

# きやらぼく

平成29年 7月発行  
第 214 号

発行責任者 7月号編集長

仁風荘本町 介護福祉士 石原詠美

養和会は  
ご利用者の幸せ  
地域の幸せ  
職員の幸せ  
を追求します。



医療法人 養和会

☎683-0841 米子市上後藤3丁目5番1号  
☎(0859)29-5351 FAX (0859)29-7179

社会福祉法人 養和会

☎683-0841 米子市上後藤8丁目9番23号  
☎(0859)48-0483 FAX (0859)48-0484  
ホームページ <http://www.yowakai.com>  
E-mail: [honbu\\_hp@yowakai.com](mailto:honbu_hp@yowakai.com)

第17回

## 合同施設祭はあつ

6月11日毎年恒例の合同施設祭はあつが開催されました。当日は天候の心配もありましたが無事実施することが出来、多くのご利用者や地域の方々が来場されました。

舞台では住吉小学校さんの金管バンドから始まり、住吉公民館同好会さんの日本舞踊、デイケアたんぽぽのダンス、ゴーヤ娘とパイパイおじさんやフレンズさんによる歌、演奏など行い盛り上げて頂きました。また今年はCHAXスタッフが、シナプソロジーを行い、来場した方も楽しみながら一緒になって体を動かしている様子も見られました。

各コーナーでは焼きそば、たこ焼き、手打ちそばなどの食べ物コーナーや雑貨販売などが出店されていてそこでも大いに賑わっており、その中でも来場して頂いた方が体験できるコーナーがあり地域の方と交流する機会となりました。

休憩所では各事業所の紹介パネルが展示してあり休憩しながら多くの方が見ておられました。舞台上でも各事業所紹介があり地域の方に知って頂く事が出来たと思います。

最後になりましたが、地域の方々をはじめとし、ゲスト参加の皆様、出店して頂いた作業所の皆様、来場して頂いた皆様の協力により無事に合同施設祭はあつを終える事が出来ました。心より感謝申し上げます。



デイケアたんぽぽ  
作業療法士

井上 洋平



# 「WRAP～元気回復行動プラン～」 はじめました！

WRAP (Wellness Recovery Action Plan: 元気回復行動プラン) はアメリカで精神に障害を持っている方を中心に作られた、リカバリーのためのツールです。リカバリーとは、「病気や障害があってもその人らしい生活、人生を主体的に作っていくことができる」といった概念で、障害からの回復や失った権利や夢を取り戻すといった意味も含まれています。近年では日本国内の精神保健福祉の分野でもリカバリーという言葉がよく聞かれるようになってきました。



デイケアたんぽぽ  
作業療法士  
高橋 佑一

WRAPでは、リカバリーの概念を「元気に大切な5つのこと」として

- 1 希望の感覚
- 2 自分が主体的にすること
- 3 学ぶこと
- 4 権利擁護
- 5 サポート

というように大別しています。そしてこのリカバリーの概念を実践するための自助ツールとしてWRAPが作られました。

WRAPは6段階に分かれ、さらに各項目が自分の調子を把握するセルフモニタリングとそれに対処する方法の2段階に分かれています。

WRAPは「毎日元気に過ごしたい!」、 「何かにチャレンジしたい!」人なら誰でも作れ、

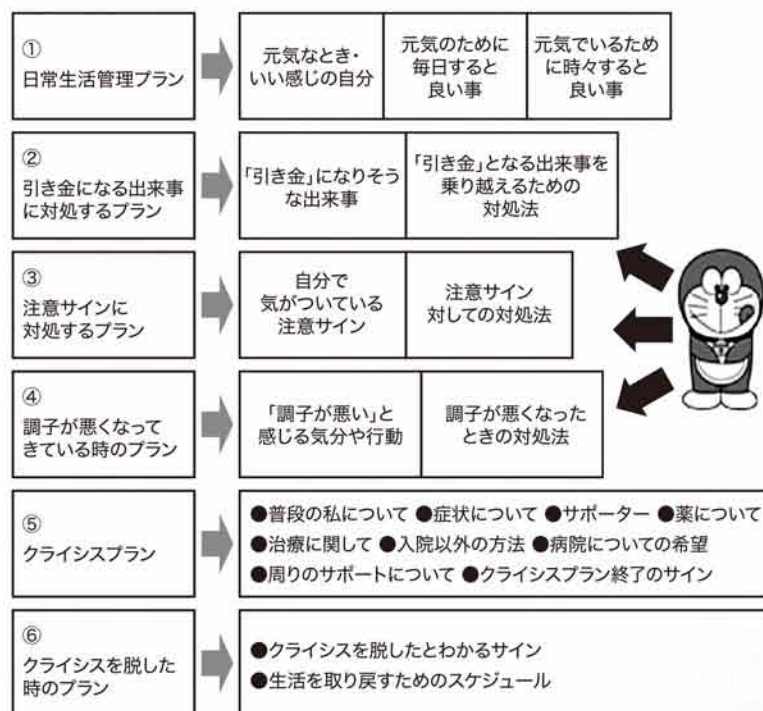
プランを全て作らなくても、自分が必要だと思う部分のみを作ってもOKです。

仕事WRAP、育児WRAPなど、場面ごとに的を絞って作ることもできます。

WRAPは全国に20以上の団体が当事者を中心に作られ、中国4県では島根と岡山で活動しておられます。詳しくは「WRAPプロジェクトZ」で検索!

