



県警音楽隊による演奏会



十二月十九日の午後二時より、当院レクリエーション室にて、青森県警察音楽隊とカラーガード隊による「慰問演奏会」が開催されました。  
 全部で九曲が演奏され、合奏や曲に合わせたカラーガード隊の華やかな演技もあり、会場は大いに盛り上がりました。  
 最後に患者さんからの要望に応えて「アンコール曲」が演奏され、隊員の熱唱、カラーガード隊のダンスに合わせ患者さんとも一緒に踊り、約一時間のひとときを楽しく過ごしました。

あなたも認知症サポーターになってみませんか

「認知症サポーター」というのをご存知でしょうか？  
 認知症サポーターとは、認知症の人のために「特別に何かをする人」ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の方の対応について一緒に考え、偏見を持たずに認知症の人やその家族を温かく見守る地域の「応援者」のことです。現在、全国には約900万人以上のサポーターが誕生していて青森では約八万人がサポーターとなっています。  
 当院では二十八年、二十九年と院内職員向けにこの認知症サポーター養成講座を開催し、七十八名の職員が認知症サポーターとなりました。  
 現在、認知症疾患医療センターにはこのサポーター養成講座を開く事ができるスタッフが三名います。依頼があれば町内の集まりや学校、会社等どこでも五人以上の参加で講座を開くことができます。  
 友人同士で、親子で、同僚で、地域の仲間と一緒にあなたも認知症サポーターになって認知症の人やその家族が安心して暮らせる地域づくりに参加してみませんか？  
 興味のある方はぜひ一度当院内認知症疾患医療センターまでお気軽にご相談ください。  
 青森県立つくしが丘病院  
 認知症疾患医療センター  
 【直通】〇一七 七八八 二九八八



ショートケアの紹介

皆さんは当院のショートケアを知っていますか？  
 けがをしたときリハビリが必要なように、心にもリハビリが必要なのです。ショートケアでは、心のリハビリとして社会復帰を目指すためのプログラムを提供しています。回復セミナー・スポーツ・料理・WRAP（元気回復行動プラン）などがあります。  
 平日月曜日から金曜日の九時～十二時、レク室で行っています。  
 一月十二日（金）にショートケアではカフェを開催しました。急に日程が決まったにもかかわらず、利用者みんな話し合いをしながら、  
 皆さんの得意分野に分かれ、二週間準備を行って来ました。  
 当日もそれぞれの役割を協力して行い、笑顔で接客もしました。その結果、カフェは大成りに終わりました！  
 来てくれた外来の患者さんや病院の職員の皆様にご参加していただき、楽しいひとときを過ごすことができました。  
 ありがとうございます！  
 次回カフェ開催の際にはぜひお越しください。興味のある方は主治医もしくは、外来のスタッフまでお声掛けください。



つくし つめこみニュース

これから開催される家族教室の予定

第5回家族教室のお知らせ  
 今年度最後の家族教室が開催されます。

日時 平成30年3月2日（金）13:15～15:30  
 場所 当院3階会議室  
 内容 講義「親亡きあとを見据えた終活について～パート2～」

当院に通院・入院している患者さん（認知症以外）のご家族は、どなたでも参加できます。参加をお待ちしています。

### 家族教室をご存知ですか？

当院では年間五回、家族教室を開催しています。家族へ疾病・治療についての正しい知識をもってもらい、対応力向上と心理的サポートを行うことを目的としています。

内容は講義とグループワークで構成され、前半の講義では、病気や薬、福祉制度をテーマに当院スタッフが担当しています。テーマに寄っては外部機関に協力依頼し、講義していただいたこともあります。

後半のグループワークでは参加された方々から「相談したいこと」を挙げてもらい、それについてスタッフも参加して話し合うというスタイルをとっています。グループワークだからと言って必ずしも発言を求めるわけではなく、自由な雰囲気です話し合えるよう配慮しています。

講義のテーマや運営方法は家族の声を参考にしています。家族の中には、自身が高齢になってきて「家族亡き後」について心配する声が多く聞かれます。成年後見制度や遺言等をテーマに開催したときは多くの方に参加いただきました。また、平日は仕事等で都合がつかずに参加できなかったといった家族にも参加いただけるよう、今年度は初めて土曜日にも開催しました。

