



ちくら

平成29年 新年のご挨拶

P2

働く人のカウンセリング……………	P3
聞いてみました！	
当センターの地域包括ケア病床について……………	P4・5
ころばん体操の紹介 初級編（全3回）其の二 其の三……………	P6・7
みんなの元気を支える 施設紹介……………	P8・9
みんなの掲示板……………	P10
編集後記……………	P10



職員旅行で行った生田神社の様子

働く人の カウンセリング

臨床心理士とは

文部科学省認可の財団法人
日本臨床心理士資格認定協会
から資格認定を受け、臨床心
理学の知識や技術を用いて心
理的な問題を取り扱う専門家
です。

厚生労働省が行った『平成 27 年 労働安全衛生調査』では、過去 1 年間にメンタルヘルス不調により、連続 1 ヶ月以上休業した人が約 22.9 万人、退職した人は 11.4 万人います。これは、決して少ない人数とは言えません。現在の仕事や職業生活に関して、強いストレスになっていると感じる事柄がある人の割合は 55.7% で、具体的には「仕事の質・量」、「対人関係」、「仕事の失敗、責任の発生など」が要因となっています。

働くなかで「疲れた」「しんどい」「なんとなくうまくいかない」など、思うことが多くなってきたとき「よりよく生きる」ためにはどうすれば良いか？何が必要か？を一緒に考えるのがカウンセリングです。

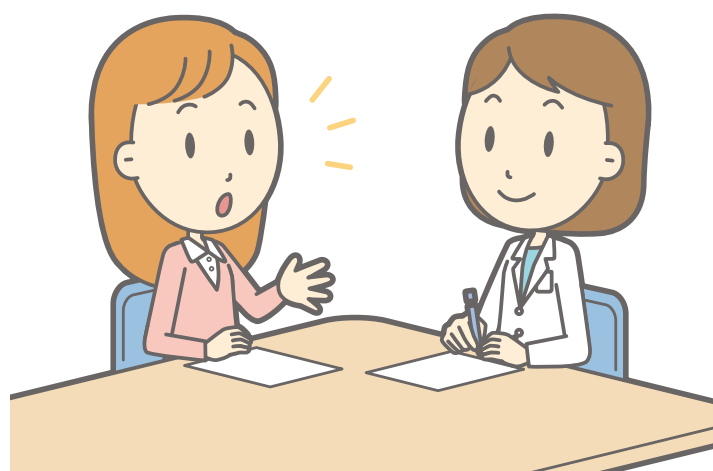
脳神経外科センターでは、臨床心理士によるカウンセリング（心理相談）を、月に 2 回程度の割合で行っています。悩みや症状を直接取り除くわけではありませんが、カウンセリングするなかでの「気づき」は、自分をどんどん成長させ、抱えている問題を解決へと導いてくれます。一緒に悩み考えながら、自分の答えを探してみませんか？



今、自分に起きていることは、これまで自分が生きてきた過程で、様々なことを選択しての結果、「今ここ」にいます。

『今、自分に起きていること』『今、ここにいること』を大事にして、外部カウンセラーだからこそできるフリートークキングで、今よりも上手く処理していくための方法を一緒に考えながら、サポートができればと思います。

by 富田恵子



臨床心理士によるカウンセリング

- 2 回／月（木曜日）13:30 ～ 17:00
- カウンセラー 富田 恵子 先生



平成29年 新年の挨拶

いちき串木野市医師会立脳神経外科センター

加齢や疾病により、患者さんの生活機能の変化を目の当たりにした時、集中的な治療が必要な時、生活機能の再建が必要な時、生活支援が必要な時など、その時々でニーズは変化します。その変化に応じて、治療を重視したり、生活支援を重視したりと、関わる内容も変化が必要です。

脳神経外科センターでは各種学会参加、研究発表、院内研修などにより、職員の基本理解・資質や技術の向上に取り組むとともに、医療やリハビリテーション・訪問看護・訪問リハビリの成績向上に成果をあげてまいります。

