



# 祝！リワーク運営10周年！！ スペシャルインタビュー

開設当初からリワークデイケア（以下、リワーク）を推進されてこられたお二人にインタビューを実施しました。

院長・田中 邦明先生



Q1 今年、リワーク10周年を迎えられますが、これまで順調に運営されてこられたコツは何でしょうか？

A1 リワークに来られる方は、辛いことを経験されている人たちなので、誠意を込めて対応しています。ビジネスではないのでノウハウやマニュアルはないのですが、リワークに参加されている方一人ひとりに合うよう、スタッフ同士で情報を共有しています。

Q2 立ち上げた頃と今では患者さんに違いはありますか？

A2 昔は執着気質や内因性が原因の方が多かったです。現在は適応障害の方が増えていきます。自己の内面を考える方が少なく、最近では身体に症状が出る人も多いです。プログラムで行う自己洞察は原因となる過去と向き合う必要があるので大変だと思えますが、自分を深く掘り下げる経験を

ここですることは、将来に必ず有益と考えます。

Q3 総合病院でリワークを運営しているところは少ないと以前お伺いしましたが、総合病院とリワークが一体化しているメリットは何でしょうか？

A3 スタッフが多い事です。また、スタッフが研究や学会に行く事に対して、どんどん行ったださいと言える事です。物品等を自由に買える事もメリットだと思います。

Q4 リワークに参加している方に、おすすめの休養の取り方やストレス対処法はありますか？

A4 最適なものは個人個人違うと思いますが、寝る前にリラクゼーションできるようなストレッチやヨガをして、副交感神経を優位にするのが一般的です。また、自分にとってのストレスとは何かを考える事が大切です。ストレスが自分の許容範囲を超える事もあると思いますが、その時に自分の限界を超えるチャンスと捉えるのか、退却するのか、誰かに助けを求めるとか等、ストレスに対する対処を探す力があると全然違ってくると思います。

Q5 よく「本を読み、映画を観るように」とお話されていますが、それはなぜでしょうか？

A5 何かを表現する時に、言葉を探すようにしておくと思えるからです。言葉が見

つからないというの表現できる言葉がないため、起こる事です。言葉が見つければ、不安に思っている事が見え、敵が見える事になります。ですので、色々な本や映画、新聞等を見て語彙力を高めると良いと思います。

## 好きな本・映画

【本】ローマ人の物語

塩野 七生

【映画】

男はつらいよ

ゴッドファーザー

★「男はつらいよ」は、何が人生にとって大事なのかわずと監督が考えているところが良いと思います。

## 日本うつ病リワーク協会 認定スタッフ

看護師・小池 奈緒美さん



Q1 リワークを立ち上げた時と現在の運営スタッフの変化はありますか？

A1 立ち上げ当初は医師、看護師、作業療法士、精神保健福祉士、臨床心理士の多職種スタッフで運営をスタートしました。当時は、スタッフは専任ではなく一般デイケアとの兼務で、一般デイケアの方々と一緒にプログラムを行うこともありました。翌年にはプログラムは独立しましたが、私がリワーク専属となったのは4年程前のことです。

Q2 これまでリワークに携わってきた、辛かった事や嬉しかった事は何ですか？

A2 病気の部分だけではなく、その方の性格傾向や人間性もサポートしなければならぬことに難しさを感じました。高いスキルを有している方が多く、自分が復職支援をできるのか悩んだ事もありました。自分が苦手とする事（パソコン操作等）は、得意とする利用者の方の力を借り、また自分の役割としては、うつの知識や自己理解等のサポートをするという関係性を築いてきました。

嬉しかった事は、回復してきた利用者の方や卒業生の方からリワークをより良いものとして創り上げる事に協力してくれた事です。「大変な事があつたら言ったださい」と声をかけてくれる事でスタッフだけではなく、皆で創り上げてきたという一体感が持てた事がとても励みになりました。

Q3 現在参加している方へのアドバイスをお願いします。

A3 とにかく焦らない事です。リワークの利用期間は半年から1年が多く、それを長いと感じる方がいますが、長いと思わず、人生の転機としてじっくり考え、リハビリすることです。今後の人生を豊かにしていつてほしいと思います。

## 好きなドラマ

相棒  
科捜研の女

★主人公が組織に縛られず、己の信念に従って行動するというところが良いと思います。

## カードゲーム あそぼう！

スマホのアプリゲームが主流の昨今ですが、カードゲーム等のアナログゲームが流行の兆しを見せています。

そこで、今回はおすすめのカードゲームを紹介いたします。

## たった今考えた プロポーズの言葉を 君に捧ぐよ



限られた時間、言葉で告白するいろいろな意味でドキドキなゲーム！

【遊び方】  
① 予め配られた12枚のカードに書いてある言葉でプロポーズの文章を10秒で作ります。

② 審判は一番素敵なプロポーズだと思った人を一人選び、指輪を貰います。

③ 手持ちの3つの指輪が無くなった人の勝利となります。

ルールが簡単なので、カードゲーム初心者でも遊びやすいゲームです。また、頭を使うので、楽しく脳を鍛えることができます。

アマゾン等のネットショップや東急ハンズ他で販売していますので、是非購入してプレイしてみてくださいいかがでしょうか。



## 自己紹介カード

当リワークでは、写真のような自己紹介カードを作成し、掲示しています。



住まいや趣味など自分の紹介を書いています。



ニケーションツールとしても役立っています。

# 4年に1度のスポーツの祭典

## スポーツの祭典 開幕へ

いよいよこの夏、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。1964年以来56年ぶりに東京開催となりました。当時は金メダル16個という素晴らしい成績を収めました。今回は一体いくつのメダルを獲得できるのでしょうか。

