

ディケア絵画合同作品「銀河鉄道の夜」

## 目次

院長挨拶	2
在宅生活支援室（訪問看護）の紹介	3
まいふるタイム	4、5
ホームページリニューアル	6

# 新年を迎えて

新年明けましておめでとうございます。旧年中は当院の診療、運営等におきまして、ご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございました。

昨年は新型コロナウイルス感染症・第3波から年初が始まり、ワクチン接種促進、オリンピック開催、第5波の拡大による混乱、国政選挙など、一年中落ち着かない日々だったという印象をお持ちの方が多いのではないでしょうか。年末にかけてようやく光がみえてきた印象ですが、これまで感染された方やそのご家族をはじめ、少なからず負の影響を受けられた皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

当院においても新型コロナウイルス感染対策チームを各部署の所属長を中心に組織し、状況に応じた感染予防・発生対策のための院内ルールの更新、患者様へのワクチン接種の促進などをして参りました。最近では、少しずつ作業療法やデイケアにおけるカラオケプログラムの再開や、外出時間の延長などを進めてきております。また、院内無線LANの整備、オンライン面会環境の整備や、陰圧室の整備などハード面での環境整備も進めて参りました。

昨今の社会的な不安が大きくなっている状況では、現実の問題はもちろん、自分のこころの状態に目を向ける余裕を持てなくなり、いつの間にか心身の不調が生じやすくなります。その対策としては、改めて追われている日常を立ち止まって、「今この瞬間の自分の感覚や思考、感情に目を向ける」ことの重要性が高まってきています。これを実践するのが「マインドフルネス」であり、当院では数年前から入院病棟プログラムやうつ病復職支援(リワーク)デイケアのプログラムに取り入れております。昨年からは内容を更に充実させた院内作業療法(OT)プログラム「まいふるタイム」を開始しました。プログラムでは自分の呼吸に集中する呼吸瞑想、お手玉を使って触感に集中する瞑想、ハーブティによる味覚、ストレッチによる身体感覚などご自分の五感に集中する練習をします。これにより過去の体験や将来の悲観

**院長 武田 龍太郎**

的予測にとらわれる「否定的な思考の堂々巡り」に気づき、現実を受け入れながらも実現可能な行動を考え、実践することが可能になります。この取り組みを日常的に習慣化することができれば、不安うつ状態の悪化や再発を予防し、自己肯定感を育み、他者への思いやりにつながるなど日常生活におけるWell-being(幸福・健康)の向上にも役立ちます。

また、以上のようなセルフケアが重要となっていく一方、今後我が国では、地域共生社会の実現を目指し、精神保健福祉施策の一環として「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」が推進されています。ここ川崎市においても障害を持つ方が医療、福祉、介護の連携を基盤にして住まいの確保、就業支援、日中の居場所の確保、市民の方々への理解促進などが更に進められる予定です。当院においても、退院後の在宅生活を支える訪問看護を実施し、退院前の地域関係機関との連携会議の開催、各種連携会議への参加など、地域での多施設、多職種連携を推進しております。さらに当院では地域での安心した生活をバックアップする大きな役割を遂行するため、急に調子を崩された方への即日入院や精神科救急における迅速な対応、休息を含めたストレスケアのための入院やその後の社会機能回復のためのデイケア、うつ病復職支援デイケアなどのリハビリテーション医療にも力を入れております。

当院は「一人一人を大切に、人と人とのつながりを大切に」という理念を基本に、この川崎市北部地域において、皆様と共に各々の方がその人らしい生き方ができる地域社会の実現に向けて、質の高い医療を提供していきたいと思っております。本年が皆様にとって明日への希望が大きく育つ、幸多き一年になるよう祈念して、新年のご挨拶とさせて頂きます。

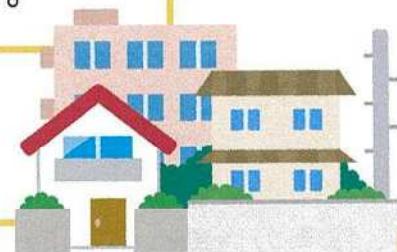
# 在宅生活支援室(訪問看護)紹介

～当院に訪問看護があることをご存じですか～

**精神科  
訪問看護って…？**

精神疾患を抱えながら地域で生活を送っている方やご家族に対して、主治医の指示のもと、ご自宅や入所施設に直接、看護師・精神保健福祉士(ケースワーカー)等が訪問し、必要なサポートをさせて頂くものです。