今年は、さらに各部門の充実を加速させ、医療の情報を共有し多職種が同じ意識を持ち集い発言できる環境を整えるとともに、市民・専門職に向けての啓発活動、場所・資源の提供、ネットワーク作りや他機関を含めた地域交流や在宅医療も重要です。

脳神経外科センターが医療・訪問看護等の進歩とこれからの変化に対応するには、いちき串木野医師会が一致協力（連携）することが必要です。更なる医師会の皆様のご協力を改めてお願いし、いちき串木野市医師会立脳神経外科センターの新年の挨拶とさせていただきます。

聞いてみました？

当センターの 地域包括ケア病床について

Q. 地域包括ケア病床ってどういうところですか？

A. 在宅復帰・在宅生活を支援する病棟で、大きく分けると3つの役割があります。

1つ目は、急性期の治療（手術や点滴等）が終了した時点で、すぐに自宅や施設に退院するにはいろいろ不安のある方がいらっしゃると思います。

そのような方に対して医師・看護師・リハビリ職など医療他職種が連携して、自宅や施設に帰ることを目指す病棟です。

2つ目は、自宅や施設で療養中、入院が必要になった（熱発や肺炎など）場合や、徐々に歩いたり、食べたりすることができなくなってきた時、リハビリ・食事・薬の調整などを行い、在宅生活が継続できるよう他職種で支援する病棟です。

3つ目は、在宅療養されているご家族を支援するため、介護指導や環境調整、福祉用具の利用など、必要な指導を行い在宅生活を継続するための病棟です。

Q. 家に帰ること、家で生活続けることを、応援してくれる病棟なんですね。例えばどういう時、入院できるのですか？

- A. ●他の病院に入院していて、治療が終わった。退院を勧められたけど、まだ帰るのは不安がある
- 帰ってすぐ介護保険のサービスを利用したいけど、準備が終わっていないなど
- 自宅や施設での療養中、だんだん歩けなくなってきた、よく食べ物でムせる、ひっかける、食べれなくなった、トイレに行けなくなったなど、日常生活に困っている方
- 安全・安楽に介助・介護方法の指導を受けたい方

Q. どのくらい入院できるのですか？

A. 症状に応じて期間は決められますが、最長60日が規定となっています。当院では平均30日前後が多くなっています。

Q. リハビリはどんなことをするのですか？

A. 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が連携し、立つ、歩く、トイレ、着替え、食事、話すなど、機能的なリハビリから生活動作、介護指導まで実施していきます。1日40分以上のリハビリの実施が定められており、必要に応じて実施しています。

