

# 地域包括ケア・フリーペーパー ヒバリのこころ



2022.7  
Vol.19

## Contents

- せんだんホスピタル デイケア
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て
- コンディショニングルーム縁
- 釣りコラム
- 鳴子福祉用具
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- みんなの写真館





東北福祉大学せんだんホスピタル デイケア取材 リハビリテーション部 臨床心理室/デイケア室主任

## 『臨床心理士・公認心理師大島進吾様』

Q1、せんだんホスピタルについて教えてください  
 平成20年6月に開設した、精神科、児童精神科、内科、神経内科を標榜している144床の病院です。東北で初めて設置された児童思春期病棟という子どもたちをケアする病棟があり、当院の特徴となっています。他の病棟としては、静養病棟(成人・高齢者)と急性期病棟(精神疾患になったばかりの方)があり、子どもから高齢者まで医療的ケアを切れ目なく提供できるようにしています。児童思春期病棟では、2年ほど前から『キャンパスせんだん』という不登校の子どもを対象にしたプログラムを始め、そちらも当院の特徴的なところだと思います。また、院内学級もあり、仙台市の吉成中学校が分教室として設置されており、中学生が入院しながら、学校に籍をおいて治療できる環境を整えています。さらに、外来部門には包括型地域生活支援部門(ACT)という、さまざまな職種の専門家で構成される訪問型の支援を行うサポートプログラムがあり、当院の大きな特徴の1つになっています。

Q2、青春期デイケアについて教えてください。  
 中学生から24歳までの方を対象にしているプログラムで月、水、木の週3回開催しています。作業療法士と看護師、医師が2名、臨床心理士3名の体制で運営しています。現在は30人くらいの登録者がいらっしやうて、1回あたり5〜10人くらいの少人数向けのプログラムを組んでいます。基本的に、児童思春期病棟から退院された方や、精神的な問題で学校などに通えなくなってしまったような方を対象に、日中に通って社会参加に向けたリハビリを行う場となっています。若くして精神疾患になってしまった方は、どうしても社会経験や同年代の他者との交流が少なくなってしまうので、そのような方たちの交流の場としてや、また、その交流を通して自分について考える場、友達や仲間を作る場になるように心がけています。

### 【青春期デイケア1日の流れ】

- 9:30スタート ミーティング
- 10:00午前のプログラム開始
- 12:00昼食(病院食)
- 13:00午後のプログラム開始
- 15:00ミーティング
- 15:30終了



Q3、どのような方の利用が多いですか？  
 最近は発達障害の方が増えている印象です。これは学校の先生や周りの方が、以前よりも発達障害などの特徴にアンテナを張るようになってきて発見されやすくなっている面もあると思います。また、デイケアに限らず、よく言われていることですが地域の中でのつながりが弱くなっていて、十分な支えがない家族や孤立している家族が増えた結果、医療に専門的な支援を求められる方が増えている印象もあります。

Q4、デイケアのおすすめのプログラムはありますか？  
 午前中は、個別の活動や目的に応じて選択できるプログラムを行なっています。状態や病状的に、他の人と一緒に何か活動することがまだ困難な方々には個別の活動で軽作業や創作活動を行っていただくことが多いです。そして、たとえば、働くという明確な目標があるような方々に対しては、就労支援を行っている外部機関の方に来ていただいて、実際の事業所の話も盛り込んだ出前講座を開催していただくようなこともあります。午後の活動では、参加者全員での話し合い(集団心理療法)や一緒に何かをするような活動、たとえば料理などを作ったり、運動したりするような、相互交流やコミュニケーションを重視した活動を行なっていることが多いです。

Q5、今後どのようなイベントがありますか？  
 今はコロナの影響でできていないですが、宿泊プログラムやクリスマス会などの年間行事をできる範囲でやっていきたいと考えています。また、デイケアを利用していない方々にも広く知ってもらえるように広報活動に力を入れていくと同時に、デイケアを利用してない外来患者さんや入院患者さんもピンポイントで参加できるようなイベントも企画していきたいと思っています。

