

あいあい

こころの宅配便

No.90

社会医療法人二本松会



特集

リワークおよびリワークさくらの
取り組みについて

Report

山形さくら町病院 ふれあいまつり

Information

山形さくら町病院外来診療体制表
かみのやま病院外来診療体制表

Gallery

理学療法とは?簡単にできる腰痛予防の体操

山形明正高等学校伝統芸能部みなさんによるオープニングセレモニー

2019 SUMMER

あいあい▶
バックナンバーはこちらから



特集

リワークおよびリワークさくらの取り組み

みなさま、「リワーク」という言葉をご存知でしょうか。「リワーク」は“Return to Work”をもとにつくられた言葉で、うつ病などで仕事を休まれている方への復職と再休職予防を目指す精神科リハビリテーションプログラムです。現代社会においては、情報通信が発達し、何をするにも迅速かつ正確性が求められるようになりました。なかなか心が休まらず、ストレスをかかえたまま過ごし、やがて仕事や生活にも支障が出てしまい、休職に至るケースが激増しています。

地元の状況を見てみると、山形県内の企業への調査では、全体の20%強の企業や事業所にうつ病等による休職者が存在するようです(図1)。実際に5か所に1か所の割合です。このことより、職場においてうつ病等で休職する方が存在しても、決して珍しいことではないことがわかります。

山形県内における休職者の実情より

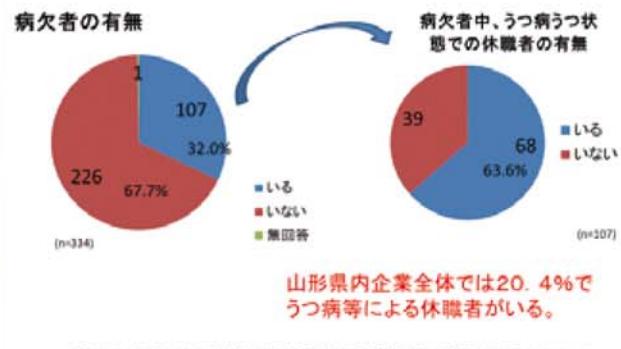


図1 山形県内事業所における休職者の状況

そのような中、山形さくら町病院では、2015年1月より山形県内初のリワーク機関として活動を始めました。現在は精神科デイケア「エスパワール」で半日もしくは1日のプログ

ラムとして開催しています。1クール制のため、これまで、クールが始まってしまうと、次クールまでの待機時間が長く、大変お待たせをしておりました。8月より、クール制は維持しつつ、リワーク導入までの期間を短縮できるよう、スケジュールを見直しております。ご検討いただいている方は、お気軽にお問合せいただければ幸いです。

次に、リワークさくらのプログラムの紹介します。主に集中力の回復を目指す「オフィスワーク」、病気の理解と対処を考える「心理教育」、仕事のストレス場面を振り返り、対処を考える「セルフリサーチ」、考え方の“クセ”に気付き、より柔軟かつ合理的な考え方を目指す「集団認知行動療法」、1つの課題に全員で取り組む「グループワーク」、体力の回復やリラックスを促す「スポーツ」などを行っています。医療機関の利点を活用し、「栄養講座」にも取り組んでいます。基本的には月曜日から金曜日、職場に通勤することと同じように通所いただいています。もちろん、一つの場所に決まった時間に行って、決まった時間作業をすることも大きな目的の一つです。プログラム全体を通して、職場が求める回復レベルまで改善を図っ