入院申込から入院の流れ

在 宅

居住系介護施設

急性期病院

①入院の相談・申込

かかりつけ医にご相談の上、診療情報提供書を作成して頂き、当院外来を受診し「地域包括ケア病床の入院相談」とお伝えください。

②外来診察・患者・家族面談

担当医の診察後、入院目標や方針、希望を伺い、当院での地域包括ケア病床の概要について説明し、同意を頂きます。

③事前審査

事前に頂いた情報、診察をもとに、当院担当医と受け入れについて検討し、入院可否のご連絡を致します。

④入院日の調整

後日、担当より入院可能日時をご案内致します。

入院から退院までの流れ

入 院

はじめに心身の機能・状態などを評価します。

患者様・ご家族と相談

入院から退院までの予定を、入院診療計画書をもとに、ご説明いたします。随時、治療経過を検討し、退院に向けての方向性を決定していきます。

生活復帰支援

自宅へ帰る為の気持ちの準備や、必要な心身機能の回復を行います。リハビリテーションや食べる為の訓練、栄養指導、薬の調整などを行います。

生活準備相談

介護サービスの利用や家屋調査など、自宅での生活準備の相談を行います。必要に応じて介護支援専門員（CM）を交え、話し合いを行います。

退 院

ご自宅での生活再開となります。

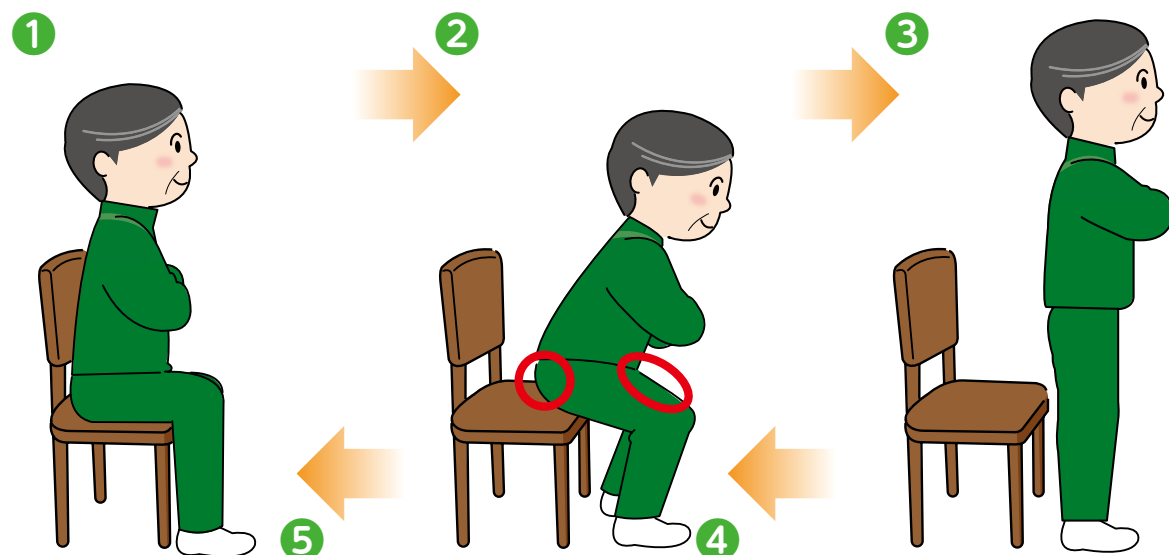
お問い合わせ 退院支援部 ☎0996-32-9999 《受付時間》9:00～17:00

ころばん体操の紹介

普段は、おもりをつけ、童謡を流しながら行っています。

○の筋肉を意識しましょう。

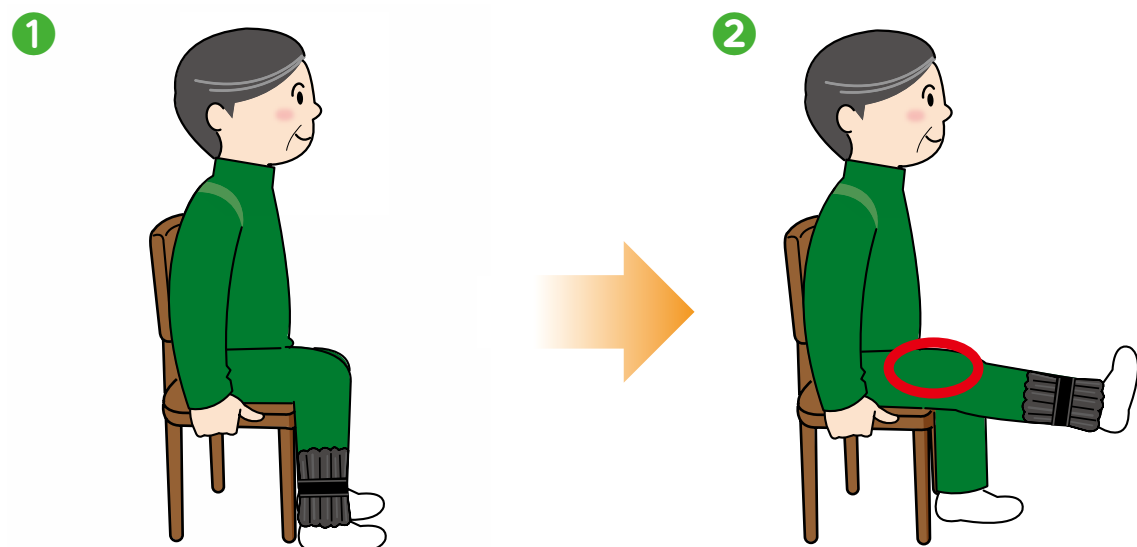
③ 椅子からの立ち上がり × 5 回 (2 セット)



