

第10回全国精神保健福祉家族大会in岡山 みんなねっと岡山大会 1,000人の参加で開催



10月19日と20日、倉敷市芸文館にて「みんなねっと岡山大会(第10回全国精神保健福祉家族大会in岡山)」が開催されました。この大会には林友の会や林財団から10人余りが参加し、11月25日には報告会も開催しました。

全体会(19日)
基調講演は「当事者中心の地域支援再考」と題して、元こらーる岡山診療所所長の山本昌知先生のお話がありました。現代の日本社会は若者の自己肯定感が低く自殺者も多いといえます。傷病別でみると精神疾患が多く心の病は個人と環境で

できあがっている。統合失調症の予後について先進国と発展途上国と比べると発達途上国の方が結果がよい。先進国は合理化され薬も開発されているが人間よりも薬や技術に頼る結果うまくいかない。予後を決めるのは誰とどう出会うかが大事だと言っていました。

最も印象に残った言葉は「人業(ひとぐすり)」が大事、今のために生きよ」ということです。また、病気を診るのではなく一人の人間として人生を見守ろうとしてくれる、上から目線ではなく対等に話し合ってくれ共に生きている実感もあれば安心して対話ができることでした。最後に「この子らを世の光に」し我々が学びよりよい社会を作っていくと呼びかけられました。ユーモア



第10回
全国精神保健福祉家族大会in岡山

▲林友の会・林病院からの参加者

第405号(二〇一七年十一月一日)
発行 千代田区岡山市中區洪四七二
林友の会
電話 〇八五二二二一八八一(代)
電話 〇八五二二二二九五七(直)
発行責任者 石田正也
紙代一部50円(郵送料15円)



▲全体会の様子

家族交流会 あじさいの会

心の病気をもつ方のご家族であれば利用している医療機関を問わずどなたでも参加していただけます。初めての方もお気軽にどうぞ。

日時：12月22日(金) 14時半～16時半
場所：林友の会事務所
参加費：100円(お茶菓子代)

も交えわかりやすい講演でも感銘を受けました。みんなねっとの活動報告と厚生労働省の行政報告の後、兵庫県豊岡保健所の柳尚夫所長から「ピアサポーターと協同した地域移行支援の試み」と題した記念講演がありました。全国でなかなか進まない社会的入院者の地域移行をピアサポーターと共にどう進めてきたかをお話しされました。精神保健領域におけるピアサポーターとは当事者が自らの体験に基づいて仲間の当事者を支援する活動を指します。兵庫県の淡路島と但馬での活動の紹介では保健所が事務局をして実務者会

当事者交流会 ゆとりの会

病気、人間関係、将来のことなど、当事者同士で交流しています。お気軽にどうぞ。

日時：12月15日(金) 15時～16時半
場所：林友の会事務所
参加費：100円(お茶菓子代)
※曜日が変更になっています

も交えわかりやすい講演でも感銘を受けました。みんなねっとの活動報告と厚生労働省の行政報告の後、兵庫県豊岡保健所の柳尚夫所長から「ピアサポーターと協同した地域移行支援の試み」と題した記念講演がありました。全国でなかなか進まない社会的入院者の地域移行をピアサポーターと共にどう進めてきたかをお話しされました。精神保健領域におけるピアサポーターとは当事者が自らの体験に基づいて仲間の当事者を支援する活動を指します。兵庫県の淡路島と但馬での活動の紹介では保健所が事務局をして実務者会

を設計、院内説明会を実施し地域移行への協力を病院へ求めピアサポーターと相談支援員を雇用したそうです。

驚いたことはピアサポーターを雇用しているということ。ピアサポーターはSOSがあれば外来通院にも同行し診察室にも一緒に入っているということでした。同じ苦しみを持った仲間が支援してくれるということには非常に心強いことだと感じました。

2018年新春交流会

新年最初の行事です。楽しく交流しましょう。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：1月13日(土) 13時～15時
場所：林病院ひまわりホール
参加費：100円
*内容等の詳細は1月号に掲載予定です。

岡山大学病院精神科神経科の藤原雅樹医師の「精神障がいを抱える人の健康について」では、日本では健診を受ける人が少ないが統合失調症やうつ状態にある人は、さらに受診が少ないことがわかってきました。身体の健康、運動、心の健康を保ち、相談できる人頼

