



## 江戸川区医師会主催

### 「精神科医療ネットワーク会議」が開催されました！

平成 29 年 9 月 6 日に、江戸川区医師会主催で、医療・福祉・行政が一堂に会して、精神障がいの方が、地域で必要な時に適切な医療が受けられるしくみを構築するための「精神科医療ネットワーク会議」が開催されました。医師会側から精神科医療地域連携事業についての説明があり、その後、それぞれの立場から今後の課題について話し合うことが出来ました。今後、相談機関と医療機関との連携を図ることや住民向け普及啓発にも取り組んでいくとのことでした。

参加して感じたことは、この会議は江戸川区における大きな第一歩となったと思います。それは、精神科医療機関と地域の関係機関(薬局、訪問看護ステーション、保健所、健康サポートセンター、相談支援機関、グループホームなど)がお互い顔の見える関係になっていくことで、医療・福祉サービスの連携が円滑にいき、ひいては当事者の方の支援に大きく影響していくことになると思います。当事者の方が安心して「地域で暮らす」ことができるようになりますし、当事者の方が「自分らしく生きる」ということが可能になっていくことに期待が膨らみます。

(文責 鶴岡)



今号より花きりん新聞の内容はさらに充実しました。

- 「防災」:今回は、「自助の備えは大丈夫ですか？」
  - 「ワークコラム」:今回は、「通うことから始まるリハビリ」
  - 「花きりん広場」:みなさまの作品を掲載させていただきますので、今後ともふるってお寄せください。
  - 「きずな花きりん」活動報告を連載します。
  - ボローニャ視察報告Ⅱ
  - 心の健康:今回は、“睡眠“
  - 「知ったク情報」今回は、“風邪、インフルエンザ予防”
- ※耳寄りな情報がありましたら、花きりん編集部までお寄せください。お待ちしております。

## 自然災害における行動指針を作成しました

2011年3月11日に発生した東日本大震災、2016年4月には熊本地震が発生し、多くの犠牲者がでました。

現在、南海トラフを震源とする大震災や首都直下型地震の発生が危惧されています。また、地球温暖化による大雨洪水や台風の巨大化など、従来の常識が覆される状況も見受けられます。公的機関を中心に注意喚起が行われていますが、地域特性を踏まえて災害弱者(高齢者、障がい者等)への対応することの重要性が訴えられています。

当法人コラボえどがわは、障がい者医療福祉にかかわる事業を行っています。この行動指針作成をきっかけに、各自が葛西地域の現状を知るとともに、自身と利用者のみなさまの自然災害対策について考え、全役職員が有事の際に適切に行動することを目指し作成しました。今後は、地域のみなさまにお役に立つことができるよう、講座の開催や訓練などを行っていく予定です。



## 自助の備えは大丈夫ですか？

### 家具類の転倒・落下・移動防止対策

- ・努めて生活空間に家具を置かないようにする。
- ・寝る場所や座る場所に、なるべく家具を置かないようにする。
- ・住居内で物を置かない安全スペースを作っておく。
- ・避難のためのドア、避難通路をふさがないようにしましょう。
- ・重いものは下に、軽いものは上に収納する。

### 家族や大切な人との連絡体制

- ・災害用伝言ダイヤル171を活用する。
- ・平成28年3月から携帯電話への登録も可能になりました。
- ・毎月1日と15日に試験通話ができる。
- ・携帯電話同士の災害用伝言版の活用
- ・通信手段 フェイスブック・ライン等のSNSが常に利用できて有効な連絡手段になる。

### 非常持ち出し品の準備

#### ★非常持ち出し品

- ・避難所等で避難生活をする事を考えた準備が必要
- ・食事の時に必要となる「入れ歯」や物を見るときに欠かせない「メガネ」、持病の薬、お薬手帳、身分を証明できるもの、カード類・通帳、多少の現金、認印等、生活するうえで必ず必要となるもの

### 備蓄品の準備

- ・食料、飲料水については、毎日食べているものを多めに買い、食べながら補充していく日常備蓄を勧めていく。
- ・備蓄場所は1階より2階以上の階に備蓄

## ワークコラム

### ～通うことから始まるリハビリ～

就労支援事業のワーク花きりんは、”働いてみたい” “今より一歩前に進みたい” という気持ちをお持ちの方を応援します。自身の持っている力を発揮できるように支援します。