## プログラム例

	月曜日①		水曜日①		木曜日①	
午前	パラレル(個別活動)	心理教育プログラム	パラレル(個別活動)	就労移行支援事業所出前講座	パラレル(個別活動)	リラクゼーション
午後	心と体のリフレッシュタイム		集団心理療法 コミュニケーションゲーム		Music Program	アニメ研究会
	月曜日①		水曜日①		木曜日①	
午前	パラレル(個別活動)	心理教育プログラム	パラレル(個別活動)	クライシスプラン作成	集団認知行動療法	
午後	グラウンドでスポーツ		集団心理療法 ウォーキング・エクササイズ		映画鑑賞	クッキング

最近のおすすめの活動は、「アニメ研究会」というプログラムで、アニメ好きな人たちが来る、お互いに好きなアニメを紹介したり話し合ったりする内容となっています。皆さんそれぞれの着眼点や大切にしている世界があり、意外な発見につながることも多いです。また、体を動かすことや体力をつけることはどの年代でも大切な営みだと思いますので、大学のグラウンドを利用してサッカーやバトミントンをすることや、ウォーキング、ヨガ、リラクゼーションなどの活動も積極的に取り入れています。今後は若い人たちが当たり前のように利用しているインスタグラムやツイッターなどのSNSをうまく活用したプログラムを行いたいと考えています。他にも、世の中のトレンドや若い人たちの世界にアンテナを張って、プログラムを作りたいと思っています。



Q7、地域の方へメッセージ  
 青春期デイケアの対象は24才までですが、今、何をしたいかわからない方とか、とにかく家にこもってしまっているような方などは、少し外に動き始めるとそれがきっかけになることもあります。デイケアに来るということをその一つの選択肢に考えていただければ嬉しいです。どうぞよろしくお願ひします。



せんだん  
ホスピタル  
ホームページ

# 苦手がある子の未来の備え ～親なきあとどうなる?～

自分が突然または寿命や病気でいなくなってしまう後、  
発達がゆっくりな子がどのような状況になるか考えたことがありますか?

今回のイベントでは、親なき後の困りごとを、  
実際の事例も通してトークしていきます。

当事者家族がスピーカーとして参加しますので、  
日頃の悩みや不安を解消につながるような内容をお届けします。

**日時** 2022年7月24日 14:00～15:00

**開催** ZOOM開催 **費用** 無料



**1部**  
(40分)

## 親なきあとどうなるの?

**スピーカー**

**青木 シャナ** (LOIN JOUR代表 Autismピアコーチ 個育て認定コーチ)  
**首藤 徹也** (一般社団法人あしたパートナーズ  
理事・ブルデンシャル生命保険(株) ライフプランナー)

**2部**  
(10分)

## 知らないと損する?! 訪問看護の使い方!

**スピーカー**

**高橋 広** (株式会社ひばり 経営企画室 室長 理学療法士)

## スピーカー紹介



### 青木シャーナ

重度くん織細さん子育て20年。凹凸さん快適間取りの空間スタイリストとしても活動。

重度発達障害・知的障害の苦手がある息子との日常を投稿する自身のInstagramは620万以上再生されている。



### 首藤 徹也

親なきあと問題を専門に活動しているファイナンシャルプランナー。

〈講演実績〉学校、障害者グループホーム、放課後等デイサービス等で2021年は計66回の講演を実施。



### 高橋 広

理学療法士として訪問看護事業に携わり、仙台・大崎エリアの小児・障害分野の在宅リハビリの提供や職員教育を行なっている。

セミナーや地域の健康体操の講師も務め、地域医療の発展に寄与している。趣味はトレイルランニング。

<申込方法>

QRコードからお申し込みください



織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て

## 青木シャーナ 『親離れと子離れ』

手間と時間がたつぷりとかかる、学び多い子育てを子供たちと過ごしてきました。そして長年、「子育てでゴールがどこなんだ!」も懐かしいと感じてしまう時の早さ。重度発達障害の息子の親離れ準備をすると共に、私の子離れ課題も多い事に気が付きました。支えあう事と、癒着の違い。程よい線引きを保ち、共にゆつくりとこの課題を親子で取り組んでいます。

