

## 青仁会のご利用案内

精神科・神経科・心療内科 **青南病院** TEL 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** TEL 070-6955-5453

●様々な社会復帰に向けたプログラムを用意しています。

### はちのへ認知症疾患医療センター

●認知症の対応や治療等お気軽にご相談ください。 TEL 0178-27-5977

介護老人保健施設 **南山苑** TEL 0178-27-3027

高齢者通所リハビリテーション施設 **南陽館** TEL 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下さい。

認知症対応型共同生活介護 (グループホーム) **南寿の里** TEL 0178-20-9898

●家庭的な雰囲気を提供いたします。気軽にご相談下さい。

訪問看護・介護ステーション **五福** **看護** TEL 0178-70-1622  
**介護** TEL 0178-32-0088

●営業時間/8:30~17:30 (月~金曜日)

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時間体制で対応します。

サービス付き高齢者向け住宅 **悠湯の里** **天然温泉**

●高齢者単身・夫婦世帯が安心して暮らせる住まいです。 TEL 0178-27-8888

## ライフコミュニティパーク みさわ

住宅型有料老人ホーム **南風苑** TEL 0176-58-5321

●高齢者が自分らしく暮らせる。ぬくもりのある施設です。

小規模多機能型居宅介護 **南天の郷** TEL 0176-58-5320

●住み慣れた自宅で生活したい「思い」を応援します。

サービス付き高齢者向け住宅 **悠楽の里** TEL 0176-58-5323

●悠々自適な快適生活を楽しめます。

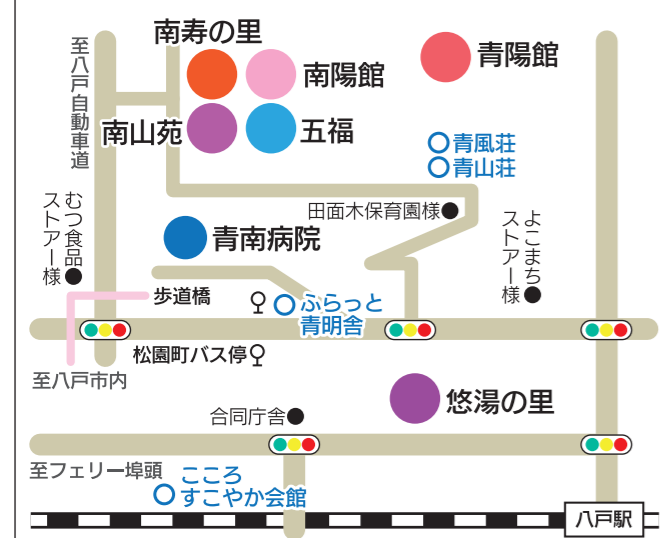
心療内科・精神科・一般内科 **あおぞらクリニック** TEL 0176-58-0909

●受付時間/9:00~12:30 14:00~17:45

診療時間/10:00~(土曜日・日曜日 休診)

●三沢市と周辺市町村の方々のメンタルヘルスと健康管理に貢献します。

●デイケア/月~金 9:30~16:30 (昼食付)



当法人では意欲のある人材を募集しています。

ホームページ <http://www.seijin.or.jp/>

## 連携施設

公益財団法人 **こころすこやか財団** TEL 0178-27-7094

地域生活支援センター **青明舎**  
コミュニティスペース **ふらっと** TEL 0178-70-2088

生活訓練施設 **青山荘** TEL 0178-27-6638

グループホーム **青風荘** TEL 0178-27-7658

グループホーム **あおぞら・あおば・あおめ**

在宅介護支援センター **たえみ(多笑)** TEL 090-1060-7094

若年認知症サポートセンター **ゆえみ(結笑)** TEL 080-2808-3337

若年認知症サロン **ゆうき(結喜)**

障害者就業・生活支援センター **みさわ** TEL 0176-27-6738

認知症対応型通所介護事業所 **結び家** TEL 0178-51-6131

居宅介護支援事業所 **ケアプランセンターまゆすい** TEL 0178-27-7211

青森県 **若年性認知症 総合支援センター** TEL 0178-38-1360



「くらげ」 Photo by M.Sakamoto

## 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、こころや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。

発行者/医療法人青仁会 千葉 潜  
発行日/平成30年7月15日 年2回発行  
※この冊子はスタッフにより作成されています。

# For

Our Policy is “For the Society , For the Patient , For Myself”



