

ひぜんだより

肥前精神医療センター総合情報誌

第20号

2016. 2



みんなでやれる“いきいき長持ち脳”のつくり方 ～『ひぜん☆いきいき脳活クラブ』のご紹介～

認知症疾患医療センター長
リハビリテーション科医長 橋本 学



1 認知症の予防と軽度認知障害 (MCI)

超高齢化社会を迎え、認知症の早期発見・早期治療だけでなく、まだ認知症になっていない段階からの予防が重要視されるようになりました。予防という観点から注目されるのは、軽度認知障害 (MCI) という状態の方々です。MCI というのは、脳機能でいうと正常と認知症の中間の状態を指します。一般的には認知症予備軍と呼ばれる状態です。残念ながら今のところ、MCI の状態から認知症になることを防ぐ確実な方法はありません。しかし、認知症になりにくくする、あるいは認知症になることを遅くする方法は世界中でいろいろと研究されています。それらの研究成果をもとに、当院では MCI の方々を対象とした認知症予防のためのリハビリテーション・プログラムをつくりました。それを『ひぜん☆いきいき脳活クラブ』と名づけて 2015 年 9 月から開始しました。

2 『ひぜん☆いきいき脳活クラブ (略称: 脳活クラブ)』の3本の柱

脳活クラブのプログラムは以下の 3 本の柱から構成されています。

1.) デュアルタスクまたはマルチタスク・エクササイズ (二重課題運動または多重課題運動)

同時に 2 つまたは複数の課題に取り組む運動プログラム (デュアルタスクまたはマルチタスク・エクササイズ) を行います。脳を使う課題を行いながら同時に身体を動かすという活動で脳を軽く混乱させるのです。やりなれた身体活動だけでなく、自分の脳にとって新鮮な身体の動かし方をする事で脳を活性化させます。



デュアルタスク・エクササイズ

2.) 筋力トレーニング

高齢者になると筋肉量が減少します。身体機能 (運動機能) を高め、なおかつ全身の筋肉量を減少させないことが、脳機能の維持にも効果的であるという考え方があります。このような考え方にもとづいて筋肉にも、ある程度の負荷をかけた運動プログラムを導入しました。

対象が高齢者の方々なので、個人の身体機能に合わせた関節などに負担のかからない内容にしています。



筋力トレーニング

3.) 日常生活支援

料理、掃除、買い物、外出、金銭管理などの生活場面でご本人の困り事をあげてもらい、それをテーマにしたグループワーク（集団での話し合い）を行います。当院職員がインストラクターとして話し合いに加わり、対応策を出し合い、日常生活で実践してもらうよう働きかけます。運動と並んで重要な栄養に関する指導も取り入れています。



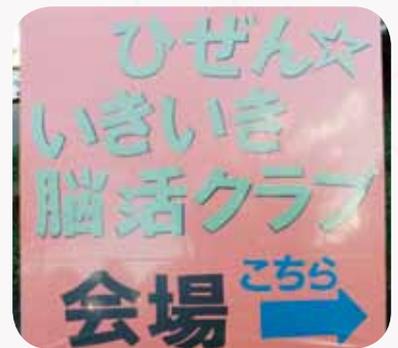
日常生活支援（栄養指導）

3 脳活クラブの施行内容

脳活クラブは、毎週火曜日の午後に約3時間のプログラムを行っています。

★当日のタイムスケジュール★

- 13:20 ~ 14:00 受付、血圧などの身体状態の確認
- 14:00 ~ 14:20 始めの会（日付確認、記憶課題、今日の予定確認など）
- 14:20 ~ 15:00 プログラム①
- 15:00 ~ 15:20 休憩 20分 参加者・家族相互の交流
- 15:20 ~ 16:00 プログラム②
- 16:00 ~ 16:20 帰りの会（今日の振り返り、記憶課題、次回のお知らせなど）



手作りの案内板

<月間プログラム月間>

	プログラム①	担当	プログラム②	担当
第1週	デュアルタスク	心理療法士 他	真美体操	外部講師
第2週	デュアルタスク	作業療法士 他	日常生活支援	作業療法士 他
第3週	デュアルタスク	心理療法士 他	筋力トレーニング	理学療法士 他
第4週	デュアルタスク	心理療法士 他	ヨガ	外部講師