足底を床につけ、背筋を伸ばした姿勢になりましょう。

8 秒かけてゆっくり立ち上がり、8 秒かけてゆっくり座りましょう。

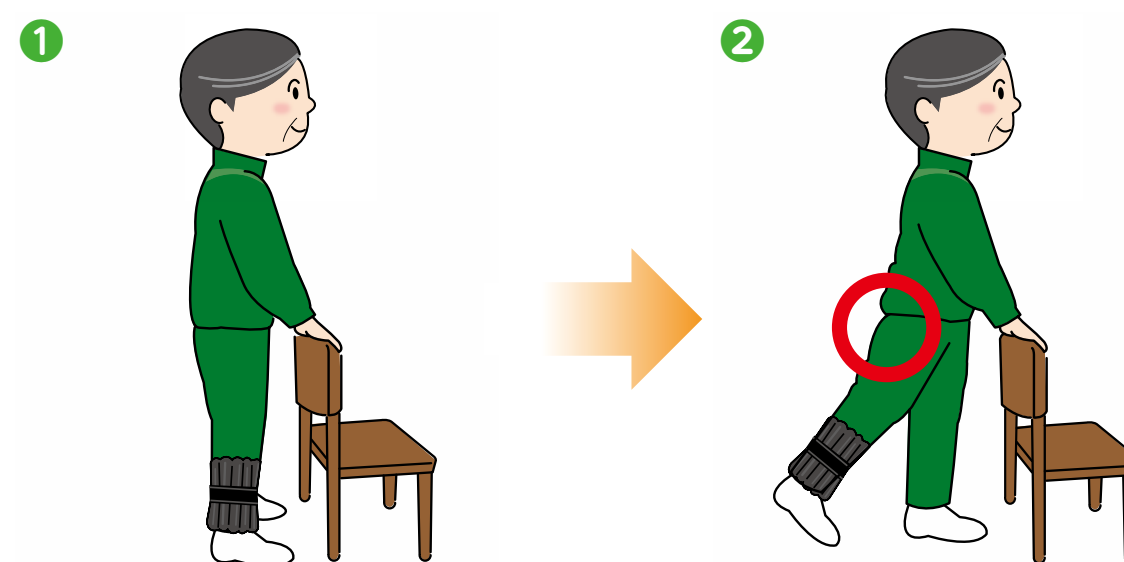
④ 膝を伸ばす運動 × 10 回



足底を床につけ、図のような姿勢になりましょう。

4 秒かけて足を伸ばし、4 秒かけてゆっくり下ろしましょう。

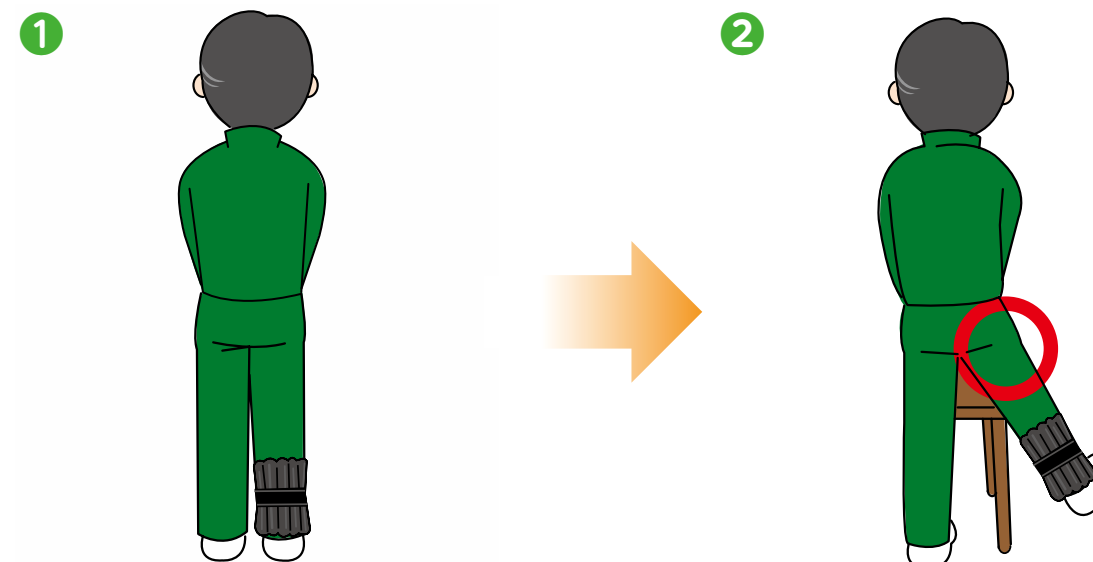
⑤ 脚の後ろ上げ運動 (股関節伸展) × 左右 10 回ずつ



椅子や手すりなどに手を添え、真っすぐ立った姿勢になりましょう。

4 秒かけてゆっくりと脚を後ろに上げ、4 秒かけてゆっくりと下ろします。

⑥ 脚の横上げ運動 (股関節外転) × 左右 10 回ずつ



椅子や手すりなどに手を添え、真っすぐ立った姿勢になりましょう。

4 秒かけてゆっくりと脚を真横に上げ、4 秒かけてゆっくりと下ろします。



いちき串木野市医師会立脳神経外科センター 訪問看護ステーションさくら

管理者 畑中 勇二
鹿児島県いちき串木野市生福 5391 番地 3
脳神経外科センター敷地内 1 階
電話 0996-32-2020 FAX 0996-32-2088

訪問看護ステーションさくらは、
開設から 3 年が過ぎ、多くの方々に愛されご利用頂いております。