「菜の花」 Photo by Y.Okubo

## CONTENTS

- おすすめシネマ『ぼくはうみがみたくなりました』..... 1・2ページ
- 特集『介護離職について』..... 3・4ページ
- 病気について『社会不安障害』..... 5ページ
- おすすめの一冊『老人の取扱説明書』  
老いた親との上手な付き合い方 ..... 6ページ
- 花言葉『デイジー (雛菊)』..... 6ページ

本誌は視認性が高く、読みやすいデザインで制作しています。



## 見どころ

ひよんなことから自閉症スペクトラムの青年と出会った看護学生が体験する一日を描き、自閉症スペクトラムを取り巻く現実に迫る心温まるヒューマン・ドラマ。

自閉症スペクトラムの息子を持つ父親でもある脚本家、山下久仁明の原作小説を基に映画化。

映画やドラマ、舞台と幅広く活躍する大塚ちひろとオーディションで選ばれた伊藤祐貴が映画初主演でありながら、初々しく繊細に主人公を好演。



いまだ認識が浅く誤解されやすい自閉症スペクトラムの症状がユーモアや愛情をもってつづられ、多くの問題を考えさせながらも心を豊かにさせてくれます。

障害についてリアルに描写されてはいますが、けして重々しい内容ではないので、障害に理解が無くても気軽に楽しむことが出来る作品となっています。

## 感想

発達障害を扱った作品は多く、その驚異的な能力やピュアな気持ちに感動させられます。

ですが本作はそういったドラマチックな感動よりも、障害を持つ人とそうでない人との共存や、障害への理解に重きが置かれているように感じました。とても優しく分かりやすい内容となっているので、自閉症スペクトラムについて詳しくない人にも是非見て頂きたいと思います。

広報委員会 馬場 勇治



## ストーリー

門倉 明日美は看護学校に通う女子学生。彼女は学校の研修で起きた出来事によって学校を退学しようと悩んでいた。

そんな明日美が一人でドライブに出た。辛かったり悲しかったりしたときにいつもいく場所がある。そのマンションの屋上で少し年下の同級生で、白血病で亡くなった北嶋 和也に似ている彼（浅野淳一）と出会った。

北嶋 和也とは、明日美の高校生時代に好意を寄せていた同級生であった。愛車の黄色いステップワゴンを見つめている彼に「ドライブ行かない？海とか…」明日美は淳一をドライブに誘ってみた。淳一は断ることなく助手席に乗り込み、二人は三浦半島へと向かう。

しかしちっとも楽しくなかった。彼（淳一）は名前も教えてくれず、一言も口をきいてくれない…。



2010年11月17日/103分

制作会社:COCOM

配給:「ぼくはうみがみたくなりました」製作委員会

DVD発売・レンタル中

# 今、求められている在宅ケア! 「訪問看護」と「訪問介護」 「住み慣れた我が家で暮らしたい」 そんな想いを大切に…

「訪問看護」と「訪問介護」は、どちらも介護を必要とする人が利用できるサービスです。専門のスタッフが自宅を訪問して介護生活をサポートしてくれる点は同じですが、スタッフの資格やサービスの内容、しくみには違いがある為、目的に応じて使い分けすることが大切です。今回は、「訪問看護」と「訪問介護」の仕事について知って頂けたらと思います。

## 訪問看護

看護師が、かかりつけ医師の指示に基づいて、家庭を訪問して適切な看護サービスを提供します。お年寄り以外でも疾病・障害をもち、療養をしながら家庭で生活される方のご自宅を、看護師が医師の指示を受けて訪問し、医療処置・リハビリを行います。