親離れ準備を本格的にスタートしたのは5年生。きっかけは学校でのお泊り行事です。小学校1年生から行われてきた支援級のお泊り会。4年間続けてきて5年目に息子のお泊りをゆつくり増やし慣れていく事を決めた。その中にも課題と経験が沢山あります。関わる人、いつもと違う場所と間取り、食事のタイミングや入浴の仕方など。項目は書ききれない。変化のオンパレード!これを私が眠る日に。ある日突然!この生活の切り替えの経験は息子にはきつと難しいのです。なのでゆつくりと時間をかけてのお互いの心の準備です。

当時は表面だけ見ていると賛否両論だった事を覚えています。愛があるゆえに心配もいっぱい。慣れる難しさも痛感しながら見守る。そしてそこに関わってくださるサポーターさんには出来る限りの「息子トリセツ」を作る。

こうして10年、私も息子も成長と柔軟性を身に付けながら生涯の準備をしています。こうして考えると、私の心の子離れの方が大変かもしれませんね、出来るかな。お母さんもがんばらなきゃなあ。ね。



Instagramはこちらから





ちよ  
い  
投  
げ  
か  
ら  
や  
っ  
て  
み  
よ  
う

ま  
つ  
た  
り  
釣  
り  
コ  
ウ  
ム



キスの正式名称は「シロギス」で、スズキ目キス科に属する海水魚です。比較的浅い海の砂地を好む魚で、80cm程度まで成長するものもいます。キスは1年を通して釣れる魚になります。時期によって釣れるポイントが変わると言われています。

(釣り人・取材・構成  
野村太一)

こんにちは。じめじめした暑さが辛い時期ですね。皆さんも水分補給をごまめに取られて下さい。今回はキス釣りについて書かせていただきます。皆さんはキスと聞いて何を想像されるでしょうか？私の中ではキスとは、天ぷらを思い浮かべてしまいます！

# 「キス釣りのポイント」

6月ごろは産卵に備えて活発に捕食を行い、7、8月になると推進ハコ未満の浅い場所でもキスを狙うことができます。竿は初心者用のセット竿でも手軽に釣れます。仕掛けは、ちよい投げ仕掛けで大丈夫です。餌は青イソメやジャリメで釣ります。

是非手軽に釣りができるので、皆さんも是非釣りをしてみてください。

## 鳴子福祉用具店 byケアトラスト 『人気の福祉用具紹介』



- 【遊歩フジ(株式会社セリオ)】
- 電動カート ■連続走行距離:28km(1充電) ■充電時間:空の状態から10時間ほどで満タン(家庭用コンセント)
  - 速度:0.5~6.0km/hまで変更可能 ■坂道走行:10度の坂道まで可能
  - タイヤ:ノーパンクタイヤ(空気が入っていないのでパンクしません) ■シート下収納あり
  - LEDヘッドライトで夜間も明るい ※電動カートは歩行者と同じ扱いになります。

鳴子福祉用具店  
居宅介護支援事業所ケアトラスト  
住所:宮城県大崎市鳴子温泉石ノ梅71-1  
電話番号:0229-25-7746



【鳴子福祉用具から一言】  
最近の電動カートはとても機能が良くなっており、大変人気になっています。高齢者の運転免許の返納に伴い、電動カートの需要が高まっています。また、高齢者の引きこもりやストレス改善や外出の機会に一役買っている商品です。使用には車いすと同じ介護保険対象種目となりますので、レンタル希望の場合はケアマネジャーに相談してください。  
「電動カートはちょっと…」と思っている方も、とても機能が良くなっているので、実際に乗ってみると気に入ると思いますよ。鳴子福祉用具では、試乗もできますよ。

【リハビリスタッフから一言】  
実際に乗ってみると、イメージよりかなり運転しやすくスムーズで、小回りも大きくカートでした。幅も車椅子と同じ幅に設定されているので、ほとんどの入り口も問題なく通過できます。お店や施設なども、電動車椅子利用可能な場所であれば同様に利用可能とこのとで、使い勝手の良さに驚きました。デザインも今までよりも良くなっていて、電動カートのイメージが変わりました。自分でも運転しているのが楽しかったです(笑)

