昭和医科大学烏山病院だより

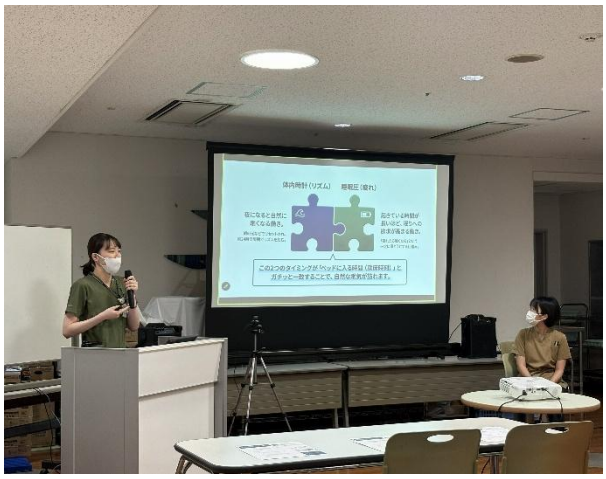
あおぞら

〔発行責任者〕病　院　長　　真田　　建史
〔編集責任者〕広報委員長　　真田　　建史
〔住所〕〒157-8577 東京都世田谷区北烏山6-11-11
〔電話〕03-3300-5231(代表)

第２３１号　　［２０２６年１１月１日］

令和８年度秋季公開講座

作業療法士　長谷川　仁美



年代や性別を問わず、多くの方が一度は「今日は寝られなかった」「全然寝られないな～」と感じた経験があるのではないでしょうか。今回は「今日の過ごし方が今夜を変える～作業療法士と考える睡眠～」について、作業療法士の松本・長谷川で紹介させていただきました。

良い睡眠を得るための方法として、「朝食をしっかり食べる」「朝日を浴びる」など、さまざまなものがあります。しかし、すぐに効果が現れるとは限りません。大切なのは、それぞれの生活習慣や環境に合わせて、無理なく継続できる対策を考えることです。本講座で体験していただいた漸進的筋弛緩法は、心身の緊張を和らげるリラックス法です。不眠だけでなく、不安や緊張を感じたときにも、ぜひ日常生活の中で活用してみてください。

また、睡眠は単に休息をとるためだけでなく、日中の活動や心身の健康にも深く関わっています。生活習慣を少し見直すことが、睡眠の改善につながるかもしれません。今回の講座が、ご自身の生活を振り返り、自分に合った方法を見つけるきっかけとなれば幸いです。



講義者として初めて参加した公開講座でしたが、参加者の皆様の笑顔や温かさに支えられ、無事に終えることができました。今回の経験を通して、睡眠に関する知識を伝えることの大切さを改めて感じました。今後も作業療法士として、地域の皆様の健康やより良い生活につながる情報を発信できるよう努めていきたいと思います。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

デイケア展示会を開催しています！
～一人ひとりの個性と、仲間とのつながりを感じる作品展～

リハビリテーションセンター　五十嵐　美紀



9月14日より、当院外来入口正面にて、リハビリテーションセンター（デイケア）の作品展示会を開催しています。

今回の展示会を企画・主催したのは、月曜日午後に活動している「デイケア向上委員会」の皆さんです。デイケアでの時間をより楽しく過ごせるよう、さまざまな企画を考え、実施しています。今回は、各プログラムの参加者の皆さんに作品をご提供いただき、展示会が実現しました。

火曜日午前の「手工芸」では、和やかな雰囲気の中、思い思いの作品づくりに取り組んでいます。会話を楽しんだり、じっくり制作に集中したりしながら、それぞれの工夫が詰まった作品が生まれています。

水曜日午後の「陶芸」では、形や色、デザインに一人ひとりの個性が表れます。完成した作品を見せ合い、互いのよさを伝え合う姿も見られ、作品を通じた温かな交流が生まれています。

木曜日午前の「みんなの創作」では、壁面制作やカレンダーづくりなどに取り組んでいます。デイケアの入口を彩る季節の壁面作品も、このプログラムに制作したものです。訪れる皆さんを、季節ごとの作品がお迎えしています。

金曜日午前の「書道クラブ」は、ピアスタッフが講師を務めています。和気あいあいとした雰囲気の中、それぞれが筆を走らせ、個性豊かな作品を生み出しています。

こうした活動では、作品づくりを通して、自分の強みや可能性に気づき、仲間と支え合いながら、新たな希望や自信を見つけていくことを大切にしています。病気や障害による困難を抱える中では、思うようにいかないこともあります。それでも、試行錯誤を重ねる経験や、互いのよさを認め合う関係が、困難に向き合い、しなやかに乗り越えていく力につながると考えています。

デイケアでは、創作活動のほかにも、ハローワークの職員を講師に迎えた就労プログラムや、対人関係のスキルを学ぶSST（ソーシャルスキルトレーニング）など、多彩なプログラムを実施しています。一人ひとりの希望や目標に合わせて、担当スタッフと相談しながら、自分に合った活動に取り組むことができます。デイケア展示会を企画・運営してくださった向上委員会の皆さん、作品をご提供くださった皆さんに、心より感謝申し上げます。