現在デイケアたんぽぽでは心理士も含めたスタッフと利用者が自分のプランを作るために2週に1回、意見を交わしています。「自分の事に詳しくなった」との声も頂き、1人1人が主体的な生活を構築する為の一助となれば、と思っています。

## WRAPの構造



# 鳥取県障がい者スポーツ大会に参加してきました！

5月14日(日)布勢陸上競技場で開催された、鳥取県障がい者スポーツ陸上大会に参加してきました。この大会は10月に愛媛県で開催される全国障がい者スポーツ大会(以下 全スポ)につながる大会であり、事前練習会を開催し先輩選手から指導を受けたり各自で練習を重ね大会に臨みました。

養和病院のリハビリやCHAXに通っているメンバー10名が出場し、そのうち4名が全スポ出場選手に推薦されました！全スポに出場する選手は鳥取県代表として精一杯頑張りますので応援よろしくお願いします。



メディカルフィットネスセンター  
CHAX  
理学療法士  
小笹 智史



全国障がい者スポーツ大会とは、パラリンピックなどの競技スポーツとは異なり、障がいのある人々の社会参加の推進や、国民の理解を深めることを目的に行われています。興味がある方はCHAXまで！



メディカルフィットネスセンターCHAX  
連絡先:0859-29-5351(養和病院代表)

## 【国際大会出場結果報告】

5月13日から16日に中国(北京)で開催された「世界パラ陸上グランプリ北京」に当院医事課職員の森卓也選手が出場し、円盤投げ金メダル!やり投げ銀メダル!を獲得しました。やり投げでは22.48m投げ自己記録更新!更には、世界パラ陸上競技選手権大会(inロンドン)の参加標準記録(22m)を突破しました。しかし、世界ランキング13位にとどまり、残念ながら世界大会の出場は先送りとなりました。応援していただきありがとうございました。

次は来年開催予定のアジアパラリンピック出場を目標に頑張ってください。引き続き応援よろしくお願いします。



# 夏バテ予防にいい食品について

もうすぐ暑い夏がやってきます。  
夏バテにならないようしっかり食べて夏を乗り切りましょう!!

<夏バテ予防、回復に効果的な栄養素>

## ビタミンB1……豚肉・うなぎ・かつお・大豆・玄米等

ビタミンB1が不足すると、糖質の分解がスムーズに行われずエネルギー代謝が悪くなり、乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなります。

ビタミンB1を含む食材を積極的に摂り、エネルギーの代謝をよくしましょう。

## クエン酸……梅干し・レモン・キウイ・グレープフルーツ等

疲労物質である乳酸を分解し、体の外に排出する働きがあります。

酸っぱい食べ物を摂取して、疲労回復に役立てましょう。

## ビタミンC……赤ピーマン・黄ピーマン・ゴーヤ・ブロッコリー・パセリ等

暑さや睡眠不足によってストレスを感じると、ストレス対抗ホルモンを出して乗り切ろうとします。

ビタミンCが体内で足りていないとストレスに対抗できるだけの量が生成できません。

ビタミンCを十分に補給しておくことが大事です。

## ムチン……納豆・山芋・オクラ等

ネバネバ成分のムチンは、暑さなどのストレスで弱った胃腸の粘膜を保護してくれます。

## 香辛料……ニンニク・唐辛子・みょうが・大葉・カレー

暑さが厳しくて食欲がないときでも、香辛料の刺激によって胃腸が活発になり、食欲が減退するのを防いでくれます。



管理栄養士  
吉田 有希



## 野球部 試合結果・7月試合予定!!

試合予定

7/8・9 尾坂杯米子市予選

7/22・23 第21回 西日本軟式野球選手権大会  
西部地区予選

6/3・4 天皇賜杯第72回全日本軟式野球大会 米子市予選において養和会野球部は初戦突破したものの決定戦で惜敗しました。気持ちを切り替えて一戦一戦大事に戦っていきます。タイトル奪取に向けて全力プレーをお見せしますので養和会野球部の応援よろしくをお願いします!



※予定・試合結果・選手紹介はホームページをご覧ください。

## 行事予定

認知症治療病棟 7月25日(火) おやつ作り

精神科急性期治療病棟 7月10日(月) 外出

精神療養病棟 7月19日(水) そうめん流し

回復期病棟 7月 7日(金) そうめん流し

養和病院・仁風荘  
避難訓練

7/20日(木)

開院記念 盆踊り大会

8/9日(水)

## 編集後記

日増しに暑くなり、いよいよ夏本番ですが、蒸し暑いと思ったら涼しくなったり...  
体調を崩しやすい時季でもあります。しっかりと水分補給をし、体調管理に気をつけてお過ごし下さい。

※写真・作品などに関しては、ご本人の了解を得て掲載させていただきます。