種目数も前回東京大会の163種目から倍以上の339種目が増え、ますますメダル獲得の期待が高まります。また今大会では野球・ソフトボールが復活し、日本伝統の空手や、若者に人気のあるスケートボード・スポーツクライミング・サーフィンが初採用され、パラリンピックではテコンドーとバドミントンが初採用となりました。これらの種目にも注目が集まります。

オリンピックは7月22日から8月9日まで、パラリンピックは8月25日から9月6日まで、各競技場にて熱い戦いが繰り広げられます。今年の夏はみなさん会場で、テレビの前で大いに盛り上がりましょう。

本紙ではオリンピック、パラリンピックからそれぞれ1種目ずつを取り上げ、それぞれの競技の特徴や魅力をご紹介します。

## ボッチャ

障がい者のために考案されたヨーロッパ発祥のスポーツで、パラリンピックの正式種目です。ボッチャ「boccia」の語源はイタリア語で「ボール」を意味し、古代ギリシャの球投げから発展し、6世紀のイタリアで現在の競技の原型が生まれました。

投球したボールを正確に目標に近づけられるか、または、相手のボールを利用して自分のボールを有利にするか、選手のテクニクが光る競技です。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・

青のそれぞれ6球ずつのカラーボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当て、いかに近づけるかを競います。競技は男女の区別なくBC1（BC4のクラスに別れ、各クラスで個人戦と団体戦（2対2のペア戦と3対3のチーム戦）があります。

## ボールによる 高い戦術性

ボッチャで使用するボールは周長270±8mm、重さ275±12gの主に皮革製または合皮製です。表面はつまめるほど柔らかく、弾まず転がりにくい仕様になっています。表面の縫い目によってボールの軌道が変わることから、ひとつひとつの癖を見極める力も必要と

## 7人制 ラグビー

日本代表の大活躍で盛り上がったラグビーワールドカップにより、それまでラグビーを知らなかった「にわかファン」もルールを覚え魅力を知りました。ラグビーの次のビッグイベントは今年の東京オリンピックですが、ワールドカップの15人と違い7人で戦います。

7人制ラグビー「セブンズ」は2016年のリオ大会からオリンピックの正式種目となり、東京オリンピックでも男女の7人制が行われます。7人でもフィールドの広さやルー

されまます。どの素材のボールを使うか、また、ボールを確実に積み上げたりするためには

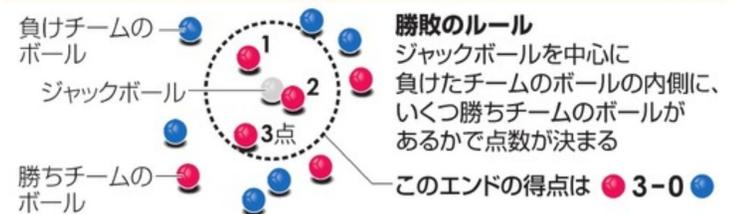
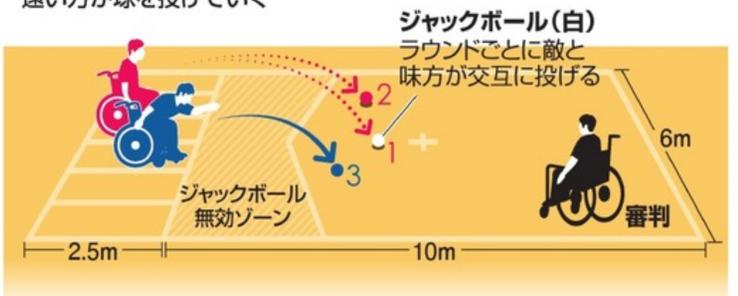
## ボッチャ

【Boccia】 どれだけ多くの球を目標的（ジャックボール）に近づけられるかを競う。チーム戦（1チーム3人）は1エンド1人2球で6球。計6エンドで勝敗を決める

- 先攻(赤)
    - 1 ジャックボールを投げる
    - 2 持ち玉1個を投げる
  - 後攻(青)
    - 3 持ち玉1個を投げる
- 以後、ジャックボールに近い方が球を投げていく



● ボールは275g<sup>±</sup>（前後12g<sup>±</sup>までは可）  
● 革製で、中にはプラスチックパーツが入っている  
● 市販品はデンマーク製が多く、13個セット