れる人を見つけようといわれました。

岡山県精神科医療センター・石神弘基看護士の「精神科訪問看護の今とこれから」では、その人らしい生活を実現するための支援について事例を交え紹介し訪問看護ステーションの整備や訪問看護スタッフの育成など地域医療の充実に向けた取り組みを紹介されました。

こだま

近年、地域包括ケアが目指す「住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで」という言葉をよく耳にする。その第1歩として地域作りに積極的に取り組む埼玉県幸手市を研修で訪れた。高齢化率30%の幸手市と杉戸町では、住民中心で、店舗・医療介護・行政がバックアップし、住民同士が支え合い、見守り合う体制を構築していつても「生きる」こと、生きることに困難を一人で背負わされることのない社会を作る」事を目的としたこの体制の下では様々な活動が行われている。地域の空き家を世代を超えたたまり場として活用し、顔のみえる関係からつながりを再構築しようとする取り組み、団地内のシャッター商店街で喫茶や弁当屋を営み、高齢者の働く場、高齢者が食事を介し交流する場とした取り組み…。いくつかを見学したが、そこに集まる住民の笑顔、そして中心となり活躍する住民のやりがいから生まれるいきいきとした表情は印象的であった。

▼今、高齢化が進む地域は多くある。こうした地域で住み慣れた自宅での暮らしを支えられるようひだまりの里病院では、空き家を活用し、住民と患者とともに交流の場としてのカフェを立ち上げたいと考えている。生きることに希望を持てる社会を目指して…。(N・K)

地域をよりよくするには 家族介護教室でカフェ

岡山市在宅介護支援センター主催



まず、参加して下さった地域の方々を知りたいこと、したいことは何かを知るため、アンケートの中に参加しての感想だけでなく、3月の家族介護教室にどんなことをしたいか、みなさまの声から内容を決定する試みを行っています。そして、地域の方々が集まり語り合う場を作りたい、地域の方々の「知りたい」に寄り添いたい、とカフェを企画しました。カフェには必ず、林病院認知症デイケア『わたぼうし』の専門職員(看護師、臨床心理士、介護福祉士、精神保健福祉士など)が参加しています。お茶を飲みながらみんなでしゃべりしているうちに、認知症やその介護の話だけでなく、この地域の住み心地や公共交通機関の利便性など、色々な話題が飛び出します。参加者の方は、実際にご家族を介護されている方、介護職の方、認知症について関心のある方、ご自分の物忘れを心配されている方など様々です。みなさまの率直な声から、新しい気付きや私たちの役割を発見できたり、この地域をどうしたら良くできるのか、一緒に何かをしていきたい、と改めて感じています。

5年目の節目である今年度は、企画の段階から「よりニーズに沿ったものを」をテーマに議論を行いました。まず、参加して下さった地域の方と大事に育てていきたいと思っております。次回のカフェは3月を予定していますので、1人でも多くの方に参加していただきたいです。

(精神保健福祉士 岡野公代)

2012年度からみさお山在宅介護支援センターでは、岡山市からの委託を受け、家族介護教室を開催しています。高齢者や介護者をはじめとした、地域の方々がかようなことを知りたいたいか、また、私たちがどんなことを発信していけるのかを考えたが企画を行い、今年度で5年目を迎えます。テーマは、「熱中症と脱水」「口腔ケア」「感染症」「認知症」など在宅の高齢者や介護者の方々に必要とされている内容で開催しています。

た地域の方々を知りたいこと、したいことは何かを知るため、アンケートの中に参加しての感想だけでなく、3月の家族介護教室にどんなことをしたいか、みなさまの声から内容を決定する試みを行っています。そして、地域の方々が集まり語り合う場を作りたい、地域の方々の「知りたい」に寄り添いたい、とカフェを企画しました。カフェには必ず、林病院認知症デイケア『わたぼうし』の専門職員(看護師、臨床心理士、介護福祉士、精神保健福祉士など)が参加しています。お茶を飲みながらみんなでしゃべりしているうちに、認知症やその介護の話だけでなく、この地域の住み心地や公共交通機関の利便性など、色々な話題が飛び出します。参加者の方は、実際にご家族を介護されている方、介護職の方、認知症について関心のある方、ご自分の物忘れを心配されている方など様々です。みなさまの率直な声から、新しい気付きや私たちの役割を発見できたり、この地域をどうしたら良くできるのか、一緒に何かをしていきたい、と改めて感じています。

