

こころがほっをお届けします。

Ciao!



Vol.

64

2023, Winter

虹と海のホテル 広報 BOOK

ご自由にお持ち帰り下さい!

## 特集

クローズアップ 総合支援ステーション

マインドビタミン

気持ちを前向きにする「秘訣」を教えてください!



# INDEX

年頭所感	2
〈特集〉 クローズアップ 総合支援ステーション	4
肩こりストレッチ!	8
マインドビタミン	10
秋の作品展	12
NEWS & INFORMATION	13
管理栄養士・オススメ	14
心がアがる!私の愛用アイテム 編集後記	15

## 年頭所感



虹と海のホスピタル

院長  
進藤 太郎

新年あけましておめでとうござ  
います。  
皆さまには健やかに新年をお迎  
えのこととどこころよりお慶び申し  
上げます。

2019年末に中国の武漢から  
発生した新型コロナウイルス感染  
症(COVID-19)の拡大は世

当院で2021年から開始した  
”反復経頭蓋磁気刺激療法(rTMS  
療法)“は大きな治療成果を上げて  
います。他の医療機関からの紹介も  
徐々に増えてきており、今年さら  
に多くのニーズに対応出来るように  
体制を整備したいと考えております。  
慶応大学を中心とした『TMS  
療法関連データベース・レジストリ  
構築に関する研究』にも昨年から参  
加しています。参加している医療機  
関との連携や情報共有を通して、よ  
り安全で有効性の高いrTMS療法  
が行えるよう取り組んでいきたいと  
考えております。

また、昨年11月からストレスケア  
病棟と急性期病棟を統合し、1つの  
病棟に再編致しました。それによっ  
て、より多くのうつ病患者さんに  
rTMS療法を提供しやすくなった  
と思います。希望される方はお気軽  
に御相談下さい。

2022年はロシアによるウクラ  
イナ侵攻という大きなニュースがあ

界的流行(パンデミック)となり、  
人々の健康、生活および経済活動に  
大きな影響を与えるとともに、その  
生活様式を一変させ、心理的なスト  
レスを増加させてきました。緊急事  
態宣言など強い制限を伴う対策は行  
われなくなり、会食や旅行の制限も  
ほぼ無くなってきました。その一方  
では医療機関や介護施設などではク  
ラスタールが発生し通常診療に大きな  
支障を来すことが続いており、昨年  
は当院でも院内感染が生じました。  
2023年はCOVID-19対策に  
悩まされることが少なくなって欲し  
いと願っております。

り、この原稿を書いている段階では  
全く解決しておりません。それに加  
えて、円安、物価高、水道ガス光熱  
費等の高騰など、経済的な問題が一  
気に膨らんできました。厳しい状況  
ではありますが、ピンチをチャンス  
と前向きに捉えて、”ドーハの悲劇“を  
”ドーハの歓喜“に変えたサッカー  
日本代表のように2023年も邁進  
していく所存です。

最後になります。皆さまおよび  
虹と海のホスピタルにとりまして、  
幸多い年となりますよう  
祈念しまして、年頭のご  
あいさつといたします。  
今年もあたたかいご支援  
とご助言を  
こころより  
お願い申し  
上げます。



## Ciao![ちゃお!]

…イタリア語で「こんにちわ・やあ!」の意味。  
皆様と病院の情報交換のキーワードです。

# クローズアップ Close-up 総合支援 ステーション



虹と海のホスピタルの玄関に入る  
と、開放的な待合ロビーがあり、そ  
の右手奥に見えるカウンタ―が「総  
合支援ステーション」です。そこには、  
患者さんのあらゆるご相談に対応す  
るソーシャルワーカー「精神保健福  
祉士 (PSW)」がいます。  
さまざま悩みを抱えた患者さん  
に、もっと気軽に活用していただ  
くためにも、今回はその仕事をご  
紹介します。

## 精神保健福祉士の始業～終業まで(例)

8:30	外来部門(外来、CP、OT、検査、 歯科、医事、PSW)の申し送り
8:35	PSW 部署内の申し送り (前日の外来部門の申し送りなどの 確認、前日の各PSWの業務・ケ- ス報告、本日予定の確認、業務の 振り分けなど)
9:00~	カルテの確認、受診相談、入院手 続き、患者相談・面談など リワークやARP 担当者はプログ ラムやミーティングに参加
12:30	休憩
13:30~	受診相談、入院手続き、退院前訪 問看護、患者相談・面談
16:45	外来部門のミーティング 記録・書類作成など
17:30	終業



