

vol.1

OT通信 あなたの1日の生活何METs?

新型コロナウイルスの流行によって不要不急の外出を控える日々が続き、運動不足になりがちです。通勤や買い物、掃除や洗濯といった家事を意識して取り入れることでカロリー消費して、運動不足を解消することができます。国が定める活動基準「METs」を知って、運動不足の解消に役立てていきましょう。

METs(メッツ)とは運動や身体活動の強度の単位です。安静時(横になったり座って楽にしている状態)を1としたときと比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

「健康づくりのための身体活動基準2013」では、身体活動(生活活動・運動)の基準を次のように定めています。

18~64歳	3METs以上の身体活動を、1週間で合計23METs行う
65歳以上	強度を問わず、1週間で合計10METs行う

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」について

OTの下村さんは一日の生活でどのくらいのMETs活動をしているのでしょうか?見てみましょう。



通勤(往復1時間)	3.5METs
職業(7時間)	10.5METs
買い物(30分)	1.2METs
調理や食事の準備(45分)	2.6METs
入浴(30分)	0.8METs

なんと OTの下村さんの一日は

18.6METsでした

「健康づくりのための身体活動基準2013」を十分に達成

● 短時間の活動でも、積み重ねが大事ですね。●

参考文献：一般社団法人 福島県作業療法士会「#おうち時間 見面してみませんか?」を基に作成

また、METsを使った消費カロリー計算で体重別に運動時間を求めることもできます。

これをすればマイナス100kcal



自転車(レジャー目的、5.8METs)



子どもと遊ぶ(座位、2.2METs)



散歩(3.5METs)

自転車(レジャー目的、5.8METs)				子どもと遊ぶ(座位、2.2METs)				散歩(3.5METs)			
40kg	50kg	60kg	70kg	40kg	50kg	60kg	70kg	40kg	50kg	60kg	70kg
25分	19分	16分	14分	65分	52分	43分	37分	41分	32分	27分	23分

● 健康維持の目的で外出する際は、この数値を目安に運動しましょう。●

参考文献：100kcalマメブック「げんき! 家族応援団」Asahi KASEIを基に作成

OT通信では、コロナ禍での生活様式に役立つ情報を4回にわたってお伝えします。

今回は夏号です。お楽しみに!

私の好きなもの

「十二人の怒れる男」



5病棟
赤松 浩史

「私の好きなもの」というタイトルでリレーコラムの依頼をうけてしまいましたが、何が好きなのか思い浮かばないという寂しい現実がありました。今、思い浮かばないなら昔をと、若い頃を振り返ると「よくライブに行っていたなあ〜」と元気な頃を思い出しました。ジャンルは問わず、アイドルからフォークソング・ロック・クラシックなどを聴きに行きました。

ラジオやテレビなどから流れてくる音楽で「いいなあ〜」と感じたものはライブで聴いてみたくなり、チケットを予約したものでした。また抽選には当たらないと思いつつも、海外アーティストのチケットを何度か予約したこともありました。その中でマドンナやポール・マッカートニーのチケットが手に入ったときの感激は今振り返ってもしっかりと思い出されます。何より生マドンナの姿には、より感激しました。さらにクラシックを聴いていると年末によく演奏されているベートーベンの第九の生演奏も聴いてみたくなり、演奏会にも行きました。大迫力の生演奏でしたが心地よかったのか、演奏の最中に眠気に襲われて居眠りしてしまう失態を起こしてしまいました。他にも思い起こせば、ボクシングで辰吉丈一郎や鬼塚勝也が活躍していた頃には観戦に何度か行きました。また「日本一速い男」といわれたレーシングドライバーの星野一義や中嶋悟、日本でF1が開催されアイルトン・セナが活躍していた頃にはレース観戦のために何度となく鈴鹿サーキットにも通っていました。

振り返ればいろいろ思い出されることもありますが年齢とともに怠惰な生活を送るようになり、また昨年からのコロナ禍でさらに自宅にこもる生活となりました。その生活の変化からテレビをよく見るようにな

