

### リハビリ通信



先日、サツマイモの収穫を行いました。患者さま、デイケアメンバー、職員が協力して苗植えから除草作業などの手入れ、収穫まで約3か月に渡って定期的に活動をしてきました。収穫の日にはサツマイモの立派な出来に大盛り上がりでイモ掘りを楽しみました。後日、収穫祭を行い、ふかしてメンバー全員で美味しくいただきました。



### ○ 比企地域交流会

当院では退院促進の一環として毎月、開放病棟の患者さまを中心に比企地域交流会に参加しています。当院の患者さまの他に東松山市の生活訓練施設「友人館」の方や比企地域支援センターを利用している方が参加されています。

患者さまの社会復帰のために午前中は調理実習、午後はボランティアさんとの交流や今年度は「地域で暮らす」をテーマに実際に地域で生活されている精神障がい者当事者グループの方々からお話を伺ったり、保健師の方等を講師にお迎えして地域の社会福祉サービスについて勉強会を行っています。

地域の方々と交流する場として、患者さまにご好評頂いております。

### ○ 防災避難訓練

10月21日(火)防災避難訓練を実施しました。今回は、『夜間に地震による火災が発生』という想定でした。避難・消火訓練に加え、起震車による震度体験もしました。

### ○ 高齢者インフルエンザ受託医療機関

当院は、高齢者インフルエンザ受託医療機関として予防接種を受け付けております。ご希望の方は、ご来院ください。



実習で作った料理です！



震度7体験中！



### うきうき編集後記

紅葉も始まり、もうすっかり秋になってきましたね～。先日、入職して初の運動会がありました！秋晴れの中、大盛り上がりの日でした。普段の病棟とはまた違った患者さまの表情が見られて、とても嬉しく感じました。綱引きに参加して、とても楽しかったです！

長谷川真美



〒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>



10月18日(土)、埼玉森林病院運動会が行なわれました。当日は素晴らしい秋晴れで、患者様のご家族、むさしの青年寮様、かきのき苑様、いづみケアセンター、森林公園クリニックデイケアより多くのお客様がいらしてくださいました。

ダンス・踊り・綱引き等ではむさしの青年寮、他の皆様に参加していただき大変盛り上がりました。また、やきそばやフランクフルトの模擬店が出店され、多くのお客様に仮装や踊りをご覧いただき、楽しい秋の一日となりました。

ご家族様・他施設様と触れ合える交流の場として大切に継続していきたい、今後ともご協力の程宜しくお願い申し上げます。

運動会実行委員長 西藤匡子

# 運動会



みんなで輪になって楽しくダンス～☆



ヨーイドン!! ダッシュ!



## プログラム

### 開会式

- ① D棟踊り ② C2棟・E棟踊り
- ③ パン食い競争 ④ 玉入れ ⑤ クイズ
- ⑥ ダンスの発表 ⑦ 踊り
- ⑧ お菓子のつかみ取り競争
- ⑨ 綱引き ⑩ 仮装大会
- ⑪ 職員リレー

### 閉会式



白組ガンバシ!!



ソ～ラン♪ソ～ラン♪



## 卓球大会



平成 20 年 10 月 3 日に行田市グリーンアリーナで埼玉県精神保健福祉卓球大会が開催され、当院からも 6 名の患者様が参加されました。結果は残念ながら 3 試合を戦い、全敗でした。しかし一人一人が持てる力を精いっぱい発揮し、試合後にはとても良い笑顔を見せてくれました。

## 滑川町文化祭に出品しました

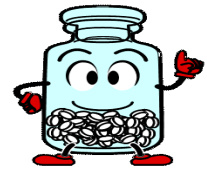


平成 20 年 11 月 1 日 (土) ~ 11 月 3 日 (月) の文化祭に参加しました。今年も書道・絵画・手芸等を出品しました。11 月 3 日には、ふれあいバスを利用した患者様も見学に行かれ、芸術の秋を実感した一日でした。

## 今月のくすりぼこ

### 『向精神薬について』

薬局長 矢本則子



今回は精神に作用する薬についてです。

向精神薬とまとめて呼ばれる薬はいくつかのグループに分けられます。

1. 睡眠薬 不眠症に処方されます。
2. 抗不安薬 一般的に安定剤と呼ばれています。不安を抑えてリラックスさせます。
3. 抗うつ薬 うつ病の薬です。
4. 気分安定薬 躁うつ病や統合失調症の患者さんに処方され、感情を安定させます。
5. 抗精神病薬 統合失調症の薬です。

Q. そもそもなぜ薬を飲まなければいけないのでしょうか?

A. 薬にはつらい症状を和らげる効果があります。また、不安を取り除いたり、睡眠を促す作用があります。薬を規則正しく服用することで、良い状態を維持することができます。

Q. 薬で改善しやすい症状は? (薬のメリット)

A. 意欲の低下、うつ状態、イライラ感、不安感、興奮状態、思考障害、妄想、幻聴など薬をきちんと服用することでこれらの状態が改善します。

Q. では薬のデメリットは?

A. いろいろな副作用がでることがあります。

Q. 副作用って何ですか?

A. 薬にはいろいろな作用があります。できれば出て欲しくない、望ましくない作用を副作用と呼んでいます。服用した人の体質によってでたり、でなかったりします。眠気、めまい、口や喉の渇き、動きが鈍くなる、食欲増進などがあります。

Q. 副作用かなと思ったらどうすればいいでしょう?

A. しばらく様子を見て、やはり続くようなら担当医に相談してください。

※ 薬を服用中に心配なことがあれば、自己判断で中止したり、減量したりしないで主治医に相談してください。

## 家族懇談会



平成 20 年 9 月 13 日 (土)、第 4 回家族懇談会が開催され、32 家族 44 名という大勢の家族様の参加がありました。当日は臨床心理士の講演、病棟別の懇談会を行いました。

頂いたご意見を活かし、今後も家族同士の交流や情報提供の場として継続して参ります。次回は平成 21 年 3 月の予定です。より多くのご参加をお待ちしております。