#### 対 象



#### Q どのような人が利用できるの？

A 精神障がいをお持ちで、かかりつけの医師から通所利用の許可がある方

週3日半日（2時間）以上利用できる方、または利用したい方

#### Q どんな目的を持って利用しているの？

A 目的はさまざまですが、大きく分けると次の3つです。

- ①就職のための訓練の場として活用したい
- ②お金を稼ぐための就労の場として活用したい
- ③通うことでほっとできる居場所として活用したい

#### 主な取り組み

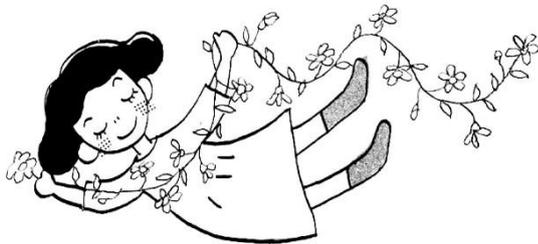


- ①毎月1回、定期面談と随時相談を受けています。
- ②ご利用者の病状や障がい特性に合わせた作業を提供します。
- ③頑張って努力したことを評価する制度があります。
- ④ご利用者の強みを発見することに努めています。
- ⑤程よく責任を持てる作業を提供するなど、成長する環境を作ります。
- ⑥ご利用者ととも商品開発やマーケティングなど運営に取り組みます。
- ⑦ご利用者同士や職員との親睦を深めるレクリエーション活動を年3回実施しています。
- ⑧社会性を身に付けたい人のための SST プログラム、運動不足を解消したい人のためのヨガプログラムを月1回実施しています。
- ⑨視野を広げるための見学ツアーやワーク花きりん卒業生と交流する OB 会を実施しています。
- ⑩必要な方、希望する方には、ハローワークに同行したり通院同行など個別の支援を行います。
- ⑪神科訪問看護のナース花きりん、相談支援のハート花きりんとの連携による支援も行います。

このコラムでは、ワーク花きりんに通うことで、実際にどのような変化があるのか？シリーズでお知らせしていきます。皆様に少しでも、利用のイメージをお伝えすることができれば幸いです。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

# 花きりん広場

どんな人でも参加することができるページです。あなたの作品をぜひお寄せください。



ネックレスをリメイクしています。  
ステキなブレスレッド! by Kさん

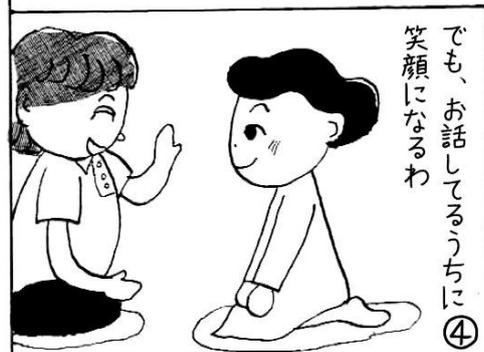


by Aさん  
高齢者施設の入所先から  
送っていただきました。



上と左の作品  
写真ではわかりにくいのです  
が、刺繍の作品です。大きさは、  
30×40cm位の手の込んだ  
大作です。By M.Kさん





## 「心」

忘れてしまったモノ 埋められないモノ

私はどこに行けばいいの？

たどり着く場所はどこにあるの

夢と現実が交差する

目覚めたくない現実が襲ってくる

怖くて消えたくて、けど・・・ 生きなくては

壊れかけた心が動かない

叫んでも誰にも聞こえない

枯れ果てた声もう出ない

怯えた身体が また 逃げようとしている

出口がない

明日はきっと笑えるよね・・・

きっと信じて・・・

By チェリー



By 文月 ふう

## きずな花きりん家族会報告

さる10月14日、「親亡き後を考えるパートⅠ」として初めての勉強会を開催しました。ご家族の関心も高くご家族15名(欠席4名)の参加をいただきました。

講師に、社会福祉協議会 安心生活センター 所長:吉田 悦子氏を迎え、『社会福祉協議会 安心生活センター』のパンフレットをもとに、日常生活自立支援事業(安心生活サポート事業)及び成年後見制度の説明を実例交えて、説明してくださいました。実際に社協で対応した布団など高額商品購入等の消費者被害についてや結婚に向けての準備資金(婚約指輪購入等)では、イメージが湧きやすく、勉強になったとの感想がありました。しかし、まだまだ、内容が難しく、理解するのはとても大変でしたが、権利擁護で困ったことがあれば、社会福祉協議会内(安心生活センター)に相談すれば良いことがわかり、参加者の方が安心されている姿が確認でき今回、勉強会を開催でき、良かったと思いました。