これからも利用者、ご家族と共に泣いたり笑ったり、
在宅療養される人々の黒子としてお手伝いさせていただきます。

家に帰りたい

私、家に帰りたい。こんな状態で家に帰れるかな。
家に帰ったらひとりだけ帰りたい。
家に帰りたいけど家族に迷惑かけたくない。
そんな思いを訪問看護ステーションさくらは、全力でサポートします。
「お帰りなさい」そう言いたい私たちがいます。



家でいい時間を過ごす

住み慣れた家で家族に囲まれて過ごす、少しでも長く、本人が希望すれば最期の瞬間まで
家で過ごすことができます。安心して家で生活し続けることをサポートします。

死と向き合う

人には寿命があり、必ず最期の時が訪れます。
だからこそ、どこでどのように「生きたい」のか一緒に考えます。
本人が望む「生き終え方」をご家族と一緒にサポートします。

訪問看護ステーションさくらは、**24 時間 365 日**、在宅療養を
される本人・ご家族をサポートします。



医療法人 いとう耳鼻科

理事長 伊東 一則
鹿児島県いちき串木野市曙町 95
電話 0996-33-3387 FAX 0996-33-3386

経営理念

利用者の幸福を追求し、地域の発展と平和の構築に貢献する
利用者個人の尊厳を保持し、心身ともに健やかに育成され
利用者個人の有する能力に応じ、地域で自立した
日常生活が営むことができるように支援する。

