

あなさんるる

TOPICS ● グレーで、凸凹な私たち ～とある診察室から～

「発達障害」という言葉が、多く聞かれるようになったのは、2000年前後のことだと思えます。世間を賑わせた事件の加害少年が「アスペルガー症候群」と診断されたことは、一般の方が発達障害について広く知る大きな契機となりました。あれから20年、診断の整理も進み、発達障害に対する法律医療福祉の支援体制が整いつつあります。こういう発達障害の浸透に伴い「自分は発達障害ではないか」と来院されるケースも珍しくなくなりしました。

「自分は発達障害ではないか」と来院されるケースも珍しくなくなりしました。厳密には「発達障害」には複数の診断が含まれますが、ここでは私が日常的に出会う「大人の発達障害」を念頭に「生まれつき得手不得手があり、大人になつて生活の困り事が出てきた方」今風に言えば「凸凹」とか「グレーゾーン」と捉えていただければ良いかと思えます。「凸凹」

のギャップが比較的小さい人、「グレー」が白に近い人ほど、学生時代まではそれなりに適応できるので困り事も目立ちません。そんな方が就職や転職、結婚などライフステージの転機で馴染めなくなり、精神科を訪ねることが多いようです。もちろんシンプルに「自分探し」の延長で来られる方もいますが、中には深刻な抑うつ状態に陥っている方もいます。悩みは、「コミュニケーションが苦手、段取りが悪くミスが多い、臨機応変さに欠ける等々十人十色ですが、いずれも「自分もそうかも」「そういう人もいるよね」と共感できる部分も多く、「皆大なり小なり」「凸凹」を持つているのだろうか」と感じさせられます。

多様性が尊重される現代。わざわざ診断を受けなくても、自然と互いの「凸凹」「グレー」を補い薄めあえる世の中になればいいのになあ、と思う今日この頃です。

グレーで、凸凹な私たち
とある診察室から

くまもと青明病院 医師 濱田 智子



を行ったうえで診立てるため、診断には期間を要します。そして「凸凹」は生まれ持った特性なので「治る」「治らない」という類のものでもありません。認知療法や行動療法や薬物療法、環境調整やカウンセリングを組み合わせて、生活場面での工夫を模索し、苦手を得意でカバーしたり周囲に上手に助けてもらえるようになることで、「凸凹」を平らっぽく見せ、「グレー」を白っぽく薄めて生活しやすくするが目標です。

ひな壇作り

デイサービス清明

デイサービス清明では、ウサギ年にちなんでウサギの雛人形を利用者様と手作りしました。ダンボールや新聞紙、花紙を使って1か月ほどかけて作った大作です。利用者様からも「かわいい」「よくてきたね」などのお声を頂きました。作品は清明病院の待合室に飾られ、多くの患者様にも見て頂けました。今後とも皆様に楽しんで頂きながら作品作りをしていきたいと思えます。



桜が告げる春の訪れ

デイサービスセンター清明
センター長 中山 慎二

2020年1月に新型コロナウイルスが日本国内で初めて確認されてから、もう3年が経過しました。今年の5月8日に「5類」へ移行することが決定し、少しずつ元の生活に戻りつつあると感じています。当デイサービスでも制限していた外出活動を再開し、今までの分を取り戻すかのように、色々なところへ外出をしています。

先日は西区花園にある柿原公園へ桜を見に外出しました。花見前の数日間は、雨が続いたので心配していましたが、当日は見事な満開の桜トンネルが出来てくれました。桜を見た利用者様は「きれいかな」と大変喜ばれていました。1年間で3週間程しか咲かない桜は、いくつになっても心が揺さぶられるのかもしれないですね。



「やまざまの こと思ひ出す 桜かな」
松尾芭蕉の桜を詠んだ句です。このコロナ禍の3年間は、本当に色々なことがありました。これから先、どうか皆様に辛多からんことを、心よりお祈りいたしております。

花見

ドライブでお花見に行ってきました！

病棟OT

桜の花が咲き、気持ちのいい春の季節がやってきました。院内では、入院患者様と一緒に熊本城の桜を見にドライブに行ってきました！感染対策の為、車外に出てのお花見は出来ませんでした。満開の桜の花を見ると、患者様達は口をそろえて「綺麗！」と喜ばれていました。また、桜の樹だけでなく、歩道沿いに植えられた春の草花達も綺麗に咲き誇っており、春の雰囲気を感じました。コロナの状況が徐々に落ち着いてきており、来年こそはドライブだけでなく、一緒に熊本城下の桜の樹をのんびりと楽しめられたらと思います。



当院に「e・スポーツ」が導入されました!!