**具体的には？**



## 『自分らしく生活するお手伝い』

- ・学校に行きたい、働きたい→『やってみたい！』を安心して語れる
- ・話がしたい→趣味の話、好きな音楽やドラマの話、家族の話など
- ・一人で外出するのは不安→散歩や買い物の同行
- ・入退院を繰り返したくない→そうならない方法と一緒に考えしていく

## 『人と繋がる安心・孤立しない支援』

### 病院の中にある在宅生活支援室(訪問看護)だからこそできること

- 症状悪化時の迅速な対応(主治医、他職種との密な連携、早期受診、入院相談等)
- 退院前訪問(安心して地域生活へ移行できるようにチームで支援)

- ・困った時には、訪問スタッフに電話相談
- ・家族相談・支援
- ・地域活動支援センター、就労支援センター等への見学同行



## 訪問看護の対象は…？

- ・当院通院中の方
- ・主治医より訪問看護の指示が出た方
- ・当院から10Km圏内の方
- ・継続療養が必要で、かつ、本人の同意が得られる方
- ・通院・服薬中断のリスクのある方
- ・症状が不安定な方

当院の訪問看護について、話だけでも聞いてみたい方は気軽に主治医にお声がけください。



武田病院 在宅生活支援室  
(訪問看護)



# マインドフルネスを ご存知ですか？

## マインドフルネスとは？

東洋の仏教思想 2500 年にわたる歴史から由来する「今、ここでの気づきを重視し、評価をせずにありのままに自覚しつつ生きること」を意味する用語です。ですからマインドフルネスの実践は自分自身に思いやりを向けることにつながります。

近年は、本来の仏教の教え（仏教マインドフルネス）から発展し、治療もしくは健康増進・維持を目的（臨床マインドフルネス）として、難治性疼痛を抱えた方や境界性パーソナリティ障害の治療への応用、更に認知行動療法とマインドフルネスを組み合わせた心理療法（MBCT）がうつ病の再発の予防に有効であることも実証され、うつ病以外の摂食障害などにも対象が拡大しています。これらの疾患ではささいなきっかけで刺激を受けると過去のことばかりに目がいってしまい、否定的思考を何度もくり返したり、将来の不安ばかりを考えて予期不安にさいなまされるという「反芻思考」が多く見られます。

マインドフルネスを実践することで、自分がこの「反芻思考」に陥っている事に気づき、考えすぎている自分から距離を置き、「今、この瞬間」の自分に意識を向ける事で現実的な考えに戻すことができます。

現代に生きる私たちは、日常忙しさに流されてしまう事が多く、自分の変化に気づくのが苦手になってきています。特に精神的に不安定な状態では、否定的な思考が浮かんできて不幸せな気分が増してしまうことが多くなり、現実の問題はもちろん、自分の心の状態に目を向ける余裕をもてなくなっています。そうした状況の中で自然に立ち止まって、いまこの瞬間に目を向けられるように手助けするのがマインドフルネススキルです。精神的なゆとりを取り戻し、しっかりと自分を見つめ直す練習は今後注目かつ必要とされています。時間をかけてマインドフルネスに取り組み、習慣化することで、日常にゆとりが生じ、現実的な思考や判断をすることが容易になり個人のパフォーマンスも上がることにつながります。（最近では、企業経営・研修、教育などへの応用もすすんできています）

マインドフルネスの具体的な実践方法は呼吸瞑想が代表的ですが、ボディースキャン、身体を使ったウォーキングマインドフルネスなど、自分自身の身体の五感（味覚、聴覚、視覚、触覚、嗅覚）に気づく方法であれば、日常生活においてはどんな時間でも、実行することが可能です。

