

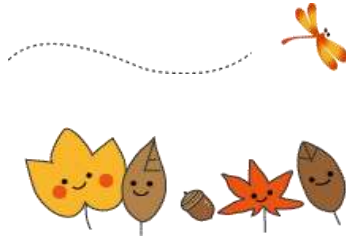
収穫の秋

3月初めに植えたじゃがいもの収穫も終わり、今年は大きなじゃがいもがたくさんできました。じゃがいも収穫後、ズッキーニやカボチャの苗も植え、カボチャは6個の収穫となりました。



8月に夏祭りを実施しました。お寿司を食べて満足そうな笑顔や花火を楽しんでいる利用者様の姿を見て、スタッフ一人として、とてもさわやかな気持ちになり、童心に戻った感じで利用者様と楽しむことが出来ました。

今後の予定として、十五夜におまんじゅうを食べたり、12月にはクリスマス会を予定しております。利用される皆さんが楽しめるような企画を考えていきたいと思っています。



7月に入居したTさんの一言



入居したては、皆さんと話しをしたりして楽しかったですが、最近ではホームシックになってしまったのかな？家に帰りたと思うようになってきました。デイケアは時々プログラムに参加したりして過ごしていますが、少しずつこの生活に慣れていけるよう頑張ります。

医療法人昭友会送迎バス

月・水・土運行 祝祭日運行
運賃: 無料 定員: 24名

発着所	1便	2便	3便
埼玉森林病院	9:15	13:00	15:00
いづみケアセンター	9:20	13:05	15:05
ベシア・カインズ	9:30	-	-
森林公園メンタルクリニック	9:35	13:15	15:15
森林公園駅北口	9:40	13:30	15:30
ベシア・カインズ	-	13:40	-
いづみケアセンター	9:55	13:50	15:45
埼玉森林病院	10:00	13:52	15:50

編集後記

森林公園メンタルクリニックでは、今年度ホームページをリニューアルしました。随時更新を行い、新しい情報を載せるようにしています。広報誌のバックナンバーも見ることができます。是非とも、ご活用ください。

森林公園 メンタルクリニック だより

発行
医療法人 昭友会
森林公園メンタルクリニック
〒355-0811
埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 495 番地
TEL 0493-56-4775/FAX 0493-56-4817
昭友会ホームページ
<http://www.kokoro.or.jp>

外来より

インフルエンザワクチン・肺炎球菌の予防接種を当院でも受けられます！

インフルエンザ

インフルエンザウイルスの感染により、一般的に風邪より症状は重くなります。

1~5日の潜伏期の後、38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛等の全身の症状が現れます。

肺炎

肺炎球菌の感染により、発熱・咳・胸痛等の症状が現れます。高齢者では症状が出にくく、食欲不振、倦怠感がありましたら注意が必要です。

※接種費用の一部を公費で負担する制度があります。詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。



咳エチケットにご協力ください！

インフルエンザウイルスや肺炎球菌は、咳やくしゃみ等の飛沫感染で拡大します。他の症状がなくても咳やくしゃみが出る方は、マスクの着用をお願いします。

65歳からの感染予防

高齢者や基礎疾患がある方は、合併症を発症しやすく重症化する事があります。「まだまだ元気」「自分は大丈夫」という方も、早めの予防を心がけましょう。



自分で出来る感染予防

- ・手洗い ・うがい ・マスクの着用 ・十分な休養 ・バランスのとれた食事 ・持病の治療
- ・規則正しい生活 ・インフルエンザの流行期(11月~3月)は、人の多い所への外出を避ける

★お知らせ★

A株2株、B株1株の3価のインフルエンザワクチンでしたが今年からはA株2株、B株2株の4価のインフルエンザワクチン接種となります。

■今年より変更になった理由

近年、インフルエンザの流行はA/H1N1pdm09及びA/H3N2に加えてB型である山形系統とビクトリア系統の混合流行が続いているため、WHOも4価ワクチン株を推奨しており、4価ワクチンへ移行は世界的に主流となってきています。これらのことから、日本でも4価ワクチン導入のきっかけとなりました。簡単に言いますと3種類から4種類に増やすことでワクチンの有効率を上げるということです。

心音

『統合失調症になって②』（利用者様の体験記）

前号では、統合失調症になって10年になる利用者様の体験談の中から、大学卒業後に就職してから深夜勤務がきっかけで、うつ病のような症状が始め、人殺しをしたと思ひこみ、交番に相談に行き、精神科に通院するきっかけまでを紹介しました。今回は前回の続きをご紹介します。