4 より効果的な認知症予防の方法を求めて

記憶など脳機能の低下を心配して専門医療機関を受診される方は年々増えてきています。当院は佐賀県より認知症疾患医療センターとして指定されており、このような方々の診断を行っています。MCIから認知症への移行を遅らせる方法として、運動・栄養などの非薬物療法が注目されています。当院では医師・看護師・心理療法士・作業療法士・理学療法士・精神保健福祉士などからなる多職種チームをつくり、より効果的な認知症予防のための



多職種リハビリテーション・チーム

の対策を模索しています。脳活クラブは現時点で当院がご提供できる MCI 対象のリハビリテーション・プログラムです。これからもより効果的な方法を求めて関係職員一同努力していきたくと考えています。

GVPPPへの思い ①

副看護師長 松尾 康志

就職して間もない頃応援を依頼され、中央廊下を歩いていると先輩から声かけられた。「君はまだ独身でもあるし、失う物は何もない。私はすでに家庭もあり護る物がある。こういう時は若手が前線に立つものだ。」なるほどそういうものかとその時は思っていた。

経験を積むうちに、患者さんが「看護師のくせに殴れるものなら殴ってみろ!」と言って、顔を突き出してきたり、スタッフの誰かが殴られたことをきっかけに他のスタッフが一齐に行動を開始するなど、我々看護師を取り巻く環境はこんなことで良いのかと常日頃考えていた。

ある日、英国で医療観察法の入院施設を運営するノウハウを研修する機会を得た。その時に暴力対応の研修が1週間あった。目から鱗とはこのことで、スタッフが殴られることもなく、患者さんも怪我がなく、力に頼らないスマートな対応技術が実践され、マニュアル化されており信頼も得ていた。研修生全員、「これは日本にもないといけないうね!」と思った。我々よりも以前に英国の視察に行った方々の報告書にも同様のことが報告されていたが、その頃の日本は個人レベルの対策で、私の回りにも空手を習う人もいれば、少林寺にその道を求める人もいた。

医療観察法にて入院してくる患者さんに対して、どう対応するかも分からず、受け入れはどうしたものかと不安で一杯だった。英国の技術は元々日本の古武道などを参考にしているということで、日本で同じような対応を作れないの??ということになり、佐賀県警と北九州医療刑務所に教えていただくことになった。

警察や医療刑務所で教わった技術は、容疑者を逃がしてはいけないので、体幹部を押さえ込むテクニックや相手にダメージを与えるものが多かった。我々は患者さんに対応するのであって、興奮した場面の対応をした後に「食事はいかがですか」とか「お薬を持って来ました」など、看護を行わなければならないのだ。それなのにダメージを与えては、患者さんが受け入れてくれるはずもない。ハードルは高かったが、試行錯誤しながら一通りの対応技術を肥前のメンバーと一緒に作り上げた。そこに英国研修と一緒に行った下里先生(現信州大学教授)からスライドを作っていただき、この両輪を持って、包括的暴力防止プログラム CVPPP (Comprehensive Violence Prevention and Protection Programme) とした。



「ウインザー城のほとり」は英国女王が休暇を過ごす城の近くの風景で、英国研修中のベストショットです。



「ストーンヘンジ」は草原の中にたたずんでいる遺跡のまわりを、ガイドの機械を耳にしながらか見学できる所でした。

次号で「GVPPPへの思い②」をご紹介します。

第一回佐賀県DPAT隊員養成研修

事務部企画課 入院係
佐賀県DPAT先遣隊 業務調整員 大串 晟忠



トランシーバーを使用する
演習

皆様はDPATをご存知でしょうか。DPAT (Disaster Psychiatric Assistance Team)「災害派遣精神医療チーム」とは、自然災害や航空機・列車事故、犯罪事件などの大規模災害後、被災地域に入り、精神科医療及び精神保健活動の支援を行う専門的なチームです。

平成 27 年 11 月 7、8 日当院にて佐賀県DPAT隊員養成研修が行われました。佐賀県主催の初めての研修で、県内の精神科病院医療従事者、自治体職員が多数参加されました。

研修内容は主に、講義、衛星電話やトランシーバーを使った訓練、鹿児島湾を震源地とした想定での演習を行いました。研修を行う前にDPATについてどれほど知っているのかをテスト行いました。研修終了後同じ問題を解いていただいたところ研修受講前と比較して飛躍的に点数が上がっていました。研修の成果の表れだと思います。そして、特別講師として