みについて

ていきます。(図2、3)。

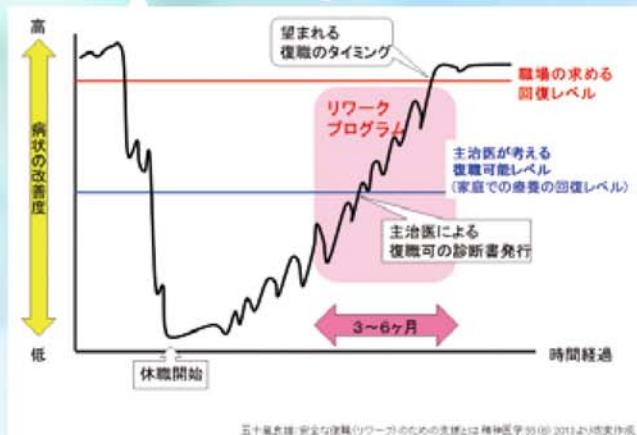


図2 症状の改善と復職レベルにおけるリワーク導入イメージ

「リワークさくら」の利用イメージ

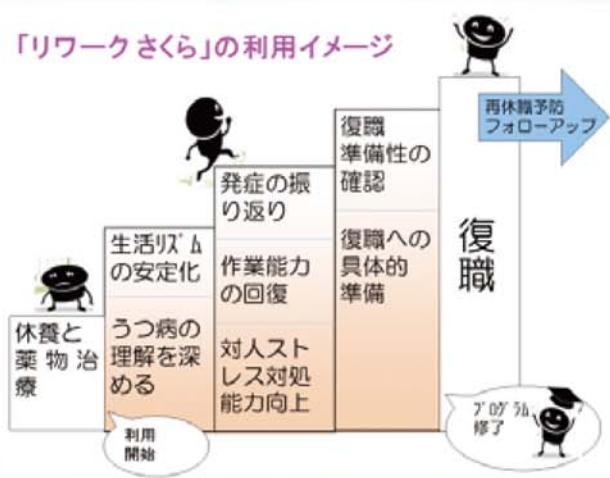


図3 利用者のイメージ

リワークさくらでは、医師・看護師・作業療法士・臨床心理士や公認心理士・管理栄養士・精神保健福祉士など、多くの職種が利用者の復職と再休職予防を支えています。利用者の活動状況を踏まえ、職種それぞれの専門的な視点から、復職や再休職予防にあたっての支援を行っています。また、ご本人や職場の同意のもと、復職前にはより円滑な復職にむけて、職場・ご本人お互いの状況や復職後の勤務を話し合う面談を設定しております。

これまでのリワークさくらの取り組みでは、51名よりご利用をいただき、修了者に対する復職率95.8%、当院により追跡可能で、復職から2年以上経過し、就労継続している方の割合は、70.0%という結果でした。これらは全国平均と同等の値といえます。

また、復職後のサポートも月に1回土曜日の午前中にフォローアッププログラムを行っております。復職後の仕事状況やストレス場面について話し合い、参加者同士の共有と対処を構築できる支援を行っています。リワークさくら利用修了の方々からは、「同じ境遇の方と話し合えるのが良い。」「もっと早く知りたかった。」「フォローで様々な話ができるのが良い。」というご意見をいただいています。

職場では、ストレスチェック制度の実施や働き方改革など、働く方へのこころの充実がより一層求められています。山形さくら町病院「リワークさくら」では、今後とも地域の産業メンタルヘルスに力を注いでまいります。山形の皆様が、いきいきと働ける“こころの健康”を目指して！



Report

■山形さくら町病院 ふれあいまつり

山形明正高校伝統芸能部の気迫あふれる演舞に感動し、大曾根餅つき保存会のつきたてのお餅に期待を膨らませ、院内と就労継続支援事業所による出店を楽しむ。6月の第1日曜日、毎年この場所で地域の皆さんと気持ちをわかちあう。「ふれあいまつり」に込めた私達の想いは、お互いが理解し合い、共にあり続けること。そして、「ふれあい」は私達が目指す信頼される医療において欠かせないものであり、いつも大切にしていきたいことなのです。



ホームページでふれあいまつり写真コレクションを公開しています▶

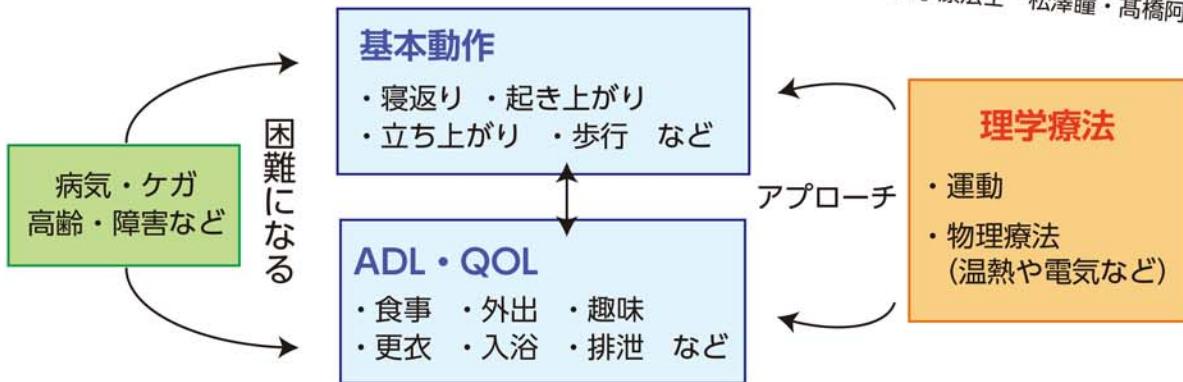


理学療法とは？

病気やけがなどにより、日常生活に困難が生じた場合、ひとりひとりの状態に合わせ自分らしく生活できるようにお手伝いさせていただきます。



介護老人保健施設かなやの里
理学療法士 松澤瞳・高橋阿希子



身边に聞く『腰痛』について

腰痛の原因はさまざまあり、一般的に下記の様なことが原因と言われています。

- ①長時間の同じ姿勢（血行不良・筋肉のこわばり）
 - ②運動不足
 - ③負担がかかった
 - ④その他 整形外科的疾患（ヘルニア等）
- 生活の中で、以上の事を見直し、腰痛を予防しましょう。