家族介護教室「高齢者の食事」

事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

日時: 12月21日(木)10時~12時

場所: 林病院ひまわりホール

講師: 三熊あゆみさん(管理栄養士)

主催: 岡山市在宅介護支援センター

林病院共同組織委員会では、今年度の共同組織拡大強化月間のとりくみとして10月10日に「林友の会を知ろう」と題した全体学習会を行いました。林友の会より、組織状況の報告と活動紹介がありました。活動紹介では、ゆとり会の会(当事者会)、あじさいの会(家族会)、当事



▲入会や活動への参加をよびかける 柚木常任幹事

職員の加入100%をめざして 友の会を知ろう!

林病院全体学習会

このカフェは、これから地域の方と大事に育てていきたいと思っております。次回のカフェは3月を予定していますので、1人でも多くの方に参加していただきたいです。

者研究、自立に向けた交流会、市民公開講座、新春交流会など様々な活動が写真を交えて紹介されました。また、柚木康子常任幹事も参加して頂き、家族の立場から林友の会に対する思いを話して頂きました。「林友の会にとっても助けられた。林友の会のおかげで今の自分がある。職員に対しては、感謝している。だから職員の方にもぜひ林友の会に入ってほしい」と話されました。入職間もない職員からは、「活動の範囲の広さにおどろいた」、「お花見交流会に参加し普段かかわることのない当事者の方と話ができてよかったです」などの感想がありました。委員会としても職員の加入100%をめざしこれからも会員拡大に取り組んでいきたいと思えます。

栄養科からおとどけ!

食の豆知識

日に日に寒さを増して冬のらしい季節となってきました。皆さんは風邪などひいていませんか? ほとんどの方が一度はひいたことがあるであろう「風邪」は、病原体の感染によって鼻やのどが炎症を起す症状を総称したものです。

で、医学的には「風邪症候群」と呼ばれています。風邪をこじらせると、気管支炎や肺炎などで最悪の場合、命を落とす危険もあり、軽視できません。

ところで、皆さんは風邪をひいたときにはどんなものを食べますか? 今回は風邪の症状別に合わせたおすすめの食事対策をご紹介します。

【鼻水・鼻づまり】がある場合には、温かい汁物などものや発汗促進・殺菌作用のある葱や生姜を食べて身体を温めるのがおすすめです。

【せき・のどの痛み】がある場合には、辛味や酸味の強いものは避け、アイスクリームやゼリーなど、のどを通りやすいが良いです。

【発熱・寒気】がある場合、発熱によって失われてしまった水分やエネルギーを補うため、スポーツドリンクやご飯、麺類などをしっかりと摂りましょう。食欲がないときには果物やゼリーなども良いです。

風邪をひきたくないという方は、風邪の予防に免疫力を高めてくれる「たんぱく質」や「ビタミンA」、「ビタミンC」を積極的に摂っておきましょう。

すでに風邪をひいてしまった方もそうでない方も、ぜひ食事での対策をとり、風邪流行のシーズンを元気に乗り切りましょう。

(林病院 栄養科 管理栄養士 玉谷怜依)

今年7月7日に国連で核兵器禁止条約が採択され、核兵器廃絶キャンペーン(ICAN)がノーベル平和賞を受賞するなど、核兵器を廃絶していく動きが話題になりました。私自身も声をかけていただき、8月6日の反核平和マラソンに初めて参加しました。反核平和マラソンは、「スポーツは平和とともに」をスローガンに、核兵器廃絶と平和を訴えるピースランです。私は広島市の平和記念公園から山口県防府市役所までのコースのうち実質5km位をタスキをつなぐために走りました。もともと趣味でランニングをしていたので、ぶつ倒れるようなことはなかったのですが、真夏の暑さのなか走るのなかなか大変でした。特にまとわりつくような汗と臭いは、走り終わった後の爽快感を相殺するのには十分でした。それでも、ひとつの大きな目標に向けて皆でタスキをつないでいくことの意義は、全ての平和運動に通じるものだと思います。憲法改正や安保法案の廃止など、現状が少しでも良くなるように何かしたいと思いつながら、何をすればよいか分からないうような時は、趣味や楽しみを延長で参加できるものを見つけてみてはいかがでしょうか。