わたしたち精神保健福祉士は、  
こんな仕事をしています。

### 医

療機関では唯一の福祉職として、患者さ  
んの生活に目を向け、生活者としての視  
点で支援を行っています。

**患者さんが困らされていることに耳を傾け、どう  
すればいいか、一緒に考えていきます。**

例えば患者さんから「お金がない」等経済的  
な相談を受けた場合、収入や支出等の金銭管理  
以外にも家族構成や生活状況、現在の精神症状・  
内科疾患など、まずは患者さん本人を取り巻く  
生活の様子をじっくりとお伺いします。患者さん  
の希望に沿いながら、利用できる社会資源の案  
内・調整、関係機関の担当者と連携を行いながら、  
患者さんの問題解決のお手伝いをしています。



### 受

診や  
入院相

談の場合、患者さ  
ん自身も「こんなこと  
で

相談しても良いのかな」と不安を抱きながら、電話をか  
けてこられるケースも多いです。電話相談は顔が見えない  
こともあり、安心して相談がしやすいように、まずは  
困りごと等一つずつ丁寧にお話をお伺いするように心掛け  
ています。

各フロアでは、フロアの機能に応じて、入院中の相談か  
ら退院支援を行います。退院に際しては、介護保険施設  
や障害福祉施設、保健福祉事務所等様々な関係機関と密  
に連携を行います。また、各種専門プログラムでの活動  
や心理教育、退院前訪問看護などを行い、退院後に安心  
して生活ができるよう、患者さんやそのご家族の支援に  
務めています。





ふと困った時や話を聞いてもらいたい時に、思い出してもらえ存在になりたいと思っています。



患者さんと一緒に、「やりたい事」「やってみたい事」などを考え、患者さんの自己実現に関わった時。



患者さんの新しいステージに向け、患者さんやご家族の希望、限られた社会資源等を駆使して、右往左往しながらも、着地点を患者さんと見いだせた時。

患者さんやご家族の困りごとや不安な事など、お話をお伺いしながら、問題の整理や解決方法を一緒に考えていきます。お気軽にご相談下さい。



こんなとき、達成感ややりがいを感じています。

精神科の治療は疾患の特性上、長期的に治療継続を必要とする場合も多く、患者さんの支援も年単位に及ぶこともあります。患者さんのライフスタイルも変化し、その都度患者さんの希望や困りごとなど、変化していきます。過去に支援が終了した患者さんやご家族から「病院の●●さんに相談してみよう」と気軽に声をかけてくださった「やっぱりソーシャルワーカーさんに相談してみてもよかった」と言ってもらえる時に、私たちの存在価値ややりがいを感じます。



PSWは関係機関と連携しながら、患者さんの問題解決のために調整しています。

患者さんの困りごとやニーズがあるのに、社会資源とうまくつながらないケースも多く、患者さんと関係機関の支援者との関係構築ができるように、きめ細やかな調整を心掛けています。



院内スタッフとも相談しながら、調整しています。

院内には、医師、看護師、作業療法士、心理士、栄養士等様々な専門職が在籍しており、外来やフロア等部署によっても担当する業務も異なります。患者さんが必要とする支援によって、院内のどの部署と連携をするのかも当然異なります。PSWだけで支援を完結することはほとんどありません。例えば、入院相談の場合、担当医、外来看護師、フロアとの連携は欠かせません。PSWは各部署の役割や業務内容をしっかりと把握し、患者さんの必要な情報を整理し、情報の共有、相談を欠かさないようにしています。また、院内の調整を行いながら、外部関係機関と同時に調整を行う場合が多いです。

地域の施設、機関と対応する場合

障害者の方の場合

唐津市（障害福祉課、障害者支援課）、保健福祉事務所、障害福祉サービス事業所（相談支援事業所、就労継続支援A型・B型、生活介護、グループホーム等）、自助グループ、障害者生活・自立支援センター等