ご来院の際は、ぜひ足を止めて、一つひとつの作品をご覧ください。デイケアに興味を持たれた方は、見学にもいらしてください。皆さんのお越しをお待ちしています！





2026 年度　精神科医療地域連携事業連携会議および症例検討会について

総合サポートセンター

当院主催による上記の連携会議および症例検討会を開催いたしました。

この事業は、精神疾患の日常生活における関係機関の連携を推進するため、東京都が圏域ごとに委託をしている事業で、当院では平成 26 年度より運営を行っております。

当院の圏域は、区西南部地域となっており、世田谷区、目黒区、渋谷区が圏域になっています。精神疾患を持っている方が、必要な時に適切な医療を受けられるよう、精神科医療に関する地域連携体制に整備を図ることが目的となっており、地域住民が精神科医療にかかりやすくなるよう、精神疾患について広く啓発を行う「公開講座」、受診を考えたときに、地域の医療機関の場所や、診療内容などを検索し、受診の参考にしていただく「こころの医療機関マップ」というサイトをツールとして作成し、公開をしています。

（https://seinan-kokoro.jp/）

今回は地域内で、連携を行っている、医療機関、行政機関、医師会が参集し、連携会議を行いました。10 機関 18 名の方に参加いただきました。また引き続き症例検討会を行い、今年度は地域ケアこころの診療所武田光弘先生に、「老年期うつ病の症例」と題してご講演いただき、治療を導入する際に、漢方薬などの処方からスタートして、治療に対する抵抗感を減らすなどの実践の報告があり、治療の経過についても共有がされました。

また治療については精神科薬だけでなく、様々な選択を用意されていることについて、参加者からも、在宅診療におけるアプローチの多様性について知る機会になりました。

地域連携はこのような、機会を通じて、時間をかけて作っていく必要があります。今後も徐々に連携の輪が広がるように、事業の運営を継続してまいります。

コラム連載（第 11 回）

こちらは、当院で働く様々な職種の方に当院にまつわるお話や、メンタルヘルスに関することなど幅広い形で情報提供をさせていただく企画です。第 11 回は、当院歯科責任者である、今井裕子氏に執筆してもらいました。

笑顔のちから　～幸せを呼び込む小さな習慣～

昭和医科大学烏山病院　歯科　今井　裕子

まず、鏡の前で「いー」としてみてください。

あなたは、上の歯が見えますか？それとも下の歯が見えますか？頬には、ぷっくりと「たこ焼き」のような膨らみができていますか？

笑顔の見え方は人それぞれです。骨格や歯並び、口元の形、表情筋の動かし方などによって違い、「たこ焼き」がうまく作れない方もいます。できなくても気にせず、鏡をみながら口角を斜めに上に引き上げ、頬を動かしてみましょう。

「笑う門には福来る」と言いますが、笑いや笑顔はストレスを和らげ、免疫機能にもよい影響を与えるとされ、セロトニンやオキシトシン、ドーパミンなど「幸せホルモン」と呼ばれる脳内物質との関係も注目されています。

口には「食べる」「話す」だけでなく、気持ちを伝える「表情をつくる」という大切な役割もあります。

自分が笑顔をつくると、それを見た人も少し楽しい気持ちになるかもしれません。その笑顔がまた誰かの心をあたたかくし、新しい笑顔につながっていく。そんなふうに笑顔がつながっていけば、毎日の小さな幸せも増えていくのではないでしょうか。

さあ、鏡の前で頬に「たこ焼き」をふたつ。あなたの笑顔から、笑顔の数珠つなぎを始めてみませんか？

デイケア活動

A.H さん

私は火曜日の午前中の散歩プログラムによく参加しています。夏は気温が高く熱中症警報等が出ている場合は散歩自体が中止になる事が多いです。散歩プログラムでは散歩に行かない場合は屋内でストレッチとラジオ体操をやった後クイズをやる事が多いです。今回は夏に散歩プログラムのクイズでやった自然災害に気を付けよう!クイズの気になった問題を 2 問ご紹介したいと思います。

1 つ目は、地震のときにエレベーターに乗っていた場合、どうするのがよい?で 2 つ目は、防災標語「おかしも」とはそれぞれ何を意味する?という問題でした。

1 つ目の問題の答えは「すべての階のボタンを押して開いた階で降りる」でした。2 つ目の問題の答えは順に「おさない」、「かけない」、「しゃべらない」、「もどらない」でした。意外と皆様ご存じなかったのではないでしょうか。クイズは為になりますし、体力をつける事と気分転換のためにも今後も散歩プログラムには参加していきたいです。



≪ 9 月 ≫	入 院(前 月)	外 来(前 月)
◆延 患 者 数	8,619(8,964)	6,409(6,288)
◇一日平均患者数	289.2(289.2)	278.7(251.5)
◆診 療 実 日 数	30(31)	23(25)

総合サポートセンター

～受診・入院のご相談～

診察時間：月曜日～土曜日　８時３０分～１７時

電　　話：月曜日～土曜日　０３－３３００－５２３１

◎初診受付：月曜日～土曜日　８時３０分～１４時

◎休診日　：日祭日・本学創立記念日・年末年始

広報委員会では、皆様のご意見ご感想をお待ちしております。連絡先は k-kouhou@ofc.showa-u.ac.jp となります。こちら烏山病院のホームページの QR コードとなります。ぜひご覧ください。

昭和医科大学精神医学講座インスタグラムが開設されました。
随時情報を発信していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【 編 集 後 記 】

秋も深まり、朝晩は肌寒さを感じる季節となりました。

今号では、デイケアの展示会をご紹介しています。さまざまな展示物に触れ、芸術の秋を楽しむのも素敵ですね。私は読書をしたり、緑から赤へと色づきゆく自然を眺めながら散歩したりして過ごす時間が好きです。日々の忙しさの中でも、好きなことを楽しむ時間を大切にしたいものですね。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、皆さまどうぞご自愛ください。

広報委員　吉田