(林病院 医事課 田中浩二)

ルックいまこそ守るとき

憲法9条

国民の声を無視した安保関連法の強行採決。廃止めざしてひきつづき想いを共有しましょう。

今年7月7日に国連で核兵器禁止条約が採択され、核兵器廃絶キャンペーン(ICAN)がノーベル平和賞を受賞するなど、核兵器を廃絶していく動きが話題になりました。私自身も声をかけていただき、8月6日の反核平和マラソンに初めて参加しました。反核平和マラソンは、「スポーツは平和とともに」をスローガンに、核兵器廃絶と平和を訴えるピースランです。私は広島市の平和記念公園から山口県防府市役所までのコースのうち実質5km位をタスキをつなぐために走りました。もともと趣味でランニングをしていたので、ぶつ倒れるようなことはなかったのですが、真夏の暑さのなか走るのなかなか大変でした。特にまとわりつくような汗と臭いは、走り終わった後の爽快感を相殺するのには十分でした。それでも、ひとつの大きな目標に向けて皆でタスキをつないでいくことの意義は、全ての平和運動に通じるものだと思います。憲法改正や安保法案の廃止など、現状が少しでも良くなるように何かしたいと思いつながら、何をすればよいか分からないうような時は、趣味や楽しみを延長で参加できるものを見つけてみてはいかがでしょうか。

(林病院 医事課 田中浩二)

新基地建設反対

沖縄の暮らしと自然を守れ

林財団

10月23日～25日に全日本民医連の第41次辺野古支援・連帯行動に参加しました。

これまで私は沖縄戦について、基地問題について教科書やテレビでしか見たことがなく、なぜ沖縄県民はこれほど基地建設に反対を

するのかわかりませんでした。しかし、普天間飛行場を閉鎖し、その代替施設となる予定の辺野古崎を見るとその気持ちがすぐに分かりました。事前に基地の規模を調べていたものの、いざ舟にのり、基地の端に位置する場所に行くと、想像

以上の大きさに驚きを隠すことができませんでした。それと同時に、この美しい景色が変わり、もう2度と見ることができなくなってしまうと思うと、とても悲しくなりました。現在、この自然をユネスコの世界自然遺産として登録する動きがあります。しかし、新しく基地ができた後、その非常に大きな軍事基地と隣接した自然が世界自然遺産として登録されるかは疑問に思います。こうして沖縄に訪れて体験して、初めて沖縄の現実に触れることができました。現地の人から「何も知らされず、いつの間にか基地が増えている」という声も聞くことができました。また、抗議活動をしている間は収入がないため厳しい生活だと言っていました。沖縄の静かな暮らし、美しい自然を守るためにも新しく基地を建設することはあってはならないことです。これは沖縄だけの問題にしてはなりません。少しでも沖縄戦、基地問題に興味がある方はぜひ、参加するべきだと思います。きつと沖縄の「今」が分かるはずですよ。

(林病院 医事課

黒川達貴)



▲沖縄への訴えを基地にむけて張り出す参加者

雨天でも大盛況 2017健康まつり

岡山ひだまりの里病院



▲大人気のパルーンアート

10月29日(日)、岡山ひだまりの里病院では第6回目となる「健康まつり」を開催しました。今年台風が近づく中、雨天での開催

となり、多くの催しを室内でおこなうことになりました。



▲KNDウインドアンサンブル

地域のサークルによるコーラス・オカリナ・アンサンブルの演奏あり、模擬店では定番の焼きそばやフランクフルトに加えて、パルーンアートにスーパーパーラメルポップコーンと子供向けの出店も充実でした。恒例の認知症の学びの企画は、今年も南区南包括支援センターの協力を得て、認知症サポーター養成講座が

として開催しました。当院医師の本田より「認知症の医学的理解について」、ソールシャルワーカーの山川より「身近な人が認知症になったら」と題しそれぞれお話をしました。また、林友の会もブリスを設け、ハンドドリップによる本格派コーヒーを提供しながら林友の会の紹介をさせて頂きました。