### ◆どのようなサービスが受けられますか？

#### 健康状態の観察

血圧・体温・脈拍の測定、心身の状態を観察し、早期発見や再発防止に努めます。

#### 認知症・精神疾患の看護

心身の状態観察・生活リズムの調整等、助言と看護を行います。

#### 療養生活のお世話

ライフスタイルを整え、悪化予防・健康状態の維持・改善を図ります。

#### お薬の管理

薬の効果確認や副作用の確認、内服に関する助言を行います。

#### 医療処置・医療機器管理

在宅酸素療法・吸引・床ずれ予防・点滴・胃瘻チューブの管理等の処置を行います。

#### かかりつけ医との連携

症状に関して主治医と連携します。利用者が自立した生活を送れるよう助言します。

### 訪問看護五福の特徴!!

身体疾患の他、統合失調症やうつ病などで精神科へ通院されている患者様やその家族の支援をする訪問看護を提供しています。

### 訪問看護 ご利用金額 例 (1割負担の場合)

30分未満	1回	467円
60分未満	1回	816円
90分未満	1回	1,118円

その他利用者の状態により加算されます。

## 訪問介護

介護を必要とされる方が、ご自宅で快適に生活が送れるように、資格を持った介護職員がご自宅へお伺いし、身の周りのお世話や自立支援のためのサービスを提供します。住み慣れた環境で生活出来る為、安心感が強く、環境に合った介護方法を知る事ができる介護サービスです。

### ◆どのようなサービスが受けられますか？

#### 健康状態の観察

血圧・脈拍・体温・呼吸などの測定や全身の体の状態の確認を行います。

#### 自立した生活のための支援

体位変換、寝たきりの予防、介助できる状態での見守りを行います。

#### 日常生活の介護

食事・排泄・清潔保持などの身体介助などを行います。

#### 通院の介助

通院の必要がある場合、付き添いを行います。

#### 日常生活のお手伝い

一般的な調理やお部屋の掃除・洗濯、買い物や身の回りの整理整頓等の援助を行います。

#### その他

介護方法の指導や生活用具・在宅サービスの利用などについての相談も行います。

### 生活援助 買物代行・調理・洗濯・掃除など

生活援助 ご利用金額 例 (1割負担の場合)  
45分以上 …… 236円

### 身体援助 食事介助・入浴介助・排泄介助

身体援助 ご利用金額 例 (1割負担の場合)  
30分以上1時間未満 …… 404円

### 訪問介護五福の特徴!!

介護保険では適用できないサービスを自費サービスにて独自に実施しています!

- 例えば…
- ・通院介助中の待ち時間
  - ・お出かけ時のお手伝い
  - ・生活応援 など

こんなことでお困りの方へ  
介護保険が使えない、認定がなかった介護保険適用ではない生活サービスをお願いしたい。月1回の病院受診の付き添い

自費サービス ご負担金 例  
30分未満 …… 1,620円 ※サービスによって料金が異なります。

プロフェッショナルを家庭に取り入れましょう!



ご利用は「訪問看護・介護ステーション五福」へ  
お気軽にお問合せ下さい

営業時間/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。

看護 TEL 0178-70-1622

介護 TEL 0178-32-0088

# ご存知ですか？「介護離職」

親の介護を理由に、これまでの働き方が出来なくなり「介護離職」をする人が年々増加しており、社会問題となっています。  
継続的に介護を行う為には経済的な負担も多く、また介護が終了した後の生活も視野に入れ、仕事をしながら介護をする事が理想的です。

## 今や切実な社会問題・・・介護離職者は年間10万人!?

親の介護を理由に、これまでの働き方が続けられなくなり「介護離職」する人が増加し社会問題となっています。

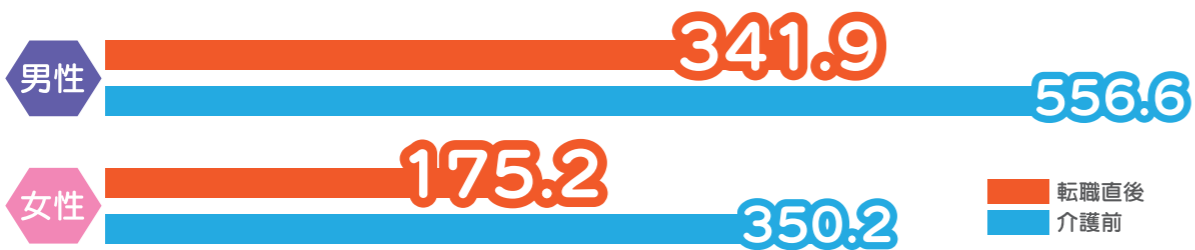
<介護・看護を理由に離職した15歳以上人口>

	総数	男性	女性
2009年～2010年	9.86万人	2.09万人	7.77万人
2010年～2011年	8.42万人	1.84万人	6.59万人
2011年～2012年	10.11万人	1.99万人	8.12万人