厚生労働省委託事業DPAT事務局より渡先生、吉田先生にお越しいただき、「災害医療概論とDPATの活動意義」、「過去の災害と訓練を振り返って」について講義



衛星電話を使っている演習

していただきました。

演習では、DPAT隊員役、被災者役に分かれてどのような対応をするのかを実践しました。講義で学んだことを活かし、適切に対応していました。また、役を交互にやることでどのように対応すべきかを発見することもできました。

今回の研修で多くの方々にDPATについて知っていただきました。しかし、DPATの認知度はまだ低いです。今後も積極的に活動し、多くの方に知っていただけるよう努力していきます。また、災害が起こらないことにこしたことはありませんが、日ごろから準備、訓練を行い、いち早く支援に取り組んでいきたいと思っています。



各グループに分かれての研修風景



災害精神保健医療情報システム
(OMHISS) に実際に入力



患者役とDPAT役での演習

★平成 27 年 12 月当院より、医師 久我弘典、医師 高尾碧、業務調整員 梅山佑輔が厚生労働省委託事業 DPAT 事務局アドバイザー及び訓練ファシリテーターに就任しました★



演習 DPAT 役



消防の方々も演習に参加していただきました



フラフープを使って組織論についての演習

認定看護師の紹介

教育担当師長 柴田 理枝

肥前精神医療センターは、The most important person in this hospital is the patient (この病院で最も大切な人は患者さんである) という基本理念の基、全国で初めて精神科病棟の開放化を行っています。現在では、「児童思春期の情緒障害と発達障害」「精神科スーパー救急」「精神科リハビリテーション」「アルコール・薬物依存」「認知症」「神経症」「精神科身体合併症」「司法精神医学」など現代の精神科医療に求められるほとんどの機能と専門領域毎の専門医や専門外来、専門病棟を有するわが国でも数少ない多機能(オールラウンド)型精神科医療機関となっています。

看護においても、専門病棟を有する多機能(オールラウンド)型精神科医療に対応するため、独立行政法人国立病院機構の看護職員能力開発プログラム、ACTy ナースを基にキャリア開発プログラムを作成し、精神科看護師としてのキャリア育成を行っています。

その中の「ジェネラリスト」として、平成22年3月に初めての院内認定看護師が誕生しました。以降、病院の支援を受け、現在では日本看護協会認定看護師2名(感染管理)、日本精神科看護協会認定看護師8名(行動制限最少化看護2名、精神科薬物療法看護1名、薬物・アルコール依存症看護2名、児童思春期精神看護2名、うつ病看護1名)、院内認定看護師5名(精神科リハビリテーション看護1名、精神科急性期看護1名、児童思春期看護1名、強度行動障害看護2名)の15名の認定看護師が看護活動を行っています。平成23年には、各専門領域の知識・技術を十分に発揮し、質の高い看護実践ができることを目的に認定看護師会を発足し、毎月会議を開催しています。

今年度、精神科看護の専門領域において熟練した知識と技術を用い、看護ケアの質の向上を図るために、認定看護師の活動を教育支援、広報活動の二本柱にしました。教育支援では、キャリア開発プログラム研修の講義や多部門を含めての学習会の開催、病棟で看護介入に困った事例に関する「問題の検討と改善」、よりよい援助の在り方についての検討、「看護の質の変化」につながるような役割モデルとしての看護実践の展開を行い、広報活動は、認定看護師の活動についての広報誌「ORENNGE」の発行と、近隣地域の医療施設、住民を対象とした学習会を通して、肥前精神医療センターについて知ってもらい、患者と地域を結びつける役割を果たしていきたいと考えています。

そのため、今年度の認定看護師たちは、特に「臨床での実践力」を展開できる実力を身に付けることを目標に、認定看護師自身の一つひとつの行動に意味があることを意識した看護実践を行っています。そして、その実践を通して認定看護師の看護活動についてスタッフの理解が得られるようにし、困ったときの相談相手となり得る人材になれるよう日々研鑽に努めています。また、一つの領域、一人の認定看護師だけで問題に対応するのではなく、複数の領域、複数の認定看護師が連携し合うことで、より患者の生活の質を整えることが出来るよう支援を行っているところです。認定看護師のスキルアップのためにも皆さんとの事例検討会や出前講座等を行いたいと考えています。お気軽に当院へ声をかけて下さい。