# しっぽのきもち

いつもしっぽのきもちをお読みいただきありがとうございます。

今回は、毎年この季節に多くみられる保護猫の状況について紹介します。最近、かなり子猫の保護が増えてきています。これは猫の発情期が3～5月の春がピークとなっていて、そこから秋にかけて発情期が続くことが原因となっています。今の季節は、子育てがしやすいため、猫にとってはちょうど良い季節なのだと思います。しかし、野良猫が増えてしまっている地域にとってはとても大変な時期で、この時期の前に避妊去勢手術が終わっていないと、どんどん猫が増えてしまいます。1匹の猫が、1回で4～8匹の子猫を産みます。環境省の資料によると1組の猫から1年後に20匹以上、2年後に80匹以上に増えると言われています。

発情期は猫の本能なので、止められません。だから早いうちに避妊去勢手術をしておくことが、とても大切です。子猫はとても可愛いのですが、増え続けてしまえば最終的には殺処分や交通事故、虐待という最悪の結果になってしまいます。可愛いからこそ、不幸な猫たちを増やさないように、自分ができることをやっていきましょう！



## 保護している子猫たち



今月も譲渡会を開催しますので、ぜひご参加ください！子猫を保護してくれる方も募集中です！※条件は厳しいです！

### 7月のほごねこ譲渡会のご案内

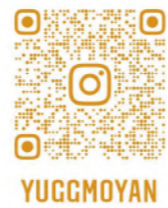
日時：2022年7月16日（土）12:00～15:00

場所：ダイシン柳生店（店内で開催します）

お気軽に猫たちに会いに来てください！

インスタでもご案内投稿しますのでぜひご覧ください。

ひきたえりか



YUGGMOYAN



仙台市泉区にあるカレーハウスマシャーラさんについて。  
店主の三村さんは大手飲食チェーン店で店長として実績を積み、某有名ラーメン店や焼き鳥店など多様な食のジャンルを経験しカレーの世界へ。

## スリフレ加藤の 勝手にカレー屋紹介



実はマシャーラを開業する前まで3 FLAVOR CURRYのスタッフとして働いていました。カレーは作る人の個性によって様々にカタチを変えるものだと思います。3 FLAVOR CURRYの定休日を使って間借り営業が始まったカレーハウスマシャーラ。三村さんがこれまで培った飲食経験をフルに活かしたカレーと朴訥で実直な人柄で、確実にファンが増えていたと思います。間借り営業時代の終盤では駐車場が埋まるほどのご来店であった事を今でも覚えています。マシャーラさんのカレーは美味しさと楽しさを追及した唯一無二！個性的な3種類のカレーソースとこれまた個性的なトッピングの数々。唐揚げ・ソーセイジ・温玉・納豆・バナナアイス等々。カレーに定番のものから意外性を極めたものまで。ついアレもコレも追加すると二郎系ラーメンのような盛りのカレーが運ばれてきますのでご注意ください！(笑)ネコのオブジェが散りばめられた店内で、スタッフさんの明るく温かい接客がとても居心地の良いお店です。気兼ねなく色々混ぜながら自由に楽しむヒトサラ。カレーらしくて、とても好きです。

### カレーハウス マシャーラ

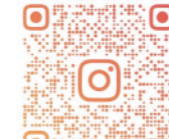


宮城県仙台市泉区旭丘堤 1-26-2

TEL.050-8881-0336

※店休日や営業時間は

Instagramでご確認ください。



3 FLAVOR CURRY  
インスタ

# 肩コリ 腰痛 解消

理学療法士 田口俊哉 監修

家でもできる  
らくらく

## 頸部連動ストレッチ

体感してみましょ

こんにちは。理学療法士の田口俊哉です。  
今回は頸部と肋骨と背骨が連動して動く具体的なストレッチ方法を伝えたいと思います。

検査方法  
(首と背骨・肩甲骨・肋骨がしっかりと連動して動いているかを確認するテスト)