下記では、簡単にできる腰痛予防の体操を紹介いたします。※運動は無理のない範囲で行いましょう

基本姿勢 姿勢を整える

- ①イスに浅く腰掛け、足はしっかり床につける
- ②背すじを伸ばす
- ③軽くアゴを引く



1 体を前にたおす（背中側のストレッチ）

10秒×3セット

- ポイント**
息は止めずに！
背中をまるめ頭を下げる



3 太もも後ろをしっかり伸ばす

膝の裏から骨盤にかけて筋肉がついているので硬くならないように
左右 10秒×3セット

- ポイント**
ヒザ裏をしっかり伸ばし
つま先は上に向ける



4 お腹まわりの筋肉をつける（両足をあげる）

5回×3セット

- ポイント**
背中はできるだけ
背もたれにつけずに！



2 身体をひねる（回旋）

左右 10秒×3セット

- ポイント**
ゆっくりと息をはきながら



まずは、普段の生活から姿勢を整える習慣をつけましょう（基本姿勢参照）

また、上記体操の他にも軽いウォーキングや散歩など適度な運動も取り入れるとなお良いでしょう。
自分らしくイキイキとした暮らしを保つために普段の生活から気をつけましょう。

Information

山形さくら町病院外来診療体制表

午 前					午 後		
月 江 口	横 川	後藤(暁)	相 樂	/	坪 野	白 取	/
火 江 口	中 谷	小 坂	近 藤	/	後藤(暁)	坪 野	/
水 江 口	坪 野	鈴 木	望 月	白 取	市 川	望 月	小 坂
木 江 口	相 樂	横 川	後藤(暁)	松 本	後藤(暁)	簡 野	佐 久 間
金 煙 藤	望 月	近 藤	安 孫 子	/	中 谷	小 坂	/
土 当 番 医	後 藤(暁)	/	/	/	/	/	/

◆当院の診察は、原則予約制になっております。

◆予約の申し込みや変更は、平日の午前8時30分～午後5時までお願ひいたします。

◆週によって変更になる場合があります。

診察時間	月曜日～金曜日	午前8時30分～午後5時
	土曜日	午前8時30分～午前12時
初診(要予約)	予約受付時間	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時

精神科デイケア エスピワール

通所	利用時間	食事の有無
デイ・ケア	午前9時～午後3時	食事 有り
ショートケア	午前9時～午前12時 午前12時～午後3時	
ナイトケア	午後4時～午後8時 月・水・金曜日	食事 有り

重度認知症患者デイケア 悠ゆう

午前10時～午後4時

地域活動支援おーる
相談支援おーる

午前9時～午後5時 月曜日～金曜日

就労継続支援事業所

ステップアップ霞城

午前9時～午後4時



<http://sakuracho.net> 24時間対応可能 精神科

023-631-2315 (代表) 心療内科
山形市桜町2-75

●精神科デイケア

エスピワール 625-7141

●重度認知症患者デイケア

悠ゆう 631-2334

●地域活動支援

●相談支援

おーる 647-4266



二本松会のホームページ▶



かみのやま病院外来診療体制表

	午 前					午 后	
	再 診	再 診	再 診	初 診	初 診	渡 部	熊 澤
月 田 所	大 堀	/	/	熊 澤	渡 部	渡 部	熊 澤
火 山 崎	飛 澤	大 堀	/	佐 野	大 堀	ま た は	ま た は
水 田 所	村 岡	高 畠	坂 田	山 崎	山 崎	坂 田	当 直 医
木	/	渡 部	峯 田	熊 澤	村 岡	村 岡	熊 澤
金 田 所	佐 野	/	坂 田	飛 澤	飛 澤	坂 田	
土							休 診

■受付時間 午前8時30分～午前11時30分

午後1時30分～午後3時30分

かみのやま病院専門外来

も の 忘 れ (認 知 症)

●専門外来は、予約制となっております。

思 春 期

●ご予約・お問い合わせの時間は、平日午前10時から午後4時までとなっております。

アルコール依存症

(ご予約やご相談窓口は、医療福祉相談室となります。)

精神科デイケア

む づ れ は

午前9時30分～午後3時30分
月曜日～金曜日 開所しております。
祝日も開所しております。

重度認知症患者デイケア

あ ら ら ぎ の 里

午前9時30分～午後3時30分
祝日を除き、開所しております。



<http://kaminoyama.org> 24時間対応可能

精 神 科

023-672-2551 (代表)

心 療 内 科

上山市金谷字下河原1370

●精神科デイケア

672-8398

●重度認知症患者デイケア

672-2850

●訪問看護ステーション

672-2556

●介護支援事業所 代 672-2551



上山・山形市内巡回バス運行中

介護老人保健施設

か な や の 里

施設入所

短期入所

通所リハビリ

<http://nihonmatsukai.or.jp>

相談窓口 8:30～17:00

023-677-1081 (代表)