

真和館だより 第4号

風の彩り

周りの人に気づかれていない(隠れ)アルコール依存症について



施設長 藤本和彦

明けましておめでとうございます。真和館が誕生し、4回目の正月を無事迎えることができました。これも一重に地域のみなさま、県・各福祉事務所・西原村御当局を始め施設の運営を様々な面で支えていただいています。数多くのお力添えの賜物と心から感謝申し上げます。

さて、真和館がオープンした時に、入って来られた入所者の半分(定員50名)近くがアルコール依存症の方でした。それ以来、真和館ではアルコール依存症に力を入れた取り組みをしており、現在(12月31日)、23名の方が断酒を継続されています。

振り返ってみますと、真和館も入所者のみなさんの隠れ飲み、随分悩まされてきました。やっと、飲ませないでやっていけるのではないかと、自信が出てきたのはこの1年間です。飲まないというご本人の決意と飲ませないための職員の努力に敬意を表したいと思います。

仕事柄、介護についての相談を受けることがあります。その背後にアルコール依存症が疑われる事例があります。

(事例)70歳代のご夫婦、子供なし、ご主人は元公務員、奥様の大腿骨骨折の後遺症で日常生活に支障。ヘルパーの介助あり。公務員だったご主人は酒好きで、今では一日中ちびちび飲んでおり、怒りっぽく、施設入所の話には激怒する。親族やケアマネジャーは日常生活の支援とご主人を怒らせず施設入所にどう持っていくかに注力していた。

詳しく話を聞いているうちに、アルコール依存症になっておられるのではないかとおぼやかしく思いましたので、アルコール依存症の状態を説明しますとそのとおりだということになりました。早速、親族とケアマネジャーさんとが相談をし、ヘルパーさんにお酒を買って貰うことを止めて頂き、アルコール専門医に診てもらうことになりました。

また、福祉事務所から入所の要請があった方が、後期のアルコール依存症と思われ、そのまま施設でお世話するのは無理と判断し、まずは病院と思い、その旨を福祉事務所に伝えたところ、即入院になられたという事例もありました。

この2つの事例は、関係者の方が素直にアルコール依存症の話に耳を傾け、専門医に診てもらった良い事例の代表だと思われます。これらの経験からすると、私どもの周りには、気づかれていない沢山の隠れアルコール依存症の方がおられるようです。医療・福祉に携わる私どもが、このような事実早く気づき、一日も早い専門医の受診に繋げたいものです。



真和館職員の資質向上に向けての取り組み



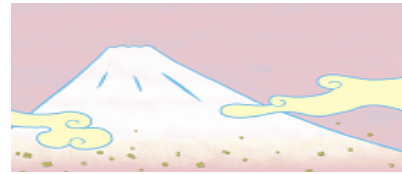
《職員行動基準》

- 1 入所者の立場に立った行動なのか。
- 2 費用と効果のバランスが取れた行動なのか。
- 3 法令遵守ができた行動なのか。
- 4 社会性・倫理性にかなった行動なのか。
- 5 創意と工夫ができた行動なのか。

《職員の姿勢》

- 1 今、この時、この場に全力投球できる、当事者意識（意志）を持った職員をめざします。
- 2 細やかでやさしい心配りができる、些事に強い職員をめざします。
- 3 報・連・相を確実にいき、常に、進化・成長する職員をめざします。

〔報告〕現状認識 〔連絡〕問題点の認識〔相談〕改善点の認識



<朝 礼>

介護等の情報の一元化と一日の始まりとしてのけじめを目的として、毎日8時30分から朝礼を行っています。内容的にはどこの施設でもやっておられることと同じような、前日の入所者の生活状況や、当日の活動内容の連絡・調整をしています。

また、職員の仕事に対する姿勢や心構えを養うため、「真和館の施設運営に関する基本的な考え方と行動規範」や雑誌致知の「明日をひらく言葉」及び「小さな人生論」等の言葉を日番者が音読しています。

< 職員会議 >

真和館職員にとって一番大事な日は「水曜日」です。真和館では毎週1回、水曜日の午後3時から職員間の意思疎通と施設の方針の徹底を図るため、全員参加（夜警・調理員・前夜当直に入った介護職員を除く）の職員会議を開催しています。場所は電話や来客対応もありますし、資料がすぐ出せるよう事務室を使用しています。

朝の朝礼がその日の介護上の連絡調整が中心なのに対し、職員会議では施設運営のあらゆる課題が溯上に挙がります。たとえば、月間・週間の行事予定の調整、イベント時の役割分担の決定、個別支援計画や入所者の処遇方針、規則等の制定や改廃、施設の方針・職員の待遇に関することまでも職員会議で合意を取ったり、討議をしています。