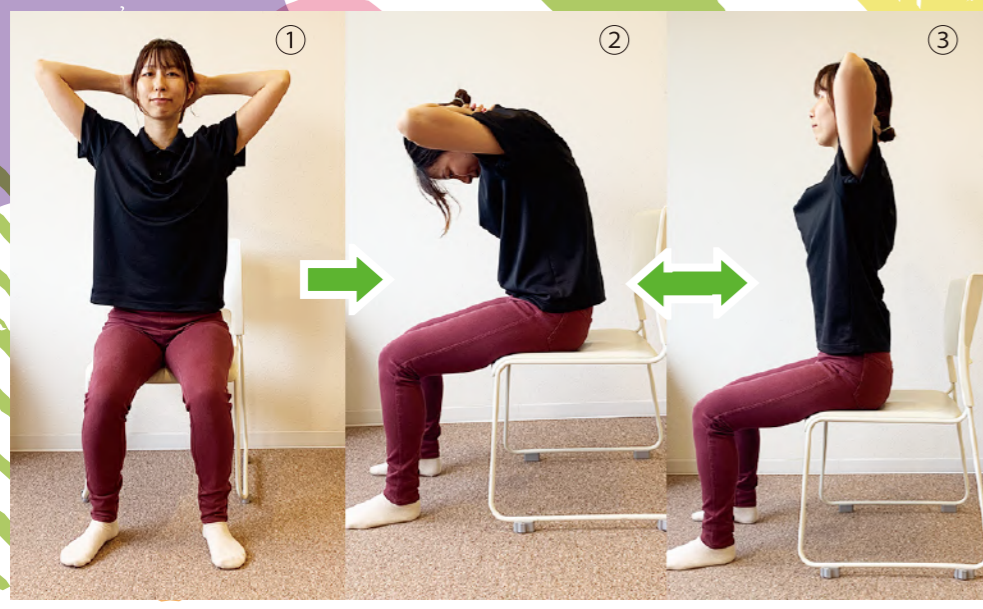
①立った状態で上半身を後ろにひねってみましょう。腰や背中に張りがいないか、どこまで後ろが見えるかを確かめてください。



検査②



②首を回してどこまでスムーズに後ろが見れるのかを確認してください。



①初めに座位姿勢をとります。この状態から両手を頭の後ろで組みます。次に首から順番の背中全体をゆっくり丸めていきます。その際、首から背中までの筋肉が伸びることを確認してください。(息をとめないように5秒ほどキープします)  
(図①②を参照)  
②胸を丸めて肩甲骨が内側によせるようにして5秒ほどキープします。(図③を参照)  
※①と②の過程をできるだけゆっくりに3セット行います。



③両手を頭の後ろに組んだ状態から体全体を右に回転していきます。次に体を丸めながら右下をのぞくように回旋を深くしていきます。この時、背中全体が伸びていることを確認してください。(図④参照)  
④ここから体は右に捻ったまま胸を丸めて肩甲骨が内側によせるようにして5秒ほどキープします。(図⑤参照)  
この過程を早くやるのではなく、できるだけゆっくりに行い、徐々に深いポジションまでストレッチを試みましょう。(3回程度)  
⑤次は左側のストレッチを同じ手順で3回程度行ってください。(図⑥⑦)

**ストレッチの重要なポイント**  
①スタートポジションの設定で肩関節および背中に余裕があることを確認してください。  
②必ず左右を比較して楽なほうから実施し、次に窮屈なほうを行って下さい。  
③呼吸をとめて実施しないようにしましょう。  
**※注意点**  
初めの検査を行った時に肩や背中・首に痛みを感じる場合は運動を中止してください。

**ボディーコンディショニングルーム 縁**  
022-346-8441  
仙台市泉区長命ヶ丘 3-2-48  
インペリアル長命 1-A  
8:30 ~ 19:00 定休日: 火・木・日・祝日



ボディーコンディショニングルーム 院長 田口俊哉



公式HP



今回の内容はいかがだったでしょうか。皆様抱える痛みや動きづらさの根本的な問題をできるだけ解決して、不安なく元気に生活するために役に立つ情報をお届けしたいと思っております。  
もし、つらい痛みや動きづらさでお悩みな方は気軽にご連絡ください。当店の詳細を知りたい方はホームページを見ていただければと思います。

## 「ワラーチワークショップ」

どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。先月号まで靴についての考え方やポイントを紹介させていただきました。今回は、少し靴から離れて、私が開催している『ワラーチワークショップ』を紹介したいと思います。



10年ほど前に「BORN TO RUN」という本でこのワラーチが紹介されてから、日本でも自分でワラーチを作成する方ができました。その中でも、私が興味をもったものが「マンサンダル」という履き物です。このサンダルは日本生まれのワラーチの中でも、一番裸足の感覚に近いサンダルで、履いた感覚もほとんど裸足という不思議な感覚の履き物です。