児童の場合

学校、児童相談所、放課後等デイサービス等

高齢者の方の場合

地域包括支援センター、在宅介護支援センター、介護保険施設、社会福祉協議会、民生委員など

作業療法士(OT)  
が教える

# 肩こりストレッチ!

作業療法士(OT)が、気軽に取り組めるエクササイズやストレッチなどをご紹介していきます。

寒い日は肩もこりやすくなるので、体が温まるこの体操は、寒い日におすすめです。

教えてくれる人  
作業療法士(OT)  
原さん▶



## グルグル回して「肩こり」解消!

### 「動かす」ストレッチ!

肩こりはズバリ、肩まわりの筋肉を動かさな  
いことが原因で起こります。  
動かさないと筋肉は硬くなり、硬くなって動  
かしづらくなると、余計に動かさなくなる…  
という悪循環を断ち切るためには「動かす」  
ストレッチがおすすです。  
冬は気温も低いので、どうしても肩に力が入っ  
てしまい、首まわりがガッチガチになること  
も多いかと思えます。そんなガッチガチの肩  
こりを、グルグル回して解消しましょう!



### そもそも、どの部分の筋肉が原因なの?

肩や肩甲骨の動きに関わる「肩関節周囲の筋肉」  
首から肩につく「僧帽筋上部」が硬くなっている  
と肩がこりやすくなります。また、肩先にある「三  
角筋」の筋力が弱いと腕の重みが肩にかかるため、  
重い荷物を持たなくても肩に負担がかかりやす  
くなります。



### 肩こりを解消するためには、何をすればいい?

肩こりを解消するためには、肩や肩甲骨、首の動  
きに関わる筋肉の「動的ストレッチ」がおすす  
です。さらに「僧帽筋上部」のストレッチで首か  
ら肩を伸ばします。「三角筋」の筋力も合わせて  
行うと、腕の重みをひきよせられるようになり、肩  
こり防止になります。



### 効果としては

心拍数が上が  
って血流がよくなり、  
筋肉の温度も上がる

それにより固  
くなっていた筋肉を  
動かしやすくなる

関節可動域の拡  
大、肩こりの解  
消につながる

とされています。



## 肩の動的 ストレッチ



1 まっすぐ立ち、  
両手を肩にのせる。



2 ひじを正面に  
向ける。

背筋を伸ばして  
すると腕が回し  
やすく効果的です。



3 ひじを真上に  
向ける。



4 ひじを真横に  
向ける。



※①～④の軌道でリズムミカルにひじで  
円を描くように回す。  
反対回しも同様にする。  
自然な呼吸でリズムミカルに20回

# 気持ちを前向きにする 「秘訣」を教えてくださいー！

「FM佐賀FM7.9」毎週木曜AM8時30分～8時35分頃のラジオ  
「マインドビタミン」でもお馴染み、臨床心理士上堀内洋允がお答えします！



Q.

コロナに加えて、なんでも値上げで節約の日々です。明るいニュースが少なく気持ちが晴れません。気が付くと「は～っ」とため息をついてしまいます。こんな今、気持ちを前向きにする秘訣などありましたら、教えてください。

(30代・女性)

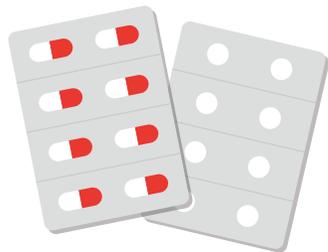


**A.** 新型コロナウイルスの収束も未だ見えない中、円安の流れもあり日用品や食品など物価は高騰していますし、光熱費なども含めて家計への影響も少なくないのでため息もつきたくなります。日々の生活を振り返っても、人間関係や経済的な側面、家事や育児等々、皆さんも大なり小なりストレスを感じていらっしゃるかと思います。仕事量が多かったり、難しく不慣れな内容を求められると心理的・身体的負担は大きくなりますし、仮にいくつかのストレス要因が重なると、それだけ大きな負荷としてのしかかってきます。知らず知らずのうちに溜め込んだ結果、心や体の不調につながる可能性もあるため、早い段階でこれらのサインに気づいて対処していきたいものです。