天候が悪い中、地域の方に来て頂けるだろうかと思もあり、5月から準備を始めました。家族会では、病棟医の川崎先生による、回復力を高める接し方についてのDVDを視聴・講演のあと茶話会の中で質疑応答をさせて頂きました。当日参加をされたご家族は少なかつたのですが、家族会で話をする中で、次回も参加をしてみたいとのご意見をいただくことができました。

林病院

茶話会で交流 第1回家族会開催

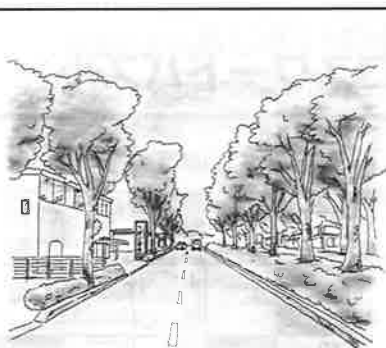
南2病棟では、10月20日に第1回目の家族会を開催しました。初回ということ

今後家族会で取り上げてもらいたいテーマとしては、精神障害や薬については、高齢者施設や介護保険について、家族同士の交流などのご意見を頂きました。お忙しい中、参加して下さいましたご家族様に心から感謝します。

今回のご意見を参考にさせて頂き、今後更にご家族様に満足していただけるような、家族会を計画していきたいと思っております。

(林病院 南2病棟師長

山本まつ子)



つばさ薬局

笑顔をお大切にする薬局です

どこの病院の処方箋も受付致します

【営業時間】

月水木金 9:00~17:30

火曜 9:00~17:00

土曜 9:00~13:00

日・祝日 休み

【電話】

086-272-2710

【処方箋受付FAX】

086-272-2713

〒703-8256 岡山市中区浜 621-1

つばさ薬局

検索



●今月はジョギングに集中してがんばります。1日1日を大切にしましょう。(岡サン)

●心のひろばは病院のことだけではなく、身近な生活のこと等の情報もあつて、いつも楽しみに目を通していきます。(谷口麻佳)

●クイズに応募出来るよう元気になりました。また、のぞきます。(土屋隆一)

●声の欄に知り合いの方が載っていました。元気な様子で安心したところです。思わぬところで見かける名前に嬉しくなります。先日、我が家の畑で4家族12人でサツマイモ掘りをしました。子ども達の声も賑やかで楽しい1日を過ごすことができました。(ゲジさん)

●岡山ひだまりの里病院の健康まつりに参加しました。あいにくの雨天でしたが、職員の皆さんの明るい笑顔で、心がほっこりしました。楽しい一日をありがとうございました。(君本直)

●近ければ、ボランティアやあじさいの会に参加したいのですが、紙上で皆さまの活動に学ばせていただいています。座間の被害者の方々が、話を聞いてもらえませんか。(西順子)

●自公政権は選挙が終わったとたん、社会保障改善を進めています。苦しい生活がますます苦しくなり、受けられるべきサービスも受けられなくなる。黙っていたら悪くなるばかりです。「私たち1人1人の力は微力だが無力ではない」私が好きな言葉です。できることから始め、悪政に反撃していきましょう。(倉田ひろ子)

●「心のひろば」を見つけては裏にあるクイズをします。おぼあちゃんと一緒に！(藤本幸)

●全国ジャンボリーの記事を読み、何年か前に行かせていただいたことを思い出しました。民医連の魅力と仲間の大切さを実感した3日間でした。3年後に、東京で同じ班だった人と集合したのも良い思い出です。(マロン)

●全国青年ジャンボリーin福島の報告や「憲法9条いまこそ守るとき」の藤田先生の1文に共感しました。私は東日本大震災後「10年は通う」と決意し、毎年宮城へ訪問しています。2021年まで続けるつもりです。「忘れないで！東北」を胸に刻み続けることを続けていきます。(崎本敏子)

●声欄に読書のこと載っていますが、私も本の読める日は元気な日です。公民館で借りています。(光本令子)

●受診日しか林病院に行けない為、みんなねつとの報告会に参加できません。心のひろばに掲載してもらえませんか？(N.N)