水曜日には全職員が出勤することになっていますので、大きなイベントや研修会は水曜日に当てると調整が楽です。

このような意味で真和館の職員にとって一番大事な日は、水曜日です。水曜日に休むと、真和館時計の動きついて行けなくなり浦島太郎になりかねません。

真和館 QC 活動

19年度に導入されたQC活動も、今年度で3期目となります。今期8月中旬にキックオフ(活動開始)し2月3日の内部発表大会までの約5ヶ月半の間、4サークルが施設での問題解決やサービスの質の向上、業務改善活動に取り組んでいます。

他にも、日科技連より発売されているQC7つ道具教材DVDやQC月刊誌を見ながら勉強会を開催し、QCや5Sについての理解を深め、更なる業務の充実や人材育成に取り組んでいます。

<今回各サークルが取り組んでいるテーマ>

- 1、「服薬管理体制の確立」
看護師、介護職員 計5名
- 2、「入所者の入・退院時の情報の共有化」
事務職員 介護職員5名
- 3、「施設内異臭の撲滅」
介護職員 5名
- 4、「配膳ミスをなくそう」
調理員、栄養士 計6名



内部勉強会の様子

ボランティアとの交流

津軽三味線

H21年9月25日(金)
「八代三弦会」
西田様 中尾様 2名

入所者の方には津軽三味線を初めて聴かれる方も多く、お二人の息の合った力強く優しい三味線の音色と民謡に皆さん聞惚れておられました。



大正琴

H21年11月28日(土)
「琴伝流」
浜田様 他8名

入所者の方々にもなじみ深い童謡や昔懐かしい曲の演奏に乗って皆で歌い楽しい一時を過ごすことができました。



カラオケ

H21年12月20日(日)
「笑顔のスタジオなかチャン」中島様 他4名

西原村のカラオケ店から本格的なカラオケ機材を持参していただき、司会はもちろん、歌や女装も披露していただき、大盛り上がり楽しいカラオケ大会になりました。



肥後にわか

H21年12月23日(水)
「富合にわか愛好会」
佐藤幸一様 他10名

「なかよし祭り」のメインイベントとして、今年は富合にわか愛好会の皆さんに来ていただき「鬼七の豊年万作」の絶妙な架けあいに大笑いし、優雅な舞踊に見とれました。



第3回ふれあい交流会

西原村保育園児及び、地域の皆様方に参加いただき平成21年8月9日(日)13:00から「第3回ふれあい交流会」を開催しました。

毎年、ボランティアとして参加をしてくださっている身体障害者茶道クラブによる「もえぎ」様によるお点前をはじめとして、ウォークラリー、輪投げ、おかしのかみ取り、タコ・タイゲーム、バナナのたたき売りなど様々なゲームを用意して皆様との交流をはかりました。

今回のメインゲストはラジオのパーソナリティでお馴染みの「寿咲亜似」さんでした。

小さなお子様から大人の方まで楽しんでいただける熊本弁で語る民話やパネルシアターを使った「のっぺらぼん」「飯田さんと金峰山の背比べ」「おてんとさん金のくさり」等に夢中で聞き入りました。研鑽を積まれた楽しい語口に、お話の世界に引き込まれあっという間の時間となりました。

～寿咲亜似さん～

・内閣官房長官賞受賞

13年以上に亘って親切をテーマにしたラジオ番組放送を続けている事と、目の不自由な方の施設などを訪ね、民話などの「語り」と続けて来た事が評価され「小さな親切運動」運動推進功労者として内閣官房長官賞を受賞されました。



断酒の取組み

真和館断酒会

平成19年6月14日真和館の断酒会が木曜学習会と称して恐る恐る始まりました。その後会員から我々は断酒することに誇りを持っているとの発言もあり、真和館断酒会と名称を代え名実ともに本格的に断酒会に取り組む事になりました。

毎週木曜日だった真和館断酒会は、現在は水曜日の13:30から約1時間、皆で断酒に関する本を読んだり、それぞれの体験談を語り断酒についての決意を固めていただいております。