ストレス発散という点では、飲みながら食べながら友人や同僚らと交流するのが、以前は当たり前のようにあり、今も感染対策を十分取ることで幾らか可能にもなってきました

したが、これまでのようには中々しづらいつらいとい  
うのは正直あります。そんな中で心身のバランスをどのよ  
うに保っていくか、ある人にとっては周囲とのコミュニケーショ  
ンや体を動かすことだったり、好きな映画を観ることやドライブだつた  
り、あるいは、好きなコーヒーを飲んでほっとする時間や、ゆっくりお風呂に  
浸かって疲れを癒す、ということなのかもしれません。  
一日の中で普段は何気なくしていることもその時々気分や考え、体の感覚  
にも意識を向けながらその感覚をじっくり味わってみたりと、少し速度を落として  
ゆっくり眺めてみても良いかもしれません。また、否定的な出来事が起こった場面につ  
いても、別の視点から捉え方を変えたり、行動に移してみることで気分の変化が期待  
できることがあります。  
コロナ禍以降、様々な側面で変化を求められ、その中で皆さんそれぞれに新た  
な生活スタイルを築いてこられたと思います。新たなチャレンジや趣味に取り  
組み始めた方もいらっしゃるでしょうし、一方でそれもできないほど疲れ  
ていることもあるので、心や体に意識を向け、きちんと休めながらご自  
身のペースを作っていけると良いかもしれません。





治療抵抗性統合失調症治療薬  
**クロザリル治療をご希望の方へ**

お薬をきちんと飲んでいても症状が十分にはよくならなかった統合失調症の患者さんに対して、当院ではクロザリル治療を実施しています。詳しくお知りになりたい方は、当院スタッフへお尋ねください。

**修復完了！**  
～中島潔さんの絵画“虹”



開院より、ロビーで癒しとなっていた唐津市出身の画家 中島潔さんの絵画「虹」。6月より10年目のメンテナンスで不在でしたが、ようやく帰院！明るく色鮮やかに息を吹き返しました♪



うつ病の新しい治療  
**rTMS 療法のご案内**

お薬による症状のコントロールが難しい患者さんにとって、新たな治療の選択肢になる反復性頭蓋磁気刺激療法を実施しています。ご希望の方は、rTMS 希望とお伝えください。

★外来 TEL 0955-77-5120



近代図書館学芸員・坂本さんによる  
**11/24 美術を感覚で楽しむ♪**  
**講座開催**

デイケアにて、ギター演奏やBGMを交えながら作品パネルを使って、自分の感覚での絵の楽しみ方を教えてくださいました♪



**秋の作品展**

11月9日(水)～11日(金)の3日間開催しました！

この一年間で制作され、ひとつひとつ想いをこめられた作品が勢ぞろい！「この作品はすごかね」「何回も見に来たよ」と、沢山の笑顔を見ることが出来ました!!



# 漫画「BLEACH」

## 心がアがる！私の愛用アイテム

海のフロアチーフ 北原 ゆかり

私にとって気分が上がることはな  
んだらう？と考えてみたら、そうだ！  
「BLEACH」！  
「BLEACH」は週刊少年ジャン  
プで連載されていた漫画です。子供が  
まだ小さい頃、テレビアニメ化された  
ものを一緒に観ていました。DVDで  
は最終章までは無いため結末が気にな  
り、子供につられて漫画本まで読んで  
しまいました。  
そして今年10月、10年ぶりに最終  
章がテレビアニメ化されることを知  
り、子供と一緒に楽しみにしていまし  
た。放送が深夜帯ということもあり、  
録画して観ることに。いざ録画しても

なかなか観ることが出来ずに子供から  
は「まだ観とらんとか？」と言われる  
始末(笑)。やっと時間を作り子供と  
一緒に観ました(子供は1回観て、私  
に付き合っ2回目の鑑賞)。観なが  
ら「漫画でこんなシーンあったかな？」  
と子供に聞くと、漫画でもあったそう。  
子供が鮮明に覚えている部分も、どう  
も私には曖昧な記憶…。そんな子供と  
話しながら観る時間は、私にとって、癒  
しの時間”になっています。

広報誌へのご意見等をぜひお寄せください！

ハガキの場合 / 〒 847-0031 佐賀県唐津市原 842-1  
FAX の場合 / FAX 0955-77-2274  
E-mail の場合 / ciao@nijitoumi.or.jp

アンケートは  
こちらから！



### 編集後記

ドーハの悲劇を“歓喜”に変えた今回のサッカーワールド  
カップ。過去の悲劇があったからこそ今回の大金星  
だとしたら、これからも、そうそう未来は捨てたもんじゃ  
ないな、と思ってきました！

管理栄養士  
オススメ



サルコペニア・フレイル予防のためにも

# 良質のたんぱく質をとろう！

良質なタンパク質とは・・・

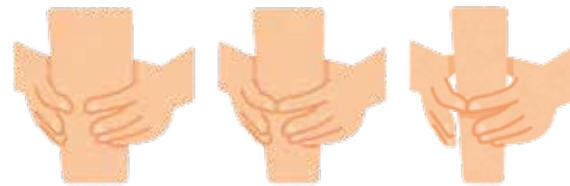
タンパク質は、体内で合成することができる11種類のアミノ酸と、食品から摂取しないとけない9種類のアミノ酸(必須アミノ酸)で作られています。その9種類のアミノ酸がバランスよくそろった食品を「良質なタンパク質」といい、アミノ酸スコアという指標で100になります。