昨年の12月から当院に「e・スポーツ(e-sports)」が導入されました。e・スポーツとは、「エレクトロニック・スポーツ」の略で、「コンピュータゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称のことです。」

e・スポーツは、①認知症の予防、②運動能力の向上、③生きがいづくりや交流の促進などの効果が期待されています。

また、ボタンのみでゲームが出来るので、だれでも簡単に取り組むことが出来ます。月に1回、オンラインの対戦イベントがあり、全国の施設様と交流しながら真剣勝負を行うことが出来ます。

昨年末に当院に導入し、楽しみながら熱心に取り組まれる患者様が多くいらっしゃいます。実際にe・スポーツに取り組まれた方は、対戦した患者様同士でお互いを称えあうような話をされたり、ゲームが終わると自然と笑顔が出てきたりする様子が見えました。患者様への普及はまだまだこれからですが、患者様みんなで楽しみながら一緒に取り組んでいきたいと考えています。



だるま落とし

「かんたん」は2色、「ふつう」は3色(赤、青、黄色)、「むずかしい」は4色と難易度あり、2段階で段階アップします。

一番上の台の色のボタンを押す!
左に座っている人は「ライオン」
右に座っている人は「ゾウ」

シューティングゲーム

ロケットを左右に動かし、上方からの飛ってくる物を撃つ。

左に座っている人は「赤のロケット」
右に座っている人は「緑のロケット」

赤と青の2つのボタンを使用!
赤を押すとロケットが左に
青を押すとロケットは右に動く

UDe-スポーツオンラインゲーム

健脚維持で盛り上がるゲームタイムが10本あり、身体や認知症の軽減から、思いっきり運動できるのがこのゲームを通して、貴族病が体感できます。定期的にソフトを更新。

徒競走

赤と青のボタンを早く連打して走る。
左に座っている人は「ライオン」
右に座っている人は「ゾウ」

スタッフのみつけた

健康法

第3病棟 ケアワーカー

今年、3年ぶりに熊本城マラソンが行われました。3年前からのコロナ感染拡大で、様々なイベント自粛に伴い、マラソン大会も、実際のレースはほとんどが中止になりました。そんな中で、アプリを使ったバーチャルマラソンが行われ始めました。現地に行かなくても、GPSを利用して距離を計測しレースへ参加することができるのです。おかげで、練習へのモチベーションに出来るだけでなく、今までは参加していなかった大会への参加が出来る、地域の特産品を参加賞としてもらえるなどの楽しみもありました。

走るとなると少しハードルが高く感じる方もいらっしゃると思いますが、外に出ても気持ちのいい季節となりましたし、この機にランニングやウォーキングを始めようと思われている人は、活用してみるのがいいかもしれません。



編集・後記

「コロナ禍での 広報活動を経験して」

2020年から始まったコロナ禍も3年が経ちました。パンデミック発生当時は、国内で初めての緊急事態宣言から自粛生活が始まり、当院でも毎年開催されていた行事や職員旅行、交流会が全て中止になってしまいました。

そのような中でも広報活動はいつもと変わらずに行っていたのですが、常にある問題に直面していました。「ネタがない!」そんなんです、普段でしたら記事になっていた行事や季節の催し事が全て中止になってしまったせいで、ネタ不足の問題に常に直面していました。最初こそはコロナをテーマに感染対策や、意識調査の話題を採用していましたが、1年2年と過ぎてくると、そろそろマンネリ化してきてしまい、別の話題を探すことに奔走していました。

今年の3月からコロナの分類が引き下げられ、徐々にこのコロナ禍も落ち着きつつあります。また、行事や季節の催し事が元通りに開催され、明るく楽しい当院の話題を皆様にお届けできればと思っています。



