみませんか?』……………7・8
- トピックス 『「ドライアイ～DRY EYE～」知っていますか?』……9
- おすすめの一冊 『幸せのある老人ホーム』……………10
- 花 言 葉 『ポインセチア』……………10



わたしはここで生まれ変わるのだ
Story

フリーライターの佐倉明日香は睡眠薬を多量摂取し自殺を図り、精神科病院に搬送され、目が醒めると、白い部屋で拘束されていた。そこは女子だけの病棟内にある特別な部屋…

通称…“クワイエットルーム”

薬の多量摂取から記憶をなくし、なぜ手足を拘束されているのか、なぜ自分が入院しているのか、理解できずに反発し続ける明日香。



記憶をなくし逃げられない状態陥った明日香だったが、少しずつ日々の生活に馴染み始める。

一方で、患者を守るという大義名分を振りかざし、なにかと規則で縛ろうとする冷酷ナーズの江口たちに不満を募らせていた。

日々の生活の中、「うまくやっていける…」そう思った瞬間、世界は音を立てて崩れ始める。

一番信頼していたはずのミキの哀しい秘密…西野が恋人の鉄雄からの真剣な手紙を勝手に朗読し始め…

明日香はその手紙で、全ての記憶が甦り、ここに来た本当の理由が突きつけられる。仕事、恋愛、人間関係…全てがうまくいかない。だから薬、アルコール、恋人…

何でもいいから頼れるものが欲しい…

見どころ

薬の多量摂取から記憶をなくし、特別な部屋に入院させられ、手足を拘束されていることに反発し続ける明日香が、入院患者達と触れ合うなかで自分自身を見つめなおしていく…という心情の変化が描かれています。

どこか「特別」だけれど、何も「特別」ではない。何かと「ストレス」による問題が増えつつある現代社会において、「誰にでも起こり得ること」と言っても過言ではありません。

「精神科病院」「特別な部屋」「身体拘束」怖い…でもちょっと見たい…興味がある…そう感じている人も少なくないのでは？

重い内容のように思われますが、豪華なキャストたちがコミカル、且つシリアスに演出していますので、特に女性の方には共感しながら観ていただけたらと思います。



タイトル:『クワイエットルームにようこそ』
公開表記:八戸フォーラム
ほか全国大ヒット公開中
クレジット:(C)2007「クワイエットルームにようこそ」フィルムパートナーズ
配給:アスミック・エース



あとがき

精神疾患自体が奇異な人の問題のように思えると思いますが、この映画では日常生活の延長線上にある問題のように捉えています。

昔は「精神疾患」や「精神科病院」をテーマにした作品はタブーのような風潮があったような気がしますが、その重い内容をコメディタッチで描いています。

このような作品にすることで、少しでも精神疾患や精神科病院というものを作品を通して知ってもらえたらと思います。

この映画は厳しい社会を生きるための良薬となるでしょう。

(文:青南病院 関口 美香)

こちらの作品は、監督である松尾スズキ氏同名の小説の映画作品となります。この「クワイエットルームにようこそ」がDVD化されましたら、当法人で無料貸し出しを行います。

ご要望の方は、

広報委員会 For担当者

電話:0178-27-6638

までご連絡下さい。



軽度認知障害が注目されています



『軽度認知障害』とは・・・

「健康な状態」でもない「認知症」でもない、**中間の状態**を指します。

1 「認知症」と「軽度認知障害」

65歳以上の高齢者の中で約5%が「認知症」になっていると言われています。残りの95%は「認知症」にならずに生活を送っているのかというと、そうではありません。認知症の診断がなくても老化による脳の萎縮から「もの忘れ」が生じるようになります。近年「老化による正常なもの忘れ」の中に『軽度認知障害

(Mild Cognitive Impairment : MCI)』が潜在している事が分かってきました。病院で認知症の診断をされず、日常生活もとりあえず問題はないものの、老化の範囲を越える程の「もの忘れ」があるという方は『軽度認知障害』の可能性もあるかもしれません。

2 軽度認知障害の判断基準

- 年齢に比べ異常な記憶力低下
- 記憶以外の全般的な機能は正常
- 車の運転や、家庭での日常生活は問題ない
- 認知症ではない



3 軽度認知障害の検査

- 画像検査 (頭部CT・MRI)
⇒ 脳の形を見る検査です。
- 神経心理学検査
⇒ 質問に答えてもらう検査です。
- 脳波検査
⇒ 電氣的な脳の動きを見る検査です。