りました。見るものは昔の映画やテレビ番組が中心ですが。

ここから今回の本題である「私の好きなもの」へつながっていきます。昔の作品を見始めた頃に昔から好きで何度か見ていたこの作品を思い出し、久しぶりに見てみました。

以前から「好きな映画は何」という話になったときにこの作品のタイトルを言うと大抵の人は「ふう〜ん」で話は終わってしまい、あまり知られておらず受け入れられていない感じでした。そんな対応をされた作品ですが「私の好きなもの」として『十二人の怒れる男』という映画を紹介したいと思います。この作品は自分も生まれる以前の作品で、自分より若い方の多くは知らないと思います。1954年制作のアメリカのテレビドラマで1957年にリメイクされ映画となった作品で、陪審員を取り上げたものです。父親殺しの容疑をかけられた少年の裁判で、12人の陪審員のうち1人の陪審員が少年の無罪を主張することから始まります。そこから証拠の疑わしい点の一つ一つ再検証を行っていき、評決に達するまで陪審室で行われる議論や陪審員たちの変化が描かれています。現実には起こり得ないような展開だと思いますが大きなアクションもなく、ただ一室で行われる12人のやり取りだけです。

派手さのない作品ですがしっかりと作られていると感じますし、十分に楽しめる映画になっていると僕は思っていますが、この作品をご存じの方はどう思われているのでしょうか。

リレーコラム

Column

● 編集長代理：高畑 光 ● 編集委員：岸 恵、戸石 園美、藤木 不二人、松坂 竜也、古賀 良一、金子 泰三

医療法人(財団) 桜花会
醍醐病院

〒601-1433 京都市伏見区石田大山町72

TEL: 075-571-0030

http://www.daigo-hp.or.jp/



医療法人桜花会 醍醐病院 広報誌

2021
春号
vol.39

さくら通信



撮影地:金閣寺(2020年12月、18年ぶりに屋根のふき替え工事が完了した舍利殿)

特集

相談支援室のお仕事

INDEX

2.4 | 相談支援室のお仕事

3 | OT通信:あなたの1日の生活何METs?

5 | 桜花会クリニック通信:カウンセリングルーム

『新型コロナウイルス感染症とストレス』

6 | リレーコラム

相談支援室のお仕事

今回は、当院の
相談支援のお仕事を少し
詳しく解説します。



当院には、患者さんの社会復帰支援のために診療支援部と相談支援部という2つの部局を置いています。診療支援部には、デイケア・デイナイトケアを担当する「デイケアセンター」と精神科作業療法を担当する「医療技術室」があります。そして相談支援部には、我々が所属する「相談支援室」があります。

これまで

新館ができる2年前の平成19年10月、相談支援室は外来待合の一角で始まりました。

それまで外来の看護師や当時の総婦長が個別に実施していた訪問看護を、PSW2、3人と看護師1人で本格的に担当したのがきっかけです。

初めのころは外来部門の看護師がパートの方ばかりだったため、訪問看護を担当できる看護師は1、2人程度でした。しかし訪問看護では患者さんの体調面をみたり、浣腸などの医療行為も行う必要がどうしても出

てきます。そのため、看護師が必要だということを繰り返しお願いして、産休明けで夜勤ができない看護師の方に入ってもらえるようになりました。

平成21年4月には新館がオープンし、相談支援室も引っ越しました。看護師は外来診察、PSWは相談支援も並行しているので、外来部門の近くに部屋を作ってもらったのはすごく好都合でした。しだいにスタッフも増員したので、訪問看護用のグッズ置き場や会議用も兼ねて、第2の支援室を東館に設置しました。

業務について

1 訪問看護

訪問看護とは「精神科訪問看護指導」のことです。

精神に障害がありながら地域で生活している方が、家庭や地域社会で安心して日常生活を送れるように、スタッフが定期的に訪問し、相談や必要な支援を幅広く行っています。そのほか支援者の方々と連携したり、ときにはレクリエーションを行ったりもします。