出典：厚生労働省「就業構造基本調査」2017年7月27日更新

男女別の内訳を見ると、女性の方が男性より圧倒的に多く、2011年から2012年にかけては全体の8割が女性である事も明らかになっており、**夫婦間での収入の低い女性の方が男性の代わりに親の介護を担うことが多い**ことから、こうした男女間での差が出ていると予想されます。

## 介護離職・転職後の年収の変化(介護開始前と転職直後)



2014年、「株式会社明治安田生命生活福祉研究所」と「公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団」が共同で行った、親の介護経験がある全国の正社員約2,300名を対象にした調査によると、介護のために転職をした場合そのまま正社員で働いているのは男性で34.5%、女性で21.9%、介護にかかる時間を確保するためにはパートやアルバイトなどに従事せざるを得ない状況が明らかになっています。

また、介護転職をしたあとの年収の変化においては、**介護開始前と転職直後と比較すると男性が556.6万円から341.9万円にダウン、女性で350.2万円から175.2万円への減収がみられ、男性は約40%、女性は50%も収入が減っています。**

転職に伴い、雇用形態を正社員からパート・アルバイトに変えている人の割合が特に女性で多くなっている事が減収の要因のひとつとも考えられますが、**介護と両立できる労働条件を考えると正社員では働けないというのが現実のようです。**

その他にも、介護されてる方は**色々**困っています...

私の仕事は8時30分から。しかし、今母が利用しているデイサービスは8時過ぎじゃないと迎えが来れないとの事。朝の準備が大変だし、このままだと仕事が続けられないかも... 55歳 Aさん



うちの母は目を離すと家を出て徘徊する事が多く、目を離す事が出来ません。しかし毎日デイサービスを利用していると経済的に負担が... 52歳 Bさん

仕事が終わったら、家に帰って介護をする日々。会社の飲み会に誘われても断る日々... 48歳 Cさん



## 小規模多機能居宅介護

そんな声を

解決してくれるのは...

# 南天の郷

朝早くから夜遅くまでの利用が可能で、急な利用延長をする場合でも延長料金は頂きません。

○通い対応時間  
7時～21時まで  
(送迎希望の方は8時～19時)

『宿泊』も、家族の用事で急な宿泊利用が必要になった時もすぐに利用できます。通い利用からそのまま宿泊利用も可能です。

○宿泊費: 1泊¥1,500

利用回数に関係なく、料金は月額で定額制です。

介護サービスを毎日利用するとひと月で数万円とかかかってしましますが、小規模多機能では定額制の為、

何回利用しても料金は変わりません。

その他介護に関するご相談はお気軽に下記まで!!

**0176-58-5320**

私たちが全力でサポートいたします。



# 社会不安障害

## 社会不安障害とは

人からの注目や人と接することへの緊張が過度となり、心身や生活に様々な支障がおよぶ病気です。社会不安障害は、不安や恐怖・緊張を感じるある一部の状況に限定されている「限局型」と、ほとんどの状況で不安を感じる「全般型」の2つの型に分けられます。

## 原因はなにか？

社会不安障害がなぜ起こるのか？はっきりとした原因は分かっていません。生まれ持った体質や育った環境に加え、酷く傷ついた体験をすることが発生に関わっているという説、脳内の神経物質であるセロトニンなどのバランスが乱れて、不安を誘発しているという説があります。



## 社会不安障害の症状と対策

### 症状

#### 赤面恐怖症

人前に出ると緊張して顔が赤くなる。

#### 発汗恐怖症

緊張により発汗し、ハンカチなどを持たないと落ち着かない。

#### 対人恐怖症

周囲の視線が気になり、恐怖や震え、めまいなどを感じる。自分に対する他人の評価に強い不安を感じる。

#### 書痙

人前で文字を書こうとすると、緊張と不安により手が震える。

#### 場面恐怖症

緊張して声が震えるなど、人前でうまく発言できない。

など。

### 対策

・規則正しい生活を送る

・規則正しい食事

・ウォーキングなどのリズム運動を楽しむ

※本人が恐怖や不安に悩んでいて、日常生活や社会生活に支障をきたしているのに、対処の方法が分からず困っている可能性があります。周囲の人は、症状を理解したうえで、医療機関への受診を促すことをお勧めします。