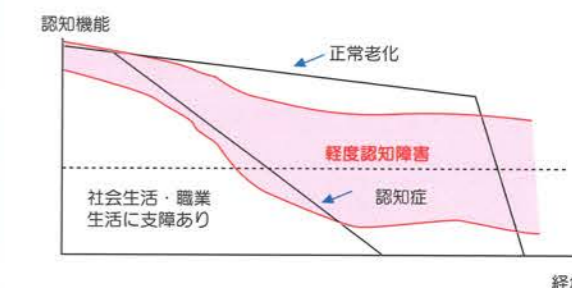
4 軽度認知障害の経過

軽度認知障害者の中でも

- ① 認知症にならないグループ
⇒ 「老化によるもの忘れ」がそのまま正常老化に留まり認知症にならない
- ② 認知症に進むグループ
⇒ 特にアルツハイマー型認知症への移行があるとされています。

軽度認知障害は、認知症の前段階である可能性が高く、4年間で軽度認知障害者の約半数がアルツハイマー型認知症へ移行するとされています。

【アルツハイマー型認知症とは？】
初期の症状は、徐々に始まりゆっくり進行するもの忘れが特徴です。古い記憶は保たれますが「新しいことを覚える力」や「理解力」が低下してきます。次第に徘徊、不潔行為、「物を盗られた」などの被害妄想、行動異常、問題行動が現れてきます。

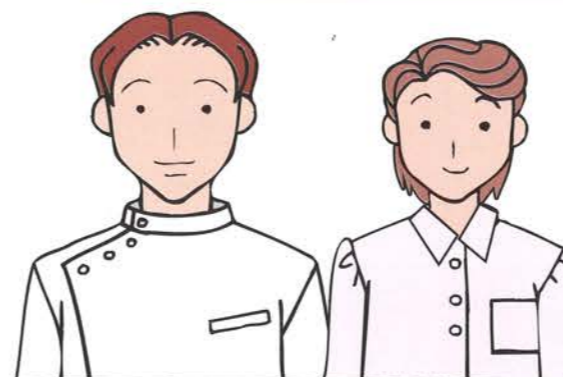


5 軽度認知障害の治療

治療の一番の目的は、本格的な認知症を少しでも遅らせることです。

- 主な治療法としては、
- ① 頭を動かせるトレーニング
 - ② 生活習慣病の治療
 - ④ 服薬治療 (物忘れの進行を抑える薬)
- ・・・などをしながら経過を見ていきます。

記憶力に不安を感じたり、周囲の方から「もの忘れ」を指摘された場合には、お早めにご相談下さい。



<青南病院のご案内>

診療科: 精神科・神経科・心療内科
 外来診療: 月曜～土曜日 午前9:30～
 休診: 日曜・祝日
 * 当院の外来診療は、待ち時間軽減のため「予約制」で行っています。ご希望の診察時間を窓口にお知らせ下さい。
TEL.0178-27-2016

防ごう! 高齢者虐待



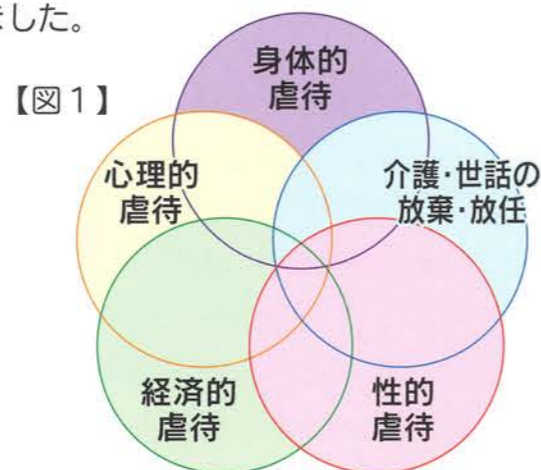
①全ての人が尊厳を持って暮らせる地域づくりのために

高齢者の介護をする上で難しいところは、精神的負担が知らず知らずにかかってくるところです。虐待調査では約6割の介護者が何らかの精神的疲労を感じているという結果が出ています。ストレスのはけ口として【図1】のような虐待に繋がる可能性もあります。

また、虐待をしていることに気づいても、さまざまな理由で自分では歯止めがきかなくなっていることもあります。

このようなことから、平成18年4月「高齢者虐待防止・要援護者支援法」が施行されました。

この法律の目的とするところは、高齢者が尊厳を持って住み慣れた地域で生活できるよう、虐待の防止と保護のための措置、また高齢者を支える介護者の負担の軽減を図るために策定されました。



②虐待は無意識に行われていることも...