●年会費千円は安いと思います。林病院でもう少し払おうと思うのですが出来ないうそで…。今の会費では切手代でチャラ！気持ちだけでももう少し払う方法を考えて下さい。(前田里美)

●日頃あまり知る機会のないアルコール治療について知ることが出来ました。40周年おめでとうございます。(岡田頼子)

●「健康飲酒」と自分と家族に宣言しながら飲んでいますが、時にはハメをはずし自分を見失うことも…。お酒とは上手な付き合い方が大事だと痛感しています。(M.A)

●親の介護を自宅ですいている時、余裕がなくて電話相談へ電話しようと思ってもかけそびれたりつながらなかったりした経験あり。通常時間以外にも留守電とかFAXでの対応があれば助かるかも。(おっちゃん)

●1人でクロスワードパズルを解きました。闘病生活も約20年となり、だいぶ回復して来ましたが、人生の低迷期でしょうか。自分の生きがい、人生の目標が何かを迷い、探している毎日です。(小山陽美)

クロスワードを解き、二重枠に入った文字を並べてできる言葉を八ガキカメールでお送りください。住所、氏名、紙面や友の会活動に対するご意見・ご感想をお書きください。お名前掲載ができない方はペンネームか匿名希望とご記入ください。抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。応募締切：12月15日

宛先：〒703-8520 岡山市中区浜472 林友の会「心のひろば」編集部 hamawww@po.harenet.ne.jp

第404号の答 ウォーキング

パズル当選おめでとう
◆谷口 麻佳 ◆小山 陽美
◆君本 直
◆マロン (敬称略)
◆佐川 恭緑

タテのカギ

- ①大相撲の成績表は、○○○○表と
いう
②タツノオトシゴのこと
③自分自身で、という意味。「○○○
サービス」
④まだ書いてる途中なの
⑤海や湖の、陸地に入り込んだところ
⑩チケット
⑫果物の王様と呼ばれている
⑮フィッシング用品
⑯手塚治虫の漫画『鉄腕○○○』
⑰主婦の仕事
⑱日本の国鳥

ヨコのカギ

- ①スター
③くるくる回る。「飛行機が○○○○
する」
⑥英語でカモメのこと
⑦次から次へと、○○がない！
⑧歩いて行くこと
⑨映画など外国語のセリフを日本語
にチェンジ
⑪一点○○のまま、最終回へ
⑬現金払いじゃなく、まとめてあと払い
⑭滑ること
⑯ギリギリを助けた勤勉な虫
⑰帰り道。○○につく
⑱公園にある格子状にパイプを組ん
だ遊具

*二重枠に入った文字を並べて
できる言葉は何でしょうか？

クロスワードパズル

Grid for crossword puzzle with letters A-F and numbers 1-20.

林病院 けやき外来診療表 (2017.12.1~)

Table showing clinic hours and staff for Hayashi Dorin Hospital.

*土曜日の医師体制は、隔週毎になります。 *廣中医師は、第1・第3・第5月曜のみになります。
午前診療時間 9:00~12:30(受付時間 8:30~12:00) 午後診療時間 14:00~17:00(受付時間 14:00~16:30)

※初診の方は、あらかじめ電話でご予約ください。

TEL086-272-8570(けやき外来直通) TEL086-272-8811(林病院代表) http://www.hayashi-dorin.or.jp/

入院のご相談は

代表 (086) 272-8811
へお電話ください。
入院担当看護師へおつなぎ
します。
夜間・休日にも対応しております

- デイケア(月)~(土)
9:00~15:00
ナイトケア(月)~(土)
16:00~20:00
重度認知症患者デイケア
(月)~(土)
9:30~15:30
歯科(予約制)(月)~(金)
AM9:00~12:00
PM13:00~17:00

認知症専門病院
岡山ひだまり
の里病院
外来診療表

Table showing clinic hours and staff for Hayashi Dorin Hospital.

電話相談

電話:086-272-2957(林友の会)
平日8:30~17:00

生活相談・法律相談・家族相談

各相談は、林友の会事務局員が
事前にお話を伺い、
相談者へお取次ぎします。

相談者

- 森脇ひさき(県議) 石田 正也(弁護士)
氏平みほ子(県議) 則武 透(弁護士)
林 潤(市議) 家族会役員