行動制限最小化看護



強度行動障害看護



精神科急性期看護



精神科薬物療法看護



感染管理



児童思春期精神看護



精神科リハビリテーション看護



うつ病看護



薬物・アルコール依存症看護

『新しいペガサスに引っ越しました』

通所（ペガサス）保育士 西川 結香

昨年10月に、改修した旧西一病棟に引っ越し、新しいペガサスでの生活がスタートしました。

新しくなったペガサスは太陽の日差しが差し込みとても明るくなりました。利用者の方々の特性に合わせた個室も設けられています。

以前のペガサスより活動範囲は少し狭くなりましたが、利用者の方々も少しずつ慣れてこられ、集団で散歩に行ったり、作業室や個室で製作やワークに落ち着いて取り組まれています。

新年を迎え、新しい保育士も加わりました。今後も多様な活動を提供し、利用者の方々がペガサスで充実した時間を過ごされるよう、スタッフ一同新たな気持ちで支援していきたいと思っています。

「ペガサス」とは在宅で生活されている重症心身障害の方々の通所事業（多機能型通所）です。配置されているスタッフは、療育指導室のスタッフを中心に様々な職種で構成されています。毎日利用される方が異なり、個々に合わせた日中活動を提供しています。夏休み・冬休み等の期間には利用される方も多く、賑やかなペガサスとなります。気軽に遊びに来て下さい。



☆ホール☆



☆ホールにて朝の会☆



☆制作☆



☆散歩①☆



☆散歩②☆



杠 岳文 院長（佐賀県精神保健福祉協会副会長）挨拶

精神障がい者の社会復帰促進 功績の表彰を受けて

企画課 営繕手長 二宮 靖隆

この都度、平成27年11月11日に白石町にて行われました、佐賀県精神福祉大会にて佐賀県精神保健福祉協会様から、永年勤続によりこの様に表彰をいただき誠に有難うございます。

昭和57年に旧国立肥前療養所に採用され、34年の年月があったという間に過ぎたと感じております。営繕業務に携わり病院建物の移り変わりをずっと見てきて、最後に病棟建て替えという大きな事業にも関わる事ができました。

定年まで勤めることができたのも、皆様のおかげだと思っております。本当に有難うございました。



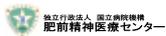
2015.11.11 表彰状

National Hospital Organization
Hizen
Psychiatric Center



The most important person in this hospital is the patient
この病院で最も大切な人は患者様である

2016年
医療安全カレンダー



2016年
肥前精神医療センター
医療安全カレンダー

医療安全管理係長 森 栄子

今年も職員の皆さんから医療安全の標語を募集し、「2016年医療安全カレンダー」を作成しました。79題の標語が集まり、投票の結果、第1位:地域連携室、第2位:西5病棟、検査科、第3位:地域連携室、検査科、療育指導室と決定しました。それぞれの標語に医療安全に対する思いが込められています。

第1位に輝いた地域連携室の標語提案者から、「選んでもらったことで身が引き締まる思いです。何でも話し合える(相談し合える)雰囲気ガリスクを防ぐのに必要だと考えています。」と感想を頂きました。

患者さん、職員の安全を守るために、よりいっそう医療安全に関心を持って取り組み、今年も頑張りましょう。

ご協力ありがとうございました。



* 語り合う明るい職場にリスクなし



* 患者の安全守るのは一人一人の心がけ



* その記録、患者さんが見えますか



* さりげない 笑顔のあいさつ 自分から



* 無理しない人ですと事故のもと



* 大丈夫 思ってみても 再確認



* ああまたか。無関心が招く事故



* 思い込み その判断が 事故のもと



* 一動作、抜かすだけでも 一大事



* ありがとう その一言で癒される



* 見たつもり、やっかつもりが 事故のもと



* ちょっと待て 焦った時こそ ひと呼吸



是非御試ください。



おすすめの一品

(シリーズその①)

栄養管理室長 吉丸 健一

佐賀のご当地グルメであるシシリアンライスの甘辛く味付けした牛肉に、沖縄のソールフードであるタコライスでおなじみのチリパウダーを加えました。さらにチーズと佐賀特産の蓮根とのりを使用しています。今回使用したチリペッパーは食欲増進作用もあり、この一品で主食、主菜、副菜をとって頂ける様にとの思いから考案しました。