訪問看護の具体的な相談内容

- 症状のコントロールや治療の継続
- 服薬管理
- 日常生活の援助(食事、買い物、入浴、衣類、掃除、洗濯など)
- 家庭環境の調整
- 家族の悩み事や不安の軽減
- 対人関係の相談、コミュニケーションなどのリハビリ
- リフレッシュへの援助
- 経済面に関する相談
- ささまざまな手続き



患者さんからは、こんな感想も寄せられています・・・

毎日ちゃんと薬を飲むの自信がなかったけど、ヘルパーと訪問の人が服薬チェックしてくれる

レクリエーションで、ふだん行かないような場所に行けていい思い出になった

話したいことがたくさんある。1週間に1回の訪問でも、話し相手がいるのは心強い

なかなか家族からのアドバイスが入らなかったが、訪問看護のスタッフが間に立てくれる

個人的な悩みなど、相談しにくいようなことも相談に乗ってくれるので安心

生活リズムを立て直すきっかけになった



2 相談支援

“患者様相談室”として、外来患者さんや初めての方のご相談もお受けしています。当事者ご自身やご家族のお悩みなど、日々さまざまな相談が寄せられます。また、各種手続きの案内なども対応しています。

3 ベッドコントロール、地域連携

入退院を調整するため、急性期病棟の入退院状況を中心に最新の動向を把握しています。また他病院や地域、役所、施設からの入院相談にも対応しています。

4 退院支援

一人の方が退院するためには、家探し、各種手続き、カンファレンスなど、とても多くの時間や資源が必要です。長期入院の方にはグループホームのご案内や、さまざまな支援を入れながら地域で生活できるようお手伝いをさせていただきます。

5 外来診療の補助

外来診療では、看護師が注射や採血、お薬の指示受けや処置、患者さんの呼び出しなどの診療補助を行います。多くの外来患者さんにスムーズに診療を受けていただくには、看護師のサポートが欠かせません。

患者さんのサポートは、看護師とPSWがチームとなって進めていきます。看護師は看護の面から、PSWは福祉の面からアプローチしますが、共通して必要なのは「現場を知っていること」です。

精神障害が日常生活におよぼす影響はさまざまで、支援の型も患者さんによって千差万別です。退院支援をするにしても、退院後の生活が想像できないとコーディネートはできません。患者さんにとってどんな影響があり、どんな不便を感じているかは、病棟に勤務経験のある看護師であっても実際に行ってみないと分かりません。就職を希望する方にも「ここでは訪問看護に行ってもらおう」と伝えていこうと、まず訪問看護を通じていろいろなケースを勉強し、力を付けていくことが大事だと思っています。



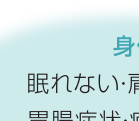
新型コロナウイルス感染症とストレス

新型コロナウイルス感染症が広がり、先の見えない日々が続いています。外出の自粛など生活環境が変化し、私たちの精神的なストレスは普段以上に大きくなっているように思います。

こんなことはありませんか？



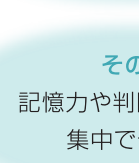
心
イライラ・焦り・不安
楽しめない・やる気が出ない



身体
眠れない・肩こり・頭痛
胃腸症状・疲れやすい



行動面
過食・飲酒量の増加
確認行為の増加



その他
記憶力や判断力の低下
集中できない

普段は時間が経てば回復していたことも、コロナという継続的なストレスがあるため回復しにくくなっているかもしれません。

どんな対処ができるか？

ストレスマネジメント

ストレス要因を自覚した上でストレスと自分らしく上手に付き合い、無理のない生活を見つけます。

認知行動療法

認知(思考)と行動の両面からの働きかけにより、セルフコントロールの力を高め、問題の改善や解決を図ります。

アンガーマネジメント

怒らないようにするのではなく、怒りと上手に付き合いコントロールすることを目指します。

マインドフルネス瞑想

今この瞬間に意識をとどめることで、過去や未来の事柄に煩わされることが少なくなり、今の自分を受け入れることができるようになります。



桜花会心理カウンセリングルームでは、クライアントさんそれぞれに合った心理療法を提供しています。しんどいことや困り事があれば、お一人で抱え込まずにご連絡ください。

桜花会心理カウンセリングルーム