少し前までは、コロナの影響もあり開催を見送っていましたが、最近はずっと再開しています。暑くなってきたので、これからの季節に大活躍ですよ！ソールの色と紐の色は自分で選んで、自分で作成していきます。本当は、これを履いて走ってほしいのですが、走らないけど作りたいという方も多いです。

もちろん、歩くだけでも問題ないですよ！一緒にマンサンダルを作り、歩き方や走り方まで指導します。ワークショップ開催は、SNSで告知しますので、インスタのQRコード載せておきます！興味ある方、チェックしてくださいね！それではまた！



HIROCTAKAHAC

### プロフィール 高橋 広(タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー/ベアフットランナー/ポディワーカー/理学療法士  
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の身体への負荷や痛みが状態が変わることを経験し、追求していくようになる。  
現在では、ワラーチで100kmのトレイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ポディワーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。  
また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。



## アロマのこころ7月「アロマで作る虫よけアイテム」

梅雨が明け、暑い日が続いています。暑さで食欲が減る、冷たい食べ物や飲み物で内臓が冷える、暑さで寝つきが悪くなり睡眠不足、外と家の中の温度差で自律神経が乱れるなど、体調を崩しやすい季節です。免疫力を高めるために魚やキノコ類、疲れた身体を元気にする夏野菜、腸を整える発酵食品や海藻などを取り入れてみましょう！

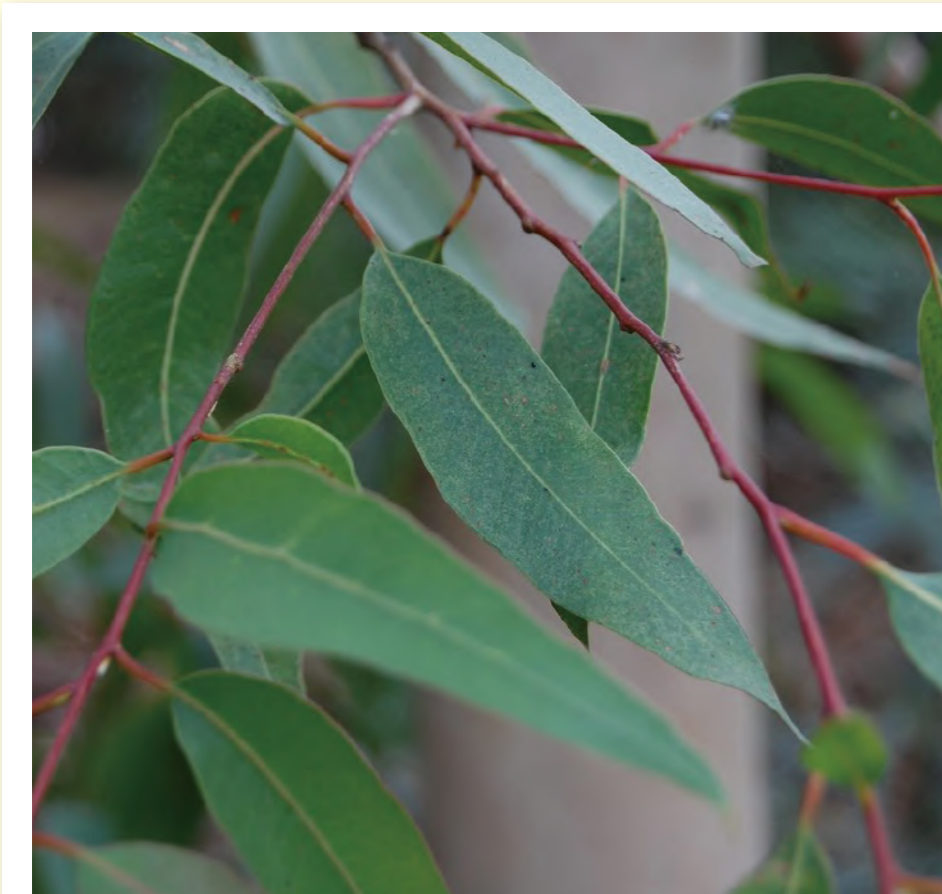
農作業やガーデニング、BBQやキャンプ、暑い夜は網戸にして換気：そんな夏の必須アイテムとなるのが、虫よけスプレーや蚊取り線香などの「虫よけ」です。網戸にしてもどこからか入ってきます。寝苦しい夜にかゆみがあるとなかなか眠れません。蚊による感染症も話題になりました。なるべく刺されないように予防していきましょう！