料理名：シシタコライス

(シシリアンライス+タコライスより由来の造語)

栄養価：エネルギー 560kcal、たんぱく質 21.8 g、
脂質 14.0 g、塩分 1.1g



●材料(1人当たりの数量)

材料名	数量(g)	材料名	数量(g)
ごはん	200	チリパウダー	0.01
サラダ油	1	とろけるチーズ	10
にんにく	1	レタス	30
牛もも挽肉	50	トマト	30
玉葱	40	れんこん	15
塩	0.3	揚げ油	1
こしょう	0.01	きざみのり	0.1
焼肉のたれ(甘口)	10	マヨネーズ	5

●作り方

- ① サラダ油を熱し、みじん切りのにんにくを入れ、香りをうつします。
- ② 牛肉、みじん切りの玉葱を加え炒め、塩、こしょう、焼肉のたれで味をつけチリパウダーをからめます。
- ③ れんこんは薄切りにして素揚げしておきます。
- ④ レタスはふとめの千切り、トマトは1.5cm程度の角切りにします。
- ⑤ ごはんにレタス、トマト、チーズ、のり、れんこんをトッピングしマヨネーズを網状にかけて出来上がり。

県内精神科施設ゲートボール大会

作業療法士 東村 満雄

平成 27 年 10 月 9 日、佐賀市の旧競馬場跡地グラウンドにおいて佐精協主催のゲートボール大会に参加してきました。

県内各精神科施設から多くのチームが参加しましたが、当センターからの出場チームは南2(児童思春期)病棟から2チーム、デイケアから1チームの3チームでした。

当日は天気もよく絶好のゲートボール日和でしたが、健闘むなしく3チームとも予選敗退でした。次回はさらに練習を積んで雪辱を果たしたいという意見が多く聞かれました。



『肥前が奏でる音楽祭』

作業療法士 笹田 梨紗



新病棟の体育館入り口の写真です。新しい病棟で初めて『肥前音楽祭』が開催されました。入り口から、楽しそうな雰囲気が伝わってきます。

平成 27 年 10 月 13 日 (火) に肥前音楽祭を行いました。
各病棟から歌やバンド演奏、真美体操(昔の曲～最新の曲まで、幅広いジャンルの音楽に合わせて踊る)が披露されました。
個性溢れる演出で会場が大いに盛り上がりました。
舞台上に立ち多くの人が見ている中で緊張もあったと思いますが、練習の成果が十分に発揮されていました。午後からはロビンスのゲスト演奏があり、演奏に合わせて歌を歌ったり踊ったりされており、参加者全員が楽しめる音楽祭でした。



この日のために、何度もピアノの練習を重ねて来ました。大変素晴らしい演奏で、会場を盛り上げてくださいました。



ゲストの『ロビンス』が登場すると、時代がタイムスリップしたかのように参加者は“青春時代”を思い出して、楽しまれていました。



ゲストの演奏だけでなく、病院のスタッフ(多職種)による“バンド演奏”も行われました。普段病院では見ることのできない、先生方の一面を拝見でき参加者も喜ばれていました。

重症心身障害病棟合同クリスマス会を実施して

保育士 平石 チカ



12月10日(木)に重症心身障害病棟のクリスマス会を開催しました。患者様だけでなく、ご家族や後見人の方、また病棟スタッフ以外にも学校の先生や心理、リハビリなど、様々な職種の方々に参加して頂き、とても賑やかな時間となりました。

会の中盤では音楽と共にサンタさんが登場。皆が大好きなサンタさんに会場が盛り上がる中、今年は何と「ブラックサンタ」という悪いサンタも一緒に来てしまいました。でも大丈夫、サンタパワーで良いサンタに大変身!!その後は楽しいプレゼント配布となりました。サンタさんから配ってもらったプレゼントに皆さん笑顔でした。また来年も来てくれるかな～?