。まだまだ、奥深い内容ですので、今後も希望者が多ければ、第2弾での開催も検討が必要であると感じました。(文責 市川)

11月11日の定例会では、前月のお話を受けて、家での困りごとなど活発な話し合いになりました。



### 第6回:「立食パーティー形式での交流会」

日 時: 12月16日(土)13時~15時

会 場: ワーク花きりん

主 催: きずな花きりん家族会

当事者の方も参加OKです!

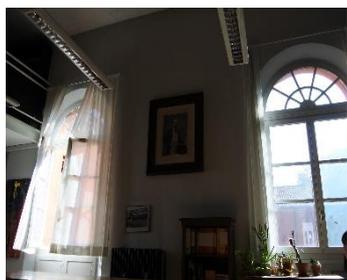
参加費: 一人¥500円。

- ♪ 時間内での出入り自由。
- ♪ 開催準備と当日のボランティアも募集しています!
- ♪ ビンゴゲームでの、景品も大募集!!
- ♪ 飛び入り企画歓迎!

## イタリア ポローニャを訪ねて 精神保健交流ツアー報告 パート2



精神保健局前にて 全員で記念撮影



当事者の方が描いた壁画をバックに記念撮影

### ○イタリアには精神科病院がない…??

- ・1978年 国による保健制度が成立。
- ・精神病院が20年かけて閉鎖になり、総合病院内に精神科病棟が設置されています。
- ・任意で短期間の入院はありますが、強制的な入院は、危機介入の場合のみです。

入院にあたっては、市民権を保護のため、医師、市長、後見判事の同意が必要です。また、入院の長期化を避けるため、7日間ごとに入院の延期にするかを更新されていきます。日本の精神科医療と異なるのは、総合的支援システムがあることです。救急の場合、まず総合病院に運ばれ、総合診療医が診察し、入院か否かは、精神科医の判断になります。

- ・地域では、全体の8割の方が、精神保健センターで治療を受けています。地域医療福祉のネットワークの核になっています。

### ポローニャ精神保健局

正式には、精神保健・依存症局といい、人口87万人の地域を管轄しており、人口1000人対1人の割合で、計865人の専門職が従事しています。（専門職とは、精神科医、看護師、社会福祉士、作業療法士、保健福祉士）

### 社会的協同組合

- ・社会的弱者の就労を対象に、15か所の「社会的協同組合」が展開されるようになりました。就労の支援を行うだけでなく、社会や文化の中で、ひとり一人の成長と能力の向上など包括的ケアがなされています。
- ・法施行後、40年間で、保護的な就労から自由市場における競争力を獲得したそうです。

《次回に続く》

## 睡眠



ご存知ですか？日本には睡眠の日は年 2 回あります。「春の睡眠の日(3 月 18 日)」と「秋の睡眠の日(9 月 3 日)」です。春の睡眠の日には世界でイベントを行います。秋は日本独自のもので、「ぐっすり(9 月 3 日スリー日)」という日本の語呂合わせなんだそうです。

健康維持増進のためには、睡眠は栄養・運動と並んで非常に重要なものです。睡眠不足や不眠症では、精神の病気や認知症、それに、肥満、高血圧、糖尿病、心筋梗塞といった生活習慣病にかかりやすくなります。

その他にも事故の原因にもなる、仕事の能率も落ちて莫大な損失になる、不登校の子供の問題が起こりやすくなる、といった問題が生じます。

## 質の良い睡眠をとる 10 の方法



1. ぐっすり眠れる環境をしっかりと整える
2. 睡眠の2～3時間前に食事を終わらせる。
3. 寝る1時間前までにはお風呂に入る。(お風呂で温めた体温が下がってくる瞬間がベスト)
4. 寝る前にストレッチをする。
5. 寝る前にパソコンやスマートフォンを見ない癖をつける。
6. 仰向けで手足を伸ばした状態になる。(リラックス効果が得られる)
7. ノンカフェインの飲み物でリラックスする。(アルコールは夜中に目が覚めてしまう。)
8. できる限り部屋を暗くする。
9. 悩みを睡眠に持ちこまない。(寝る前までに悩みを紙に書きだしてスッキリ！)
10. 起きたらダラダラしないようにする。(朝の10分間を大切に！)

