

あかねぶる



TOPICS ●グレーで、凸凹な私たち～とある診察室から～

グレーで、凸凹な私たち

～とある診察室から～

くまもと清明病院 医師 濱田智子

「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います。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。

こういった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います。「凸凹」

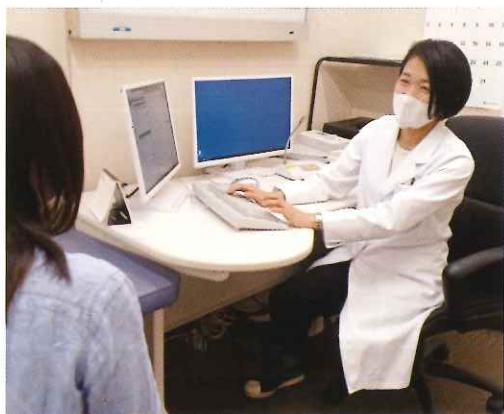
のギャップが比較的小さい人、「グレー」が白に近い人ほど、学生時代まではそれなりに適応できるので困り事も目立ちません。そんな方が就職や転職、結婚などライフステージの転機で馴染めなくなり、精神科を訪ねることが多いようです。もちろんシンプルに「自分探し」の延長で来られる方もいますが、中には深刻な抑うつ状態に陥っている方もあります。悩みは、「ミニユニークーション」が苦手、段取りが悪くミスが多い、臨機応変さに欠ける等々十人十色ですが、いずれも「自分もそこかそこ」「そういう人もいるよね」と共感できる部分も多く、「皆大なり小なり「凸凹」を持つて生きてるのだろうな」と感じさせられます。

ちなみに「発達障害ですか?」「治りますか?」と初めに結論を求める方もいますが、幼少期に遡つて生活状況を伺い心理検査

を行つ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」という類のものではありません。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、生活場面での工夫を模索し、苦手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」と、「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。

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。



ひな壇作り

デイサービス青明

デイサービス青明では、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」「よくできたね」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願っています。



桜が告げる春の訪れ

デイサービスセンター青明

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」へ移行する事が決定し、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迎えてくれました。桜を見た利用者様は「きれいかな」と大喜ばれていきました。1年間で3週間程しか咲かない桜は、いくつになつても心が揺さぶられるのかもしれませんね。

「さまでまの 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、どうか皆様に幸多からんことを、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つてきました！

病棟OT



城下の桜の樹をのんびりと楽しめられたらと思っております。



桜の花が咲き、気持ちのいい春の季節がやってまいりました。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が、満開の桜の花を見る患者様達は「をそそえて「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、春の雰囲気を堪能した患者様達は満足そうに院内へと帰っていました。コロナの状況が徐々に落ち着いており、来年こそはドライブだけでなく、一緒に熊本

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競技」として捉える際の名称のことです。

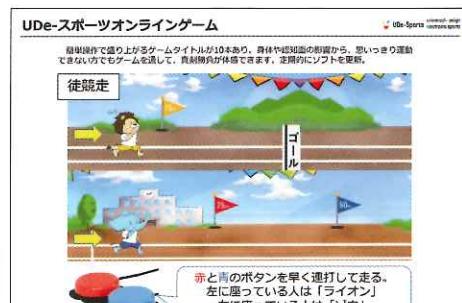
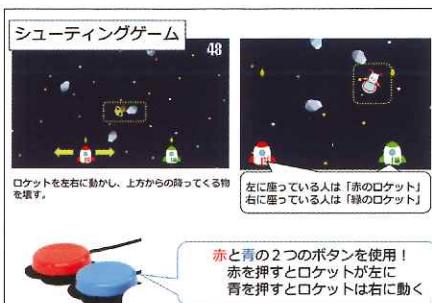
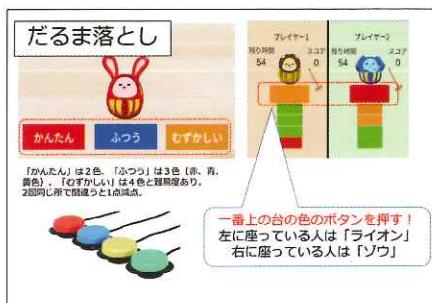
ゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称のことです。

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。年に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。

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。



今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。



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なく、今までには参加していなかつた大会への参加が出来、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。この機にランニングやウォーキングを始めてみようと思われている人は、活用してみるのもいいかもしれません。

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しました。

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!」そうなんですが、普段でしたら記事になつてゐる行事や季節の催し事が全て中止になつてしまつたせいで、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しまいました。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さんにお届けできればと思っています。

「コロナ禍での広報活動を経験して」

編集・後記



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

- ◆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 他の調味料を加えたら、鍋に蓋をして弱火で10~15分ほど煮込む。
 - ⑥ 器に盛り、好みでごまをふる。

茎ワカメの炒め煮



◆一口ワカメ
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。近年「シーベジブル」として世界に注目される海藻の表的なものですが、代にタ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、佃煮や漬物、サラダ等にだし酢しても美味しいだけです。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。

外来診療表

令和3年1月1日~

月	火	水	木	金	土
午前	再来	再来	再来	再来	休診
午後	再来	再来	再来	再来	再来

*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「ウィズ」

〒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 大江渡鹿バス停下車 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 (熊本都市バス竜田口線・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

関連施設

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:kumamotoseimeihp@kyouninkai.jp hp:www.kyouninkai.jp/seimeihp/

一般財団法人 杏仁会
関連施設

熊本内科病院

江南病院

介護老人保健施設 フォレスト熊本
サービス付き高齢者向け住宅 花鏡

熊本市中央区手取本町7番1号

熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号

熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号

熊本市中央区新大江3丁目13番18号

TEL.096-356-5500 FAX.096-356-5518

TEL.096-375-1112 FAX.096-362-9826

TEL.096-363-0101 FAX.096-363-3363

TEL.096-382-0888 FAX.096-382-0887