栄養科からの
今季の一品クッキング
クマモと青明
春に旬をむかえる
わかめは、生わかめ
(葉の部分)、茎わかめ、めかぶ(根の部分)があります。

茎わかめの炒め煮



◆作り方

- ① 茎わかめはよく洗い、短冊にカットし、しばらく水に浸け塩分を取り除いておく。
- ② 人参、角あげも短冊にカットする。
- ③ 炒めやすい鍋にごま油を敷き、材料を炒める。
- ④ 適量の水、だしの素、料理酒を加えてしばらく煮る。
- ⑤ その他の調味料を加えたら、鍋に蓋をし弱火で10〜15分ほど煮込む。
- ⑥ 器に盛り、好みでごまをふる。

◆ポイント

近年「シーベジタブル」として世界的に注目される海藻の代表的なものです。フコダインやアルギン酸、カルシウム、マグネシウムを含み、中でも水溶性の食物繊維が豊富に含まれます。

今回は炒め煮にしましたが、佃煮や酢の物、サラダ等にしても美味しくいただけます。

この季節、身体にもいい茎わかめの味と食感を色々な料理で味わいましょう。

材料(5皿分)

- 茎わかめ 200g
- 人参 50g
- 角あげ 2枚
- ごま油 大さじ1杯
- 水 適量
- だしの素 小さじ1/2杯
- 砂糖 大さじ1杯
- 料理酒 大さじ1杯
- 淡口醤油 小さじ1杯
- 濃口醤油 小さじ2杯

栄養価(1人分)

- エネルギー 57kcal
- たんぱく質 2.1g
- 鉄 0.4mg
- カルシウム 54mg
- 塩分 1.4g

外来診療表

令和3年1月1日～

	月	火	水	木	金	土
午前	再来 認知症専門外来	再来 認知症専門外来	再来	再来	再来 認知症専門外来	休診
午後	再来	再来	再来 認知症専門外来	再来 認知症専門外来	再来 認知症専門外来	

*都合により担当医の勤務変更が生じる場合があります。

診療時間

午前 9:00～(受付は11:30まで) (月～金)
 午後 14:00～(受付は16:30まで) (月～金)
 ※初診は予約制になっています。
 ※再来の方も予約の方優先です。待ち時間を短くする為にも、ぜひ予約をお入れください。
 初診受付(月～金) 9:00～16:00 TEL.366-2291

◆デイケアセンターあんず 利用時間 9時～15時30分(月～金)

◆関連施設 認知症 デイサービスセンター青明 TEL.096-366-0118
 9時～17時 ※お休みはありません。

◆関連施設 地域拠点型認知症疾患医療センター TEL.096-366-2308
 9時～12時、14時～16時 ※土曜・日曜・祝祭日はお休みです。

◆関連施設 熊本市障がい者相談支援センター「ウイズ」
 〒862-0972 熊本市中央区新大江3丁目20-3-1F TEL.096-200-1571
 月～金 9時～17時 土曜日 9時～12時30分 ※日曜・祝祭日はお休みです。

交通のご案内



- 1 江南病院前バス停下車 徒歩2分
(産交バス供合線)
- 2 大江源鹿バス停下車 徒歩7分
(熊本都市バス第1環状線)
- 3 大江川鶴バス停下車 徒歩7分
(熊本都市バス第1環状線)
- 4 黒髪5丁目バス停下車 徒歩7分
(熊本都市バス電田口線・産交バス)



広報委員会 委員 野口 沼田 赤穂 石橋 市原 甲斐 田中 西村 村上

一般財団法人杏仁会



くまもと青明病院

〒862-0970 熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号

TEL.096-366-2291 FAX.096-366-2292

e-mail:kumamotoseimei-hp@kyouninkai.jp hp:www.kyouninkai.jp/seimei-hp/

一般財団法人 杏仁会
関連施設

- 熊本内科病院 TEL.096-356-5500 FAX.096-356-5518
- 江南病院 TEL.096-375-1112 FAX.096-362-9826
- 介護老人保健施設 フォレスト熊本 TEL.096-363-0101 FAX.096-363-3363
- サービス付き高齢者向け住宅 花鏡 熊本市中央区新大江3丁目13番18号 TEL.096-382-0888 FAX.096-382-0887