12月30日(木)に21年度最後(第39回)の断酒会が開催され、その時の参加者の1年間を振り返っての感想をまとめてみました。

《一年間を振り返って》

- ・ SWさん;今年一年間は飲酒欲求が全く湧かなかったのが、良かった。
- ・ YAさん;ここに世話になって良かった。1年間飲まずに済んだから。
- ・ HAさん;飲酒欲求が無くてよかった。
- ・ KTさん;断酒を続けられたから良かった。
- ・ KHさん;断酒を続けられました。
- ・ KKさん;これまでどおり、断酒を頑張っていきたいです。
- ・ HOさん;断酒会出席し、断酒を頑張りました。
- ・ KMさん;断酒会に参加できて良かった。
- ・ HIさん;「断酒をします」と神様に願いをかけた。
- ・ TTさん;毎日、断酒を頑張ってます。
- ・ KIさん;頑張りました。
- ・ YOさん;真和館に入って1ヶ月経って、おかげさまで断酒できています。これからも頑張っていきたいです。
- ・ TFさん;真和館にいます、飲みたいと思っても飲めんから断酒できています。
- ・ KTさん;体調を崩すことはあっても、飲酒欲求はありませんでした。
- ・ SNさん;真和館に入所して2ヶ月経ちました。病院にいるよりも断酒できるので、ここに入って良かったと思います。これからも頑張ります。

毎朝の断酒の誓



「第9回アクションフォーラム」

12月13日(日)、城南町で行われたアクションフォーラムに参加させていただきました。

午前中は『精神科医療からのきづき ～回復へのヒント～』で森病院の佐藤副院長より講演がありました。

午後からは断酒会をはじめ、断酒会家族の会、GA(ギャンブル依存症)、NA(薬物依存症)などの紹介や体験談の発表がありました。

※アクション(嗜癖 しへき)とは、ある特定の物質・行動過程・人間関係を好む性向で、依存と呼ぶことが多い。

「第25回アルコール関連問題学会」

H21年12月5日(土)、熊本市総合福祉センター(ウェルパル熊本)で「第25回アルコール関連問題学会」が開催され、職員も参加させていただきました。

内容は、県内の精神科病院での「アルコール関連問題」の院内・地域支援の取り組みについて、「ギャンブル依存問題」に関する症例が7例発表されました。

研修会の最後に、熊本県精神保健福祉センター所長の中島 央医師による講演「アルコール依存症に伴う諸問題の対処(DV・自傷・摂食障害等)」がありました。



施設の玄関に飾っていた「心の誓い・断酒の誓い」の看板が本格的なものになりました。

さらに、1階及び2階にも入所者のみなさんの目のつきやすい場所に、断酒の継続が出来るようお願いを込めて、看板を取り付けました。(左写真)

第14回心みがきの講演会

講師:小山和作先生

(日赤熊本健康管理センター名誉所長)

演題:「加齢に伴う健康管理について」

平成21年10月16日 10:00~11:30



年をとることを季節で表すと、冬は人生の終わりとなり、加齢とは秋の段階。秋には木の葉が色づきほろほろと落ちますが、早く落ちる葉と遅く落ちる葉があります。人にも早く老ける人と、そうでない人がいます。

老化には「体」と「心」の老化があり、「心」が動く、「体」も動き、「体」が動く、「心」も動くのです。心も体も動いているうちに徐々にその気になっていくのです。

～老化を防ぐ方法～

①「食」…人に良いと書いて「食」とあるように、食べ物には人に良いのです。好きなものばかり食べていると、栄養が不足してしまい、何でもバランス良く食べないと余分なものが体に溜まり、生活習慣病などの病気になってしまいます。

②「動」…足腰から老化は始まります。高齢であっても元気な人は足腰が丈夫なのです。「足が不自由なら、手を！手が不自由なら顎を！」使わなければ、ドンドン衰えてしまいます。

③「心」…喜びを感じることで、体も元気になります。嬉しい時には、脳も心臓も嬉しいと感じ、全身が喜びます。そうすると、内臓も喜ぶため、働きがどんどん良くなり、病気の予防につながります。

* 心には絶えず、楽しく新しいものを求め、目標や希望、ささやかな夢でいいのでこれらを持つことが生きがいになるのです。

小山先生は、老化を防ぐ秘訣は、「何でも良く食べ」、「なるべくたくさん動き」、「喜びを感じる」事だと教えて下さいました。この3つの秘訣を生活に取り入れて、いつまでも元気に暮らしたいものです。

第15回心みがきの講演会

講師:北川八郎先生(陶芸家)

演題:「楽しく生きる」

～楽しく生きるための対人関係の改善～

平成21年12月3日 14:30~16:00

人には、それぞれ生まれてきた意味があります。生まれてきた時に、神様から与えられた宿題があります。それは、対立して生きないで調和して生きる事です。苦しむために生きるのではなく、楽しむために生きることです。楽しい人生を送るためには、どのような生活をしていけば良いのか。

☆人の為に役立つ人生を送ること

- ①人に譲る(少し損をする)こと。
- ②人に対して優しく生きること。
- ③人を嫌わないこと。
- ④人を許すこと。
- ⑤人を認めること。



この世には、自分が投げたものが、自分に返ってくるという法則があります。人を嫌うと、自分が嫌われ、人に優しくすると、人から優しくされます。人に対して、ありがとう、感謝してる等の良い言葉を口にしてしていると、必ず自分に返ってきます。体の調子が良くなり、朝の目覚めも良くなり、楽しく生きることが出来ます。不思議な充実感や幸福感をもたらしてくれます。今の苦しみは、自分の欲望と自分のためにだけ生きて来たためである。