●身体的虐待

- ・ ベッドに縛り付ける
- ・ 服薬をさせない
- ・ または過剰に飲ませる
- ・ 暴力を振るう

●経済的虐待

- ・ 本人のお金を勝手に使う
- ・ 本人にお金を渡さない
- ・ 本人の財産を都合よく管理している

●ネグレクト

(介護・世話の放棄・放任)

- ・ 髪や爪が伸び放題
- ・ 入浴をさせない
- ・ 食事を準備しない

●心理的虐待

- ・ 無視
- ・ 怒鳴る
- ・ ののしる
- ・ 子ども扱いをする

●性的虐待

- ・ 罰として下半身を裸にして放置する
- ・ 性的接触を強要する



高齢者にとって、とてもつらい言動をされることが**虐待**といわれています。

③あなたの周りで虐待のサインが出ていませんか？

虐待は自覚が無くままエスカレートしていきます。もしかしたら「自分の家族」「近所」などで虐待が発生しているかもしれません。下記の虐待リスト参考にしてみてください。



身体的虐待のサイン

- 身体にキズややけどの跡がある
- 話のつじつまが合わない
- 急におびえたり、恐しがったりする
- 「怖いから家にいたくない」等の訴え

心理的虐待のサイン

- 自傷行為がみられる
- 身体を萎縮させる
- 不規則な睡眠を訴える
- 食欲の変化が激しく体重の増減が不自然

ネグレクトのサイン

(介護日常生活上の世話の放棄、拒否、怠慢)

- 部屋や身体が不衛生になり異臭がする
- 不自然に空腹を訴える
- じょくそう(床ずれ)ができています
- 汚れたままの衣類を身につけている

④介護はひとりで抱え込まないで!

高齢者の虐待は、社会的サービスの有効活用や、専門家のアドバイスなどで未然に防止し、状態改善を図ることもあります。

また、親戚や友人、地域の民生委員等へ相談することで、気持ちが軽くなる事もあります。無理せず、まず相談することから始めてみましょう。

「なんとかならないだろうか?」と必死でのめり込んでしまい、自分達で気がつかないまま、高齢者にとって辛い言動や叱咤を与えてしまっていることも有ります。結果として虐待になっている場合も有りますので、抱え込みは危険です。

⑤高齢者の虐待に気づいたら

虐待に気付いた人は市町村に通報する義務があります。虐待を早期に発見し、第三者が介入する事で虐待の深刻化を防ぐ事ができます。

虐待に気付いた時は、地域包括支援センターや在宅介護支援センター、地域の民生委員へ相談しましょう。

虐待に関する相談窓口

【八戸市地域包括支援センター】
高齢者あんしん相談窓口

TEL: 0178-43-2111

【南山苑在宅介護支援センター】

TEL: 0178-46-5222

地域全体が高齢者虐待に目をむけ、高齢者が安心して生活していけるよう高齢者虐待についての啓発活動を行っています。

ボランティアしてみませんか？

ボランティア活動ってどんなこと？



「ボランティア」と聞いてどんなことを思い出しますか？

大震災など被災地での救援活動……
困っている人に無償で何かをしてあげること……
時間のある人がやること……

このように「ボランティア＝恵まれない気の毒な人たちへの奉仕・慈善活動」という認識が強いのではないのでしょうか？

現在では「自分の出来ることをし、自分を向上させる」というようにボランティアに対する考え方に変化が見られています。

子ども、高齢者、障害者が共に生き、共に学び、共に育ち、共に暮らして行くための活動であり、「特別なこと」ではありません。

皆さんが自分に出来ることをすること……そう考えれば誰にでもできる簡単なことではないのでしょうか？

活動内容にはどんなものがあるの？

- **福祉活動**
高齢者や障害児・障害者への福祉活動（食事サービス、身の回りの世話、話し相手、点訳、手話……など）、作業補助、清掃
- **環境保護活動**
空き缶集め、自然保護、リサイクル
- **国際活動**
ユニセフ、赤十字、青年海外協力隊、日本語教室
- **地域活動**
地域行事への協力、清掃
- **収集活動**
ベルマーク・切手・ハガキ・テレホンカード・プルタブ収集、ボランティア基金、賛助会員、寄付