「虫を避ける作用」を持つアロマをご紹介します！蚊だけではなく他の虫も嫌がるににおいで寄せつけにくくなります。

- ・ユーカリレモン
- ・シトロネラ
- ・シトロネラ・ジャワ

↑上記に組み合わせると相性が良いアロマ  
・レモングラス  
・ペパーミント(※)：原液での使用は避けてください。

これらのアロマを使って、虫よけのスプレーや虫刺され予防のオイルを作ることができます。原液のまま、ディフューザーでお部屋の中に香りを漂わせることもオススメです。



作られた化学成分ではなく、自然にある植物の力を借りて作る虫よけは注目されています。現在では、自然に近い成分で作られている商品も販売されていますが、自分でアロマをブレンドして作る「虫よけアイテム」は色々なアレンジができて、安全で楽しいですよ！  
気になる方はお気軽にお問い合わせください！



タイトル：バラが咲きました ニックネーム：チャッピー  
 コメント：比べてみて下さい。どうですか？バラがあると華やかになります。毎年、咲くのが楽しみです。



タイトル：Junyaさん誕生日 ニックネーム：加美りらんスタッフ  
 コメント：管理者の誕生日をみんなで祝いましたよ！隠れ管理者も喜んでます。

みんなの  
写真館



タイトル：拉麺 ニックネーム：チャッピー  
 コメント：食べ歩きが好きな私。中でも拉麺は気軽に食べれますよね。マル寬の青唐辛子みそラーメン。良かったら一度、食べてみて下さい。



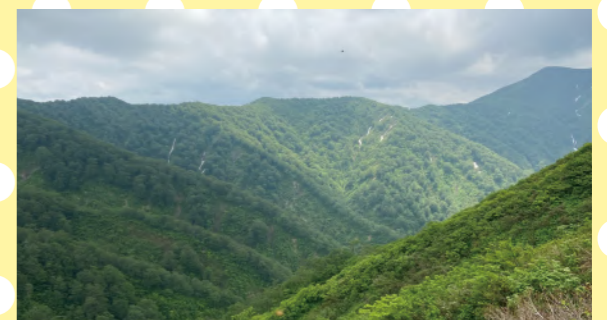
Minna  
no  
Shashinkan



みんなの  
写真館



タイトル：マスコット対決 ニックネーム：マスコット対決  
 コメント：サッカーを観に行ったら両チームのマスコットが来ていました。いわきFCのハーマー&ドリーと福島ユナイテッドFCの福嶋火之助です。



タイトル：神室山 ニックネーム：つくい  
 コメント：山形県、秋田県に跨る信仰の山です。標高1500mに満たない山ですが30kmにも及ぶ本格的な縦走を楽しめる険しい峰々が特徴です。

みんなの  
写真館

このコーナーにのりた方、写真をください！  
 自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真  
 などなど、お待ちしております♡

[kabu.hibari28@gmail.com](mailto:kabu.hibari28@gmail.com)

メールに画像を添付して送ってください。  
 ニックネーム・写真のタイトル・コメントが  
 ございましたら、メール本文にてお知らせ  
 ください。お待ちしております！



Minna  
no  
Shashinkan



# ヒバリのこころ

発行元

よりそう ひばり  
株式会社ひばり



## ひばり訪問看護ステーション

〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIP ビル 2F  
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672



<https://hibari-nurse.com/>

## 宮城野サテライト (ひばり訪問看護ステーション)

〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷 2-8-1 プラザビル 89号  
TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016

## 太白サテライト (ひばり訪問看護ステーション)

〒982-0831 宮城県仙台市太白区八木山香澄町 5-16-106  
TEL 022-343-0176 FAX 022-343-0177

## リハナースステーション古川

〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23  
TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913



<https://hibariful.net/>



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方など、[kabu.hibari@gmail.com](mailto:kabu.hibari@gmail.com) へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。(掲載には審査がございます。)