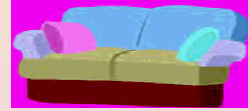


～ リハビリ通信 ～



クラフト（革細工）の中で患者様が作った作品（右：キーホルダー、左：ペンケース）です。革の裁断から刻印での模様付け、染色と時間をかけて丁寧に行ない、素晴らしい作品が完成しました。クラフトは月に数回、4～5名の少人数で活動を行っています。写真の他にも眼鏡ケースやカードケースなど患者様それぞれが作りたい作品を選び、制作に取り組んでいます。



お知らせ

○ 「第4回家族懇談会」

平成20年9月13日（土）多目的ホール（給食センター2階）にて家族懇談会を開催いたします。受付開始は13:00～、開会は13:25～となっております。当日は臨床心理士の講演を予定しています。大勢のご家族様のお越しをお待ちしております。

○ バスのアンケートについて

5月にご家族様・通院患者様を対象にバスの運行に関するアンケートを行ないました。沢山の方よりご回答いただきありがとうございました。アンケート結果をもとにバスの運行を検討してまいります。

○ 避難訓練

6月25日（水）に『昼間の病棟で出火』を想定した避難訓練を実施しました。警報装置の鳴り響く中、患者様、職員が協力しながら、避難場所に無事集結しました。又、消火器を使用した初期消火訓練も実施しました。



うきうき編集後記

広報委員に任命されたソーシャルワーカーの小林です。桜が満開の4月に入職してからあっという間に時が経ち、今では蝉の声を聞きながら仕事をする毎日です。広報誌を作るのは初めてですが、他の職員と協力しながら頑張りたいと思います。

どうぞよろしくお願ひ致します。

（小林 彩美）



〒355-0807 埼玉県比企郡滑川町大字和泉 704

TEL:0493-56-3191 / FAX:0493-56-4831

昭友会ホームページ: <http://www.kokoro.or.jp>

ハートフル祭 「祭りだよ！全員集合！！」



平成20年7月30日（水）天候にも恵まれ、当院のグラウンドにて恒例の夏祭りを開催しました。有志の患者様にも準備の段階から協力を得て、看板を作り、紐くじやかき氷などの模擬店も行いました。普段と違う雰囲気の中で生き生きとした様子を伺うことができました。

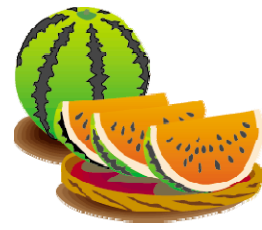
患者様や職員の艶やかな浴衣姿に加え、ボランティアの夢ちんどんの演奏や和泉婦人部の踊りなど大いに盛り上がりを見せ、思い出に残る一日となりました。

夏祭り実行委員長 狩野 壽宏



夏祭り

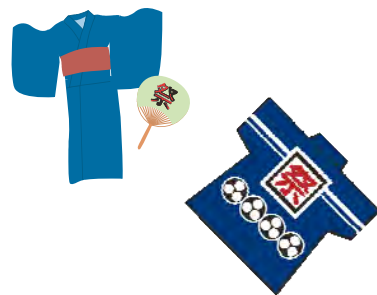
平成20年7月30日（水）埼玉森林病院夏祭りが開催されました。当日は夢ちんどの演奏や和泉婦人部、患者様の踊り、模擬店などがあり、大盛り上がりの日でした。



冷たくておいしいかき氷



夢ちんどの方々



みんなでダンシング〜♪

夏祭りプログラム

1. 開会式
 2. 和泉婦人部による出し物(滑川音頭・ぼたん音頭)
 3. 患者様・和泉婦人部による踊り(東京音頭・秩父音頭・好きになった人)
 4. 夢ちんどん演奏
 5. 模擬店(スイカ、紐くじ、お菓子)
- 昼食
6. ダンスチーム(炭鉱節、YMCA、マツケンサンバ)
 7. 模擬店(スイカ、紐くじ、お菓子、かき氷、焼きそば、味噌田楽)
 8. 閉会式



味噌田楽も大人気！！

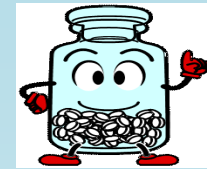


ひもを引いたらどんなお菓子がとれるかな？



患者さん手作りのうちわ

今月のくすりばこ



『睡眠障害について』

埼玉森林病院 精神科医 遠藤淳子

今回は、睡眠障害についてです。現代はストレス社会となっており、睡眠障害にてお悩みの方も増えています。睡眠障害の方に実際の診療場面でアドバイスしている事や、実生活で活用できる対処法について触れてみますので参考にしてください。

- ① 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分。
睡眠の長い人、短い人、季節でも変化、歳をとると必要な睡眠時間は短くなる。
 - ② 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラクセス法。就床前 4 時間のカフェイン摂取、就床前 1 時間の喫煙は避ける。軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、香り、筋弛緩トレーニング。
 - ③ 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわらない。
眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする。
 - ④ 同じ時刻に毎日起床。早起きが早寝に通じる。
 - ⑤ 光の刺激でよい睡眠。目がさめたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン。夜は明るすぎない照明。
 - ⑥ 規則正しい 3 度の食事、規則的な運動習慣。
 - ⑦ 朝食は心と体の目覚めに重要。夜食はごく軽く。運動習慣は熟睡を促進。
 - ⑧ 昼寝をするなら、15 時前の 20～30 分。
長い昼寝はかえってぼんやりのもと。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。
 - ⑨ 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る。
 - ⑩ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は注意。
背景に睡眠の病気。専門治療が必要。
 - ⑪ 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと。深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因。
- ☆昔使われていた睡眠薬は、耐性・依存性・離脱症状が強いなどの問題点がありました。現在、主に使われている睡眠薬は医師の指示で正しく服用すればアルコールより安全と言われてています。睡眠障害でお悩みの方は是非参考にさせていただきたいと思います。ただし、上記アドバイス、対処法では効果に個人差がありますので、改善を認めない方、不安な方は専門医への相談をお勧めします。

医療法人昭友会 新規事業のお知らせ

医療法人昭友会では退院促進・地域生活の推進のため準備をすすめてきました。平成 21 年より 2 つの事業を開始予定です。詳細は 9 月 13 日（土）の家族懇談会で説明致します。

※障害者グループホーム『森の家』

(地域生活援助)

開設時期 平成21年1月
 場所 滑川町羽尾
 対象者 入院治療の必要のない精神障害者の方。日中活動の出来る方。集団生活の可能な方。
 定員 9名(男女含めて)

※作業所『ハーモニー』

(就労継続支援B)

開設時期 平成21年1月
 場所 滑川町羽尾
 対象者 地域生活をしている精神障害者の方。
 事業内容 リネン作業。お菓子作りと販売。
 通所定員 20名