当院では現在広く日常にストレスを感じやすく、考え方には偏りが生じやすいうつ病や不安障害の方を対象に、マインドフルネスの実践を行っています。具体的には、ストレス関連疾患に対する入院治療を提供している 3 南病棟（急性期治療病棟・開放）での、毎日 2 回にわたるマインドフルネスの実践、入院作業療法において集団で実践する「まいふるタイム」、うつ病復職支援（リワーク）デイケアで個別化された「マインドフルネスプログラム」の実践などを通じて、患者様の病状回復並びに生活の質の向上をお手伝いさせて頂いております。

# まいふるタイムのご紹介

まいふるタイムは、主に3南病棟（急性期治療病棟・開放）の患者様のOT（作業療法）プログラムです。月曜日のマインドフルネスと木曜日のリラクゼーションがあります。

月曜日のマインドフルネスは、呼吸法や体の動きなどを使ってご自分の体や気持ちの状態に気付く練習を行います。木曜日のリラクゼーションは、ヨガマットをひいてストレッチやマッサージ、ツボ押しなどを行います。自分の体や気持ちの状態を観察することを行います。マインドフルネスは主治医とご相談の上参加して頂いています。

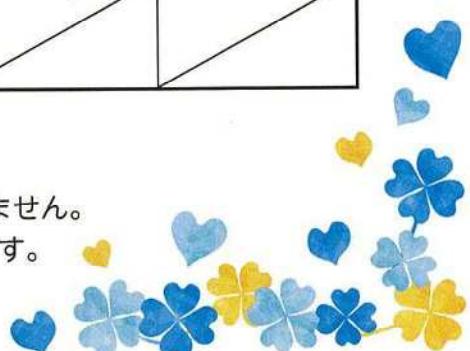


## OT プログラム変更のお知らせ

新型コロナウイルス感染予防の為、平日の通常プログラムを変更致しました。

	月	火	水	木	金	土
午前	OT タイム (1・3南)	ごはんの会 (全病棟対象) 園芸 (1・2・3南)	ごはんの会 (全病棟対象) 病棟 deOT (全病棟隔週)	ゆるりと 体操 (1・3南)	OT タイム (2・3北)	土曜 OT (1・3南) (2・3北)
午後	OT タイム (2・3北)	OT タイム (1・3南) (2・3北) + 革細工	OT タイム (1・3南) (2・3北) + 革細工	ゆるりと 体操 (2・3北)	OT タイム (1・3南)	土曜 OT (1・3南) (2・3北)
夕方	まいふる タイム (3南)			まいふる タイム (3南)		

- 病棟 deOT の対象病棟に関しては、毎月のお知らせを参照ください。
- 土曜 OT に関しては、その都度お知らせ致します。
- 土曜 OT は午前・午後どちらでも参加可能ですが、行う内容は変わりません。
- OT 室開放時間：火・水・金・土曜日の 16 時～16 時 50 分になります。



# 当院のホームページがリニューアルされました！



### リハビリ・地域生活支援

デイケアや  
リワーク、作業  
療法室等のページも  
リニューアル！

### 病気やお薬のコラム

不安障害

新しく、「病気や  
お薬のコラム」という  
コーナーが  
できました。  
「お知らせ・コラム」を  
クリック！

### らくだレターズ

武田病院の人気メニュー！

らくだレターズでは、当院で行われたイベントや行事食などをお知らせしていきます！

ぜひ、お持ちの  
スマートフォンやパソコンで  
ご覧ください！

<http://www.takeda-hp.jp>



編集後記

昨年は、約半世紀ぶりとなる東京オリンピックが開催された年でした。新型コロナウイルスが流行という未曾有の状況であっても、素晴らしい演技・競技を繰り広げる各国の選手に魅了されました。当院でもオリンピック行事食を実施し、川崎市がホストタウンとなったイギリスを応援！しました。“スコッチブロス”というイギリス料理で大麦や豆類、根菜たっぷりのスープです。患者様、職員に大変好評でした。

当院では「心に潤いをとりもどすお手伝い」をさせて頂いています。

心配な事などありましたら、気軽にご相談下さい。

鬱々と続くコロナトンネルを抜け、今年こそ収束する事を切に願うばかりです。

広報委員会一同