コーディネーターがお手伝いします！

- いざ活動しようと思っても…
- 参加の仕方が分からない
 - どんな活動をどこでやっているか分からない
 - 1人だと気が引ける



そんなときは…

ボランティアコーディネーター

コーディネーターは「活動をしたい人」と「必要としている人」とのつなぎ役です。

- 双方の希望に合った活動の紹介
 - 活動についての相談や助言
 - 養成講座・研修の開催
- …などを行う専門職です。

なぜ必要なの？

受け入れ側が、ボランティアに求めるものとはなんでしょう。

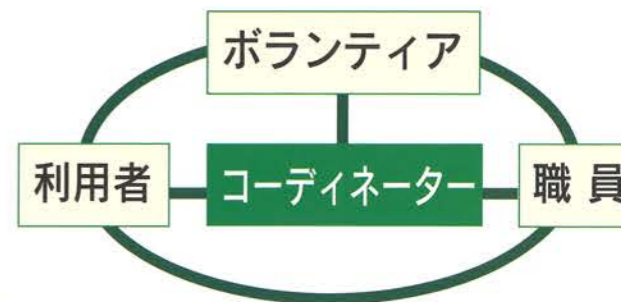
それは……

異なる視点

施設側が期待することは、職員とは違う人達とふれあえるということです。つまり、職員以外の異なる視点が入ることで施設での生活にメリハリがでます。また、地域住民の施設への理解をすすめることにもつながります。

三者の関係づくりが重要です。

利用者にとっては生活にメリハリがもてるように、ボランティアにとっては活動して「よかった」と思えるようになるために、利用者・職員・ボランティアの三者の関係づくりをコーディネーターが行います。



特技を活かして活動を！



9月18日、我が青仁会大イベント「青仁会ふれあい秋祭り」が開催されました。たくさんのボランティアの方々のご協力もあり、盛況に終わりました。

特技を活かした演芸発表、力仕事の会場設営、利用者様の話相手、車椅子補助、出店スタッフ…など、同じ行事の中でも1人1人の特技を活かした様々な活動ができるのです。



参加してみませんか？

青仁会では、一年を通して様々な活動・行事を行っています。たとえば…

	精神保健福祉について	高齢者介護福祉について
春	花見	花見
夏	清明祭	南山苑祭り
秋	青仁会ふれあい秋祭り 当事者交流会	敬老会 大運動会
冬	餅つき大会	クリスマス会 新年会 えんぶり鑑賞会

【問い合わせ先】

- 地域生活支援センター 青明舎 0178-70-2088
- 介護老人保健施設 南山苑 0178-27-3027

「ドライアイ~DRY EYE~」知っていますか？

3人に1人が「ドライアイ」?! あなたの目は大丈夫？



どんな病気？

ドライアイは涙の減少により眼の表面に障害を生じる疾患です。涙が減少することで眼が乾き、角膜や結膜が傷つきます。

放っておくと、細菌が入り込んで眼全体が感染し、傷が深くなって視力が低下する恐れのある怖い病気です。

つらい場合は早めに眼科受診を…。

症状



- ◆目が疲れやすい
- ◆目が乾いた感じがする
- ◆目に不快感がある
- ◆目が重い感じがする
- ◆目が充血している
- ◆目が痙攣する

原因はなに？

◆涙の質・量の低下

加齢、夜更かし、高いストレス、病気、降圧剤や精神安定剤の服用など

◆まばたきが少ない

コンピューター、テレビ、眼を酷使する作業（運転、細かい作業、読書）など

◆涙が蒸発しやすい

眼が大きい、部屋の乾燥（エアコンを使用している）など

◆その他

コンタクトレンズ、アレルギー性結膜炎、大気汚染、紫外線など

予防方法

◆目にも休息を

リラックスを心がけ、眼が疲れたら休ませましょう。

◆見やすい環境を作る

直射日光を避け、パソコンなどの画面は照明が反射しない場所に置きましょう。

◆部屋の湿度を保つ

加湿器やぬれタオルを干すなどして保湿に注意しましょう。

◆目には潤いを

目薬を使用するなど、目に潤いを与えましょう。

ドライアイチェック表



※5つ以上チェックのある人は可能性大!