さて、家族教室の参加方法ですが、事前申し込みは不要です。当院の患者家族であればどなたでも無料で参加いただけます（※認知症患者家族は対象外となっている回もありますので、チラシ等の広告で確認してください）。場所は三階にある会議室で開催しており、当日は会議室までの案内掲示もしています。

「もっと詳しく聞いてみたい！」という方は当院スタッフに遠慮なくお問い合わせください。

平成28年度実績

	テーマ	人数 (※グループワーク参加者)
第1回	DVD 視聴 「統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション」	17名 (7名)
第2回	知っていますか？患者さんを支える3つの制度	19名 (6名)
第3回	精神疾患について	14名 (4名)
第4回	DVD 視聴 「統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション」	10名 (3名)
第5回	就労支援について	15名 (8名)

平成29年度実績

	テーマ	人数 (※グループワーク参加者)
第1回	精神疾患について	13名 (7名)
第2回	薬の作用・副作用	10名 (5名)
第3回	成年後見制度について	15名 (6名)
第4回	親亡き後を見据えた終活について	21名 (3名)
第5回	親亡きあとを見据えた終活について ~パート2~	3/2(金)開催予定

### 窓から見えるヤドリギ

院長 堀内 雅之

青森市三内地区でも、カンバやポプラの木などに寄生しているヤドリギを見かけます。当院診療棟等整備後の医局の窓から屋上越しに背の高いポプラの木にヤドリギがいくつつかっているのが見え、少しずつ大きくなっていきます。

日本では北海道から九州、沖縄まで分布し、広葉樹に寄生して育つ径五十センチ前後の球状に育つ常緑植物です。雌株と雄株があり、雌株では小さな花の後に粘りの強い果肉ができ、鳥によって他の木に運ばれて粘着し発芽して増えます。色々な縁起かつぎや土着

信仰も伝わる植物で、長寿を祈る風習に使われたりもします。

医局からヤドリギの成長を眺めるのは楽しみです。養分や水分を奪い取られたポプラの木の方が弱るようなことがないか心配でもあります。



### 「統・統合失調症」

医師 永田 裕也

本誌『すぎな』では、精神疾患や近年のトピックスなどを長年に渡り特集してきました。しかし、本誌を読み返していて気付いてしまったことがあります。「あれっ？最近ずっと統合失調症が特集されていないぞ」と。そこで今回は久しぶりに『統合失調症』を改めて取り上げることとします。

統合失調症は一〇〇人に一人弱の割合で発

症します。男性が女性の約一・四倍多くかかるといわれ、一〇代後半〜三〇代で発症することが多いです。発症の原因については遺伝の影響なども示唆されていますが、現時点では明らかではありません。

統合失調症の症状は、①陽性症状、②陰性症状、③認知機能障害に分けられます。①陽性症状は、幻聴（悪口や命令する声が聴こえるなど）、妄想（誰かに狙われたり、食べ物に毒を入られたりするように感じるなど）、思考の障害（混乱して考えがまとまらない、自分の考えが筒抜けになってしまうな

### 敷地内（完全）全面禁煙

当院では、患者さんを含めたすべての人々の健康を守り、健康を増進していく立場に立つ医療機関（精神科も例外ではありません）として、平成二十八年十月から外来の喫煙室を閉鎖し、建物外の敷地での喫煙も禁止しておりました。

平成三十年四月一日からは病棟の喫煙室も閉鎖し、病院内の全ての場所・時刻の（完全）全面禁煙を実施することになりました。禁煙とそれに伴う医療や対応については、職員のみならず皆様のご理解とご協力をいただくとともに、必要時は禁煙外来紹介等の医療相談を行ってまいります。

ど）が特徴的であり、発症後間もない時期によくみられます。②陰性症状は、意欲の低下（やる気が出ない、自室にこもることが多いなど）、感情の障害（感情の動きが鈍いなど）が特徴的です。③認知機能障害は、計画が立てられない、些細なミスが目立つなどがみられ、陰性症状とともに発症後の長い経過で次第に目立ってきます。

残念ながら紙面の都合上、今回はこまごまで。次回（がもしあれば）『統・統合失調症』治療編』でお会いしましょう！