## 筋肉量の減少でサルコペニアの可能性をチェック！

### 「指輪っかテスト」

両手の親指と人差し指でわっかをつくり、  
ふくらはぎの最も太い部分を囲むだけ！

低い ← サルコペニアの可能性 → 高い



飯島勝矢  
サルコペニア危険度の簡易評価表  
「指輪っかテスト」

「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の順にサルコペニアの可能性が高まるほか、身体能力や転倒歴との関係も認められているといわれています。サルコペニア・フレイル予防改善のために重要な栄養素が良質なたんぱく質やビタミンD、カルシウムです。また、栄養に加え、運動を合わせて行くと、とても効果があります。

サルコペニア(筋肉減少症)とは  
加齢に伴う筋肉量、筋肉、身体機能の低下  
フレイル(虚弱)とは  
老化に伴い筋肉や活動が低下している状態

アミノ酸スコアが100のタンパク質を、  
毎食、適量摂取することでサルコペニア・  
フレイルを予防改善していきましょう。



食品	スコア	食品	スコア	食品	スコア
卵	100	マグロ	100	精白米	61
鶏肉	100	サケ	100	じゃがいも	77
牛肉	100	イワシ	100	とうもろこし	33
豚肉	100	大豆	100	玄米	68
牛乳	100	そば	92	食パン	36

表) アミノ酸スコア

ただ、スコア100未満の、精白米や食パンなどを食べなくていいわけではありません。エネルギー源になるものを食べないと人間は体のタンパク質や脂肪を燃やして活動しようとし、ビタミンやミネラルを摂らないと、効率よく筋肉(タンパク質)を作れません。バランスよく摂取することは重要です。ぜひ、今から食生活を見直してみたいかがでしょうか？ (管理栄養士 湯川)

### たんぱく質UPできるオススメ食材

- おかず・おつまみ だし巻き卵、おから、おでん、魚の南蛮漬け、枝豆 など
- 飲み物 牛乳、豆乳、飲むヨーグルト など
- おやつ プリン、甘納豆、どら焼き、アイスクリーム、ヨーグルト、チーズ、肉まん など



● 依存症専門医療機関〈アルコール健康障害〉

● 日本うつ病リワーク協会正会員施設

🚫 当院は、敷地内完全禁煙施設です。

2023.1

## 外来のご案内

● ご相談・ご予約専用ダイヤル  
(受付:月~土・9:00~17:00)

☎ **0955-77-5120** (外来直通)

● 休 診:日曜・祝日

● 診療時間:9:00-12:30/13:30-17:00

\* 初めの方は、予めご予約が必要となります。

	月	火	水	木	金	土
心療内科 精神科	齊木 橋本 進藤(太) 山本	藤巻(奈) 橋本 藤巻(光) 齊木 坂本	齊木 進藤(太) 大田 山本	齊木 藤巻(光) 進藤(太) 大田	藤巻(奈) 藤巻(光) 橋本 大田	進藤(太) 浅田
こどもの心			●			
ストレス			● (~19:00)			●
すいみん			●			●
もの忘れ	●	●	●	●	●	
内科	● (~16:00)	●	● (~16:00)	● (~16:00)	● (~16:00)	

※ 歯科は、2023年1月末をもちまして診療を終了いたします。

## お問い合わせ

- 虹と海のホスピタル ..... ☎ **0955-77-0711** (代表)
  1. 外来受診のご予約・相談など ..... ☎ **0955-77-5120** (外来)
  2. お支払い、診断書等の申込など ..... ☎ **0955-77-5121** (医事)
- 訪問看護ステーションはる ..... ☎ **0955-58-8866** (代表)

## 各種検査 詳細はお尋ねください。

- 睡眠時無呼吸精密検査 (PSG検査)
- MRI      ● 脳波      ● 骨密度検査
- 心電図    ● エコー    ● 各種心理検査

## 専門プログラム ご希望の方は、主治医へご相談ください。

- マインドフルネス      ● rTMS療法
- リワーク(復職支援)
- 親子ブレイントレーニング
- アルコールリハビリテーション