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が痛む |
| <input type="checkbox"/> 白っぽい目ヤニがでる | <input type="checkbox"/> 涙もなく涙がでる |
| <input type="checkbox"/> 目がショボショボ、ゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が重たいと感じることが多い | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい |

おすすめの一冊

「幸せのある老人ホーム」

「門限なし、外泊OK、酒・煙草・恋愛自由」がモットー。
こんな老人ホームもあるんです

【あらすじ】

「高齢者のお世話に疲れ果てる家族の急増・自身に起こる老人介護の問題・ひどい状態にあった特別老人ホーム。どうにかならないかと考えたのが、私が老人ホーム産業に参入した理由です。」と、56歳からの25年間に4つの老人施設を運営してきた83歳の著者は語る。

実例を交え、たくさんの高齢者の人生の締めくり方を間近で見てきた経験から『爽りの多い老後を過ごし、幸福に逝く方法』を指南する。

【総評】

福祉業界が起こす問題も最近ニュースで多く見かけるようになり、我々も福祉従事者として利用者ニーズに適ったサービスを提供する事が出来ているのだろうか日々疑問を抱きながら業務にあたっています。著者が実際に行ってきた型破りな支援に驚きながらも、「これが本来のニーズに適った支援であり、『幸せに逝く方法』なんだ」と思わず納得してしまうような実例が盛り込まれ、読みやすい一冊となっています。

(文：青南病院 高橋昭徳)



著者/岩城 祐子
出版社/扶桑社
発行年月/2007年9月

花ことば

- 名前由来■ 米国のメキシコ大使「ポイントセント」の名前にちなんで
- 花言葉■ (全般)祝福・私は燃えている 情熱的な恋
(赤)私の心は燃えている (白)祝福・慕われる人

ポインセチア

開花期……11月~1月

花色……紅・白・ピンク・複色

葉の形状…互生 有柄枝先では節間がつまって輪生状
草丈……10cm~1.5m

原産地……メキシコ

メキシコに住んでいた貧しい姉弟はクリスマスイブに贈り物をしたくてもお金がなく、草で小さなブーケを作り教会に出かけます。しかし立派な贈り物が並べられ、恥ずかしくて草のブーケを出すことが出来ません。すると、草のブーケがひととき美しいポインセチアの花に変わり、祭壇にブーケを飾ることができたのです。現在でもポインセチアはクリスマスの定番として花屋に並んでいます。



日本では、赤い葉が大酒呑みの猿様の妖怪・猩猩(しょうじょう)に見える事から、猩猩木(しょうじょうぼく)と呼ばれています。

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** ☎0178-27-2016
●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
医療機能評価認定病院です。

通所リハビリテーションセンター **青陽館** ☎0178-27-2016
●様々な社会復帰に向けたプログラムを用意しています。

介護老人保健施設 **南山苑** ☎0178-27-3027
在宅介護支援センター ☎0178-46-5222
高齢者通所リハビリテーション施設 **南陽館** ☎0178-27-3009
●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。

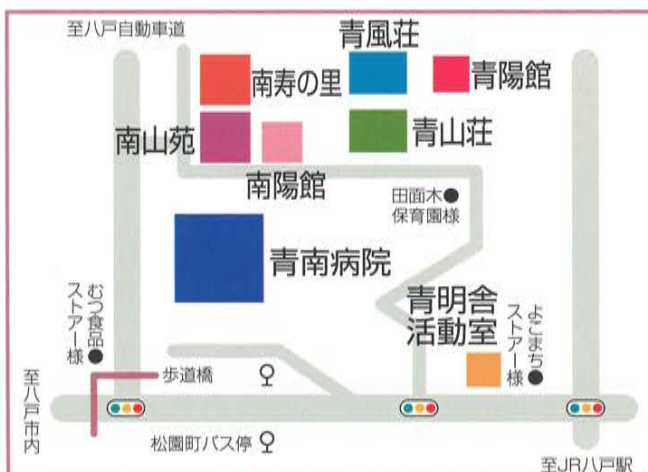
認知症対応型共同生活介護
(グループホーム) **南寿の里** ☎0178-27-3027
●家庭的な雰囲気を提供いたします。気軽にご相談下さい。

精神障害者生活訓練施設 **青山荘** ☎0178-27-6638
●自立・社会復帰・社会参加のお手伝いをいたします。

精神障害者福祉ホーム **青風荘** ☎0178-27-7658
●入院の必要性はなく、住居の問題や多少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 **清明舎** ☎0178-70-2087
●地域で生活を送る精神障害者の生活をサポートします。 ☎0178-70-2088

訪問看護ステーション **五福** ☎0178-41-1622
●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。



Photo by Y.SAITO

発行者/医療法人青仁会
千葉 潜

発行日/平成19年12月20日
年2回発行