私が両親に「警察に連れてってほしい」としきりに言い出したので、精神科に連れて行ってくれた。その時MRIを撮ったが、セミの鳴き声のようなものが非常にうるさく聞こえ、一人残されたように感じ、検査の途中で起き上がってしまったり、視界の左側が認識しづらくなって、人が左から来たのに気づかなかったことがあった。今思えば左脳の機能が少し低下していたのかもしれない。

それから少し病院に通っていたが、薬の副作用で日中の眠気が酷く、ソファで眠ってしまった時の事である。ふと目を覚ますと、両親も近くで眠っていたのだが、死んでしまったと思って強い不安を感じたこともあった。

しばらくその病院に通いながらも働きたくて、ブライダルの資格を取りにいて、ある結婚式場に正社員で雇ってもらえることになったのだが、接客する前の極度の緊張と、パニック障害的なことを起こしたうえに、自動車事故を起こしてしまい、退職を余儀なくされてしまった。結婚式場で働くのが夢だったので、とてもショックだった。

しばらくして病院にいった時に、追突事故が原因で肺に穴が開いていることが見つかり、大学病院に救急搬送されることになった。そのまま即入院になり、ICUにも入り、その時は半分眠りながら一生懸命日記をつけていたのを覚えている。日記には、ミズの這ったような文字が並んでいた。

2ヶ月くらい入院すると、元の病院に戻るか決めてくださいと言われ、時間通りに来ない先生に腹を立て、大学病院の精神科に行くので紹介状を書いてくださいと言ったが、書いてもらえなかったので、勝手に行ったような気がする。

大学病院の精神科に通い始めたころは、眠気がとにかく酷くて、初診は話している途中で眠ってしまい、起きたらベッドの上にあった。その時も仕事をしていて、具合が悪くなったりして退職を繰り返していた。当時は仕事さえしていれば病気が治ると焦り、更に悪化させてしまったのかもしれない。服を着て入浴したり、盗聴されている、監視されている、死にたいと言い、まるで暗いトンネルに迷い込んでしまったかのように辛かった。そんな時支えになってくれたのが愛犬である。いつも一緒に寝ていた。悲しくて泣いている時はそばに来てくれた。散歩も一緒に何度も行った。真夏の炎天下の中散歩に連れ出し、熱中症にさせてしまい、近くの家で休ませてもらい、車で送ってもらうという迷惑をかけてしまったこともある。そのころの徘徊ぶりは酷かった。(次号へ続く)

こんな時、訪問看護の利用をおすすめいたします

- 閉じこもりがちになっている
- 症状に左右されて生活に支障をきたしている
- 身の回りの事が上手くできない
- 病気や症状の事を知って、自分で対処したい
- 薬がきちんと飲めない
- 外来通院が続かず、入退院を繰り返してしまう
- 治療や薬への不安が大きく誰かに相談したい

デイケア

◇活動日・活動時間◇ 月曜日～土曜日（祝日、年末年始を除く）

9:30～15:30

◇お問合せ電話番号◇ 0493-57-2228（デイケア直通）

デイケア祭り 27.8.27

今回のデイケア夏祭りは、チームに分かれて行ったカレーの具材争奪ドラフト会議や、巨大あみだくじ、風船割りゲーム、ボランティアの方による出し物など新しいものに挑戦しました。実行委員を中心に計画し、当日は35名の利用者様にご参加頂きました。



カレーの具材争奪戦！

各チームいろいろなトッピングをゲットし、それぞれ美味しいオリジナルカレーが出来上がりました。トッピング具材として、ハンバーグ、トマト、牛肉、豚肉、ソーセージ、チーズ、レンコン、ホウレンソウ、カボチャ、ジャガイモの他、シシヤモ、バナナ、レバーなどの珍しいトッピングもありました。隠し味に使用するための苺ジャムや生クリームチョコレートなどの争奪戦もあり、大変盛りあがりしました(#^.^#)

☆利用者様の感想☆

- ◎カレーにレバーも意外とおいしかった！
- ◎全体的に楽しかった！
- ◎美味しく出来て満足だった！
- ◎カレードラフトが面白かった！
- ◎お腹いっぱいになった！



南京玉すだれ&紙芝居！



南京玉すだれを初めて観る利用者様も多い中、すだれを用いて富士山や箭弓神社の鳥居、ミッキーマウスなど様々なものに変化することに驚き、とても楽しかったと好評でした!(^^)!



風船割り！



今回は本物のスイカ割りではなく、風船割りゲームを行いました。チームに分かれて代表者が挑戦！目隠しをされ、風船を割る為にチーム内で活発に声を掛け合う姿を見て、チームワークの良さを感じることが出来ました。

ゲーム後にはスイカを用意し、みなさんおいしそうに頂いていましたよ(#^.^#)