嫌なことや辛いことに生きるのではなく、ありがとうや楽しかったことの中に生きるように、自分の人生を変えていく事が大切だとお話しして頂きました。

※北川先生は、阿蘇山中の南小国町にて満願寺窯を構え、トマト灰釉など自熱灰釉の器を創っておられます。

秋の旅行



10月の下旬から11月にかけて、3コースに分かれ秋の旅行を実施しました。42名の方が参加されました。

- ・Aコース:バラ見学(カントリーパーク)と孔子公園
- ・Bコース:竜門ダムと菊人形展見学
- ・Cコース:食事会(秋の行楽弁当)

バラ見学コースにおいては、バラは5分咲きでしたが、ぼかぼか陽気に気持ち良くなり、お弁当を食べた後は、お昼寝タイムでした。その後の孔子公園では、異国情緒あふれる建物に感動し、楽しい一日を過ごす事ができました。

竜門ダムコースでは、ダムの大さに驚き、菊人形展では、色とりどりの菊の花や、菊で綺麗に装飾してある人形を見学しました。隣接の足湯が好評で“ほっと一息”疲れもとれ癒されました。

手洗い、うがいをしよう！

寒さがますます厳しくなってきました。みなさんの体調はいかがでしょう？今流行のインフルエンザはもちろんですが、それ以外でも嘔吐・下痢を引き起こす感染性胃腸炎など、ますます注意が必要な時期になってきています。日頃から手洗い、うがいに努めて体調を崩さぬよう、みなさん一人一人が健康管理に心がけましょう。

医務室からのお知らせ

真和館のみなさんも大好きなメニュー！

五目おこわ

(一人分)

もち米 80g
鶏小間 20g
人参 15g
たけのこ 15g
ごぼう 15g
しいたけ 5g

清酒 5cc
みりん 5cc
濃い口醤油 5cc
食塩 0.3g

(作り方)

- ① もち米を洗って、ザルにあけておく。
- ② Aで具材を煮る。
- ③ ②を煮汁と具に分ける。
- ④ ジャーにもち米と、水、冷ました煮汁を入れる。
- ⑤ ③の具をジャーに入れる。
- ⑥ 味を整え、炊く。

からいも更り

地域との交流

～ゆず湯～

冬至には地域の方からいただいたゆずを浮かべたお風呂でポッカポカに温まりました♪



～もちつき～

28日にもちつき大会を開催しました。地域の方からいただいた西原産のもち米を使っておいしく突き上がりました。



～おめでた続きの真和館です～

真和館のビッグカップルをはじめ、若さあるれる栄養士が、めでたく結婚いたしました。2組とも、明るく朗らかな家庭を築かれることと思います。

また、いつも優しい看護師に3人目のbabyが誕生します。

この幸せムードにあやかって「後に続け」と張り切っている職員もチラホラ…(^-^♪

お誕生者の案内

1月	1日 東さん	3月	5日 澤田さん
	3日 村中さん		20日 園田(慶)さん
	5日 島田さん		25日 宮崎さん
	6日 小石川さん		29日 立花さん
	11日 富田さん		29日 元田さん
	12日 石坂(正)さん		
2月	14日 佐藤さん	4月	2日 大村さん
	16日 緒方(ム)さん		3日 坂崎さん
	25日 福山さん		11日 岡さん
	31日 杉本さん		17日 岩永さん
			24日 池田(勝)さん
		5月	3日 秋吉さん
2月	2日 緒方(マ)さん	6月	1日 松村さん
	4日 和泉さん		6日 高野さん
	14日 坂本さん		8日 原田(忠)さん
	16日 西川さん		12日 久我さん
	25日 園田(征)さん		30日 高原さん

編集後記

新年明けましておめでとうございます。

去年の初め頃から新型インフルエンザが流行り始め、施設でも感染防止の取り組みを行ってまいりました。幸い、真和館では感染者は今のところおらずほっとしているところです。しかし、まだまだ気を抜けないため今後も感染防止に努めていきたいと思っております。

では、次号の「風の彩り」もお楽しみに♪

発行: 社会福祉法人 致知会

救護施設 真和館

〒861-2401 熊本県阿蘇郡西原村鳥子3072番地

TEL:(096)279-1121 FAX:(096)279-1122

E-mail:shinwakan@utopia.ocn.ne.jp

HP:http://www2.ocn.ne.jp/~titikai/index.html