起きたらすぐに体を動かし、光をしっかり浴びて脳をおこすようにしましょう。

いかがでしょうか？

「質の良い睡眠」をとるためにあなたが  
できることが見つかりましたか？

このように方法はたくさんあるので少しずつ習慣化させる  
ことが大切になります。夜、質の良い睡眠をとり、翌日に  
質の良い仕事や生活をする、これだけで人生が変わるか  
もしれません。ぜひとも今夜から試してみてください。



## 知っク情報

## 風邪・インフルエンザは“食べて予防”!



にんじん

インフルエンザや風邪などの感染症予防で大切なのは、「免疫力を高めること」。にんじんにはβ-カロテンが豊富に含まれており、鼻や喉の粘膜を健康に保ちウイルスからの攻撃を守るため、感染症予防に働きかけてくれます。さらに鉄分やビタミンも豊富なので、血行促進となり体温を上げやすくするにんじん。体温が高まることで、ウイルスへの抵抗力も強まります。インフルエンザや風邪が流行っているこの時期は、積極的に食べたい野菜の1つです。



とまと

真っ赤な野菜といえばトマトですよね。あの赤い色は“リコピン”というβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍もの優れた抗酸化力を持つ成分。活性酸素による体のダメージを防ぎ、感染症予防にも働きかけてくれます。生のトマトより加工品の方が2~3倍もリコピンを吸収しやすく、特にトマトジュースで摂取すると、3.8倍もリコピンの吸収率がUPします。さらにトマトには、免疫力を高めるビタミンCや疲労回復効果のあるクエン酸やグルタミン酸も含まれています。

冬の団欒にはつきもののみかん。みかんの黄色い色は、β-クリプトキサンチンといって、日本によく流通している温州みかんには特に多く含まれている成分。体の免疫に関わるタンパク質を多く作って、免疫力を高める働きがあります。また、みかんには血管を丈夫にして血行促進に関与しているポリフェノールの1つ、ヘスペリジンも含まれています。さらにウイルスや細菌と戦うビタミンC、粘膜を丈夫にするβ-カロテンも含まれているので、食後のデザートや間食にみかんを1~2個食べる習慣をつけるといいですね。



みかん



きのこ

鍋に大活躍で、ヘルシー食材でもあるきのこ。きのこの栄養分といえば“ビタミンD”が代表的ですが、このビタミンDをインフルエンザが流行する時期に摂取していると、インフルエンザにかかりにくくなるということがわかっています。さらに、ビタミンDは体内の免疫力を高める働きがあることから、ビタミン抗生物質とも呼ばれています。



### 法人理念

私たちは、障がいがあっても自分らしさを取り戻し、主体的に生きていくことができるよう応援します。そして、障がいをもつ人たちが、地域の人とつながり、安心して快適な生活ができる地域づくりに貢献していきます。

### 今後の「コラボえどがわ・花きりん」の活動展望

1. 家族会に引き続き、当事者の会を準備検討していきます。
2. 通所施設・訪問看護の増設を準備検討していきます。
3. 普及啓発事業の一環として、「花きりん新聞」と「ホームページ」の充実を図り、情報発信していきます。
4. 地域ぐるみで、自然災害の防災の普及啓発に力を入れていきます。
5. 引きこもりがちな人たちのために、「安心して足を運べる場、ゆっくりと人との絆をつなげていける場」をどうするかを検討していきます。

花きりんスタッフ一同、決意新たに、次のステージに向けて前進してまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

### 法人の活動に賛同して下さる方、賛助会員となって応援してください！！

私たちは、“NPO法人”から”認定 NPO 法人“を目指しています。”認定NPO法人“とは、「法人運営組織及び事業活動が適正であって公益の増進に資する」と認められた法人です。公益性や透明性、社会的信頼性が高く寄付促進税制等の税制優遇の対象になり、最大約50%が戻ってきます。

いただいたご寄付は、地域のみなさまに還元できるよう一生懸命頑張っておりますので、よろしくお願いいたします。

**年会費 賛助会員 一口 3,000円**

**郵便局払込口座:00190=8695258 特定非営利活動法人コラボえどがわ**