クリスマス会に参加して頂いた方々、ご協力ありがとうございました。



華やかな肥前文化祭でした

作業療法士 佐伯 美菜



肥前文化祭式典挨拶(院長 杠 岳文)

平成 27 年度肥前文化祭が 12 月 1 日に開催されました。今年も沢山の素敵な作品が展示され、会場は普段とは違う華やかな空間となりました。

午前中の式典では賞をとった作品の表彰式、午後からは模擬店も行われています。わたあめやたこ焼き、サンヤトナカイのイラストが描かれたかわいらしいプリンなどが販売され、賑わいを見せていました。

大盛況の内に終了した文化祭。また来年度の開催にも、是非足をお運び下さい。



院長賞：北1病棟「富嶽三十六景より」



副院長賞：しらゆり保育園チューリップ組「森のお散歩」



事務部長賞：北4病棟「プーさんと一緒」



肥前びあ賞：南3病棟「おかしの家」



看護部長賞：北3病棟「富士山」

吉野ヶ里歴史公園リレーマラソンに参加して 保育士 小野 香

12月13日(日) 第15回吉野ヶ里歴史公園リレーマラソンが開催され、病棟の子ども達、スタッフ含め総勢27名で42.195kmのマラソンに挑戦しました。練習では「走りたくない」「何のために走る?」と言われていた子ども達も、本番になると襷を繋ぐため一生懸命、一人ひとりに与えられた距離を走りきりました。中には一人で7kmを走る子どももいました。ゴール直前、みんなでのゴール目指し一緒に走っていく姿を見てみると、新しい挑戦に不安を感じながらも勇気を出して取り組み、日々成長していく姿を嬉しく思うと共に、頼もしくも感じました。タイムは3時間28分16秒!! 目標としていたタイムより約20分早くゴールすることが出来ました。この日のみんなの笑顔をお忘れず、社会への復帰を目指す子ども達の支えになっていけるよう医師、看護師、心理士、作業療法士、教師、保育士、様々な職種で力を合わせて頑張っていきたいと思えます。最後に、制限時間内のゴールを目指す為、ご協力して下さったボランティアスタッフの皆様にご心よりお礼申し上げます。



しらゆり保育園の一年

しらゆり保育園長 北島 環美

太陽と土と水と人にまみれて大きくなあれ!!

四季折々の子供達の表情を紹介します。園を取りまく大自然が、子供達の身体と心を育んでくれます。耳をすませてみて下さい。子供達の笑い声が聞こえるでしょ!?

ねえねえ
何して遊ぶ?

春

やっぱり泥んこ
遊びはサイコー

プールプール
気持ちいい...

今日は夏まつり
かき氷にたこやき...
た・の・し・み

夏

わあーい
サンタさんだ
ソリは?トナカイは?

冬

お母さんと
いっしょにみそ作り
でき上がりが楽しみ

運動会かけこ
ゴールめざしてー!

秋

私達!!
コスモスの花に
だって負けて
ないでしょ

私の趣味 「乗馬」

精神科医師 藤永 友佳子



私の趣味は乗馬です。乗馬は、「動物と沢山触れ合いたい」という自分の小さいころからの願望と、「中年太りが心配だから、運動音痴でも楽しめる運動をしたい」という万年運動不足で体力不足の私の現実的な悩みとを両方解決してくれました。

馬との触れ合いは、楽しいのですが、意外と馬鹿ではないので、頭脳戦です。馬は、当然ながらその日によって機嫌が違いますし、私に乗られるのが「嫌」なのか、「まあいい」のかによって態度も変わります。馬の機嫌をなだめたり、すかしたりしながら、そのうち、馬の性格が分かってきて、褒めどころ、叱りどころが幾らか分かるようになります。こちらの指示通りに動いてくれるようになります。ただ、そのうち馬もこちらのパターンを読んでまた、サボり方を工夫してきます。その繰り返しで、たまに、なんだか仕事をしているような気分になることもありますが、こんな馬とのやり取りが楽しく、馬に「会いに」行きたくなります。

あたたかい馬の背のリズミカルな動きに、体を合わせて動かすことで、帰るころには、心地よい疲労感とともに、日ごろのストレスもどこかに

流れて行きますし、体力もついて仕事に粘りも出るので、一石二鳥です。是非、もっと乗馬を身近に感じていただき、この楽しさをいろいろな人に知っていただきたいと思っています。



名所案内: 乗馬クラブ ホースランドひがしせふり

編集部



今回は、乗馬クラブホースランドひがしせふりををご紹介します。

乗馬クラブホースランドひがしせふり(以下クラブと言う)は、吉野ヶ里町石動にあり東脊振インターから5分の所です。地元はもとより、佐賀・久留米・福岡・長崎から乗馬好き人が訪れています。