### 青南病院のご案内

診療科：精神科・神経科・心療内科・内科  
受付時間：月～土曜日 8:45～12:00

TEL 0178-27-2016

### あおぞらクリニックのご案内

診療科：精神科・心療内科・一般内科  
受付時間：月～金曜日 9:30～17:45

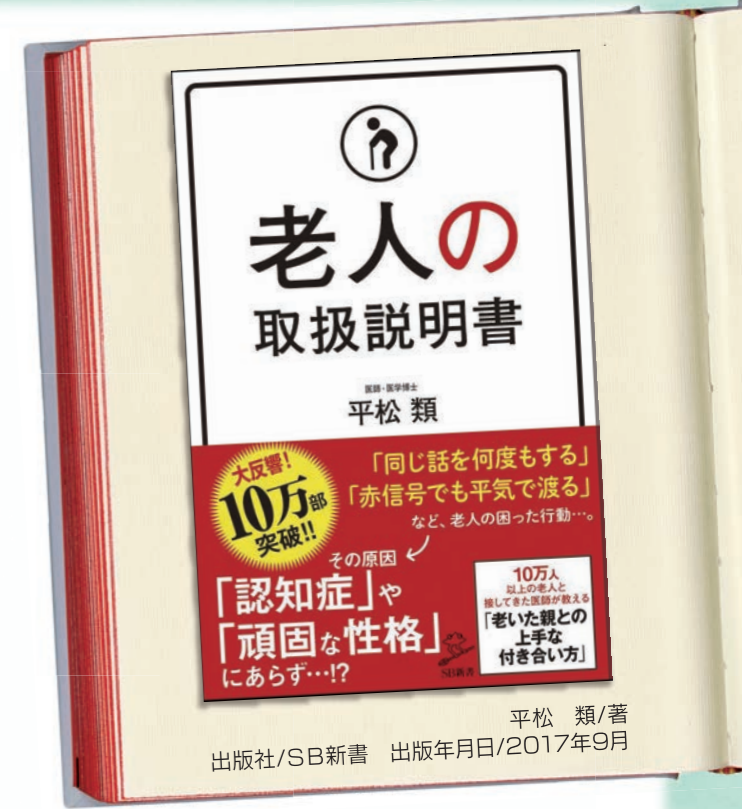
TEL 0176-58-0909

## おすすめの1冊

# 老人の取扱説明書

老人の困った行動に対して、「周囲はどうすればいいのか」「老人本人は何をすればいいのか」を突き詰めてまとめた本。

どれも簡単で、すぐに実行に移せる方法です。まずは、老人の困った行動の原因を「認知症」や「頑固な性格」だと思わないこと。実は、ここからすべては、はじまります。



### 書籍紹介

高齢者の困った行動の原因は、認知症や頑固な性格よりも、老化による体の変化だった！本書では、この「老化の正体」と、その対処法を、医学的にやさしく解説し、周囲の冷静な対処を促し、高齢者の自尊心が保たれるよう支援します。体の細部にまで踏み込んだ高齢者の説明書は本書がはじめてです。

### 所感

まず「なるほど、腑に落ちる」が、読み終えての感想でした。皆様も読んでいる最中、体験した事がある風景にニヤニヤしながら、そして頷きながら一気に最終章まで進む事でしょう。この本のもう一つのお勧めポイントは、老化の予防方法も書かれてある事です。介護する側も、される側も両者にとってためになる一冊だと思います。  
(文 南天の郷 金子恭子)

## 花ことば 花言葉：純潔 平和 希望

# デイジー(雛菊)

科・属名：キク科

デイジー(daisy(雛菊))は、「days`eye」(日の眼)が語源で、太陽の光が差すと花を開いて金色の花芯を見せ、夜や曇りの日は花をすぼめる性質にちなみます。

日本には明治初期に渡来し、小さくてかわいらしいことから雛菊と名付けられ、花期が長い事から延命菊とも呼ばれます。