医療法人いとう耳鼻科 障がい福祉サービス事業

相談支援事業 スマイルスペース i (生福 9881-10)

ご相談に応じ、必要な福祉サービスの利用のお手伝いをします。

病児・病後児保育 あいあいきっず (曙町 95)

病気で集団保育への参加が困難な時など、一時的にお預かりします。

児童発達支援 あいあいスペース (生福 9881-10)

発達に課題のある未就学児を対象に、健やかな発達をうながす療育をおこないます。

放課後等デイサービス きっずスペース i (生福 9881-10)

発達に課題のある就学児を対象に、下校後・長期休みなど地域社会での自立につながるよう
療育、訓練をおこないます。

就労移行支援 i テラス (曙町 95)

就労機会を提供するとともに、生産活動を通じて知識と能力の向上と、就労活動・実習等を
通じて一般就労への移行を目指します。

就労継続支援B型 ワークスペース i (生福 9881-10)

生産活動の体験など、作業訓練の場を提供し、日中活動の支援を行います。

共同生活援助 ナカヨシハウス (生福 9881-10)

共同生活の中で、世話人のサポートを受けながら地域の中で自立した生活をおくれるよう支
援します。

<http://workspacei.or.jp/index.html>



みんなの掲示板

最高の笑顔がみたくて

回復期リハビリテーション病棟 介護福祉士 地頭所 久美

私の働く回復期リハビリテーション病棟には、7月に夏祭り・11月に運動会・3月に花見と恒例の年間3大イベントがあります。今回はその内の1つである、運動会に携わった話です。

11月14日に「第5回 回復期病棟運動会」が開催されました。患者様の日々のリハビリの成果や、運動会を楽しみにされている患者様の努力や期待に応えたい。入院生活の中で、この日ばかりは楽しんで頂き、「少しでも良い思い出になってほしい。」「患者様の笑顔が見たい。」と様々な思いがあり、運動会の2ヶ月前から一生懸命、計画・準備に取り組んでいました。昨年度までレクリエーションチームが取り組んでいましたが、今年度からはなくなり、私には不安もありました。しかし病棟主治医の寺田先生、假屋師長、プロジェクトチームのメンバー、そして多くのスタッフの患者様に対する思いと協力があり運動会当日を迎え、患者様に怪我なく無事に運動会を大成功で終えることができました。運動会の最中は、患者様とスタッフが一緒に競技に参加し、運動会会場のリハビリ室には、笑い声・満面の笑顔一杯で溢れていました。患者様に「楽しんで頂けましたか？参加して下さいありがとうございます。」とお伝えすると、多くの患者様から「楽しかったよ。ありがとうね。」とお言葉を頂き感極まりました。患者様が喜び、楽しんで頂けたのは、多くのスタッフのおかげです。協力してくれた全ての方に感謝し、また最高の笑顔を沢山見せて頂いた患者様の感謝の気持ちでいっぱいです。



編集後記

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。

さて、今年最初の広報誌さくら14号の内容は、新年の挨拶で、いちき串木野市における医師会病院や医療の変化について、地域包括ケア病床について分かりやすく解説してあります。

ころばん体操については、今回で初級編が終わります。簡単な運動ですが、ゆっくり正しい方法で行うと効果が出やすいです。私も関わらせて頂いてますが、住民の方々の笑顔やパワフルさに、元気をもらっています。体操参加人数も増えており、「予防」に対する地域住民の取り組みが広がっています。医療や介護サービスは様々なものがあり、広報誌さくらでも情報発信をしています。

カウンセリングについては、以前紹介した、ワークライフバランス同様、働く人の環境調整を行いたいから、よりよいものを提供していくために必要な取り組みだと感じます。

最後になりますが、今年は西暦より一層目標に向かって「羽ばたく」一年にしていきたいですね。

(文責リハビリ 重田和明)