このクラブは家族経営で、ご家族の方が愛情をもって馬のお話をされています。

その為か、どの馬も穏やかで、初めて訪れた私に対しても、静かに迎え入れてくれました。

またカメラを構えると、カメラ目線に!!「慣れてますから。」と言われていたのが納得です。

オーナーの古賀勝巳さんは、佐賀市出身ですが、日本初のワールドカップに出場された方で、オーナーの下でのレッスンは、安全面、上達面でも安心です。

馬に乗ったことも触ったこともない人でも、「馬にあいたいな」「触れてみたいな」「乗ってみたいな」と思った方は、なんでもお問い合わせくださいと言っていました。

パッカパッカと馬とのお散歩を楽しむ引馬体験(馬場1周で1200円)から自分で乗馬するレッスン付き乗馬(2時間4000円)が体験できるそうです。

体験乗馬を経て、乗馬の楽しさをもっと味わいたいと会員になれる人も多いそうです。

散歩を楽しむ乗馬から、障害飛越競技、馬場馬術競技など、スポーツとしての乗り方は様々ですが、クラブではライダーのレベル、目標に合わせた指導が行われています。ジュニア会員の中には、国体の馬術に出ることを目標にクラブに通っている方もいるそうです。

小学6年生から60歳半ばの人まで、もちろん男性、女性といろんな方がクラブに通われているそうです。

自然がいっぱいの中にあり馬場が広く、思わず私も乗ってみたいなという気持ちになりました。





精神科医長の遠藤光一です。
イラストになれて光栄です。

目次

- | | | | |
|-------|--------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------|
| P.1-2 | ・みんなでやれる“いきいき長持ち脳”のつくり方
～『ひぜん☆いきいき脳活クラブ』のご紹介～ | P.9 | ・「肥前が奏でる音楽祭」
・重症心身障害病棟合同クリスマス会を実施して |
| P.3 | ・CVPPP への思い① | P.10 | ・華やかな肥前文化祭でした
・吉野ヶ里歴史公園リレーマラソンに参加して |
| P.4 | ・第一回佐賀県D P A T 隊員養成研修 | P.11 | ・しらゆり保育園（院内保育園）の一年
太陽と土と水と人にまみれて大きくなあれ！！
・私の趣味：乗馬 |
| P.5 | ・認定看護師の紹介 | P.12 | ・名所案内：乗馬クラブホースランドひがしせふり |
| P.6 | ・「新しいベガサスに引っ越しました」
・精神障がい者の社会復帰促進功績の表彰を受けて | | |
| P.7 | ・2016 年肥前精神医療センター医療安全カレンダー | | |
| P.8 | ・おすすめ一品：シシタコライス
・県内精神科施設ゲートボール大会 | | |

◆編集後記◆

今回も多くの職員から投稿頂き、ひぜんだより第 20 号が発行できました。
広報委員会より改めて御礼申し上げます。
地球温暖化の影響でしょうか、寒暖の差が大きく、読者の皆様方くれぐれも体調を崩さぬよう、ご自愛ください。

編集部



患者の権利

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. 安全で、かつ平等な最善の医療を受ける権利 | 5. 常に人としての尊厳を守られる権利 |
| 2. 疾患の治療等に必要情報を得、また教育を受ける権利 | 6. 医療上の苦情を申し立てる権利 |
| 3. 治療法を自由に選択し、決定する権利 | 7. 継続して一貫した医療を受ける権利 |
| 4. プライバシーが守られる権利 | 8. QOL や生活背景に配慮された医療を受ける権利 |

患者の義務

1. 情報を提供する義務 2. 状況を確認する義務 3. 診療に協力する義務 4. 医療費を支払う義務

平成 28 年 2 月 1 日発行

編集・発行：広報委員会 委員長：橋本(喜) 副委員長：須藤、村川、葛原

委員：佐川、宮下(聡)、久我(弘)、大石、白石、有馬、山口、前田、黒瀬、大兼久、中川、岩崎、山崎(京)、森、江田、田中、東村、宮下、大賀、林、山田、大庭

発行所：独立行政法人国立病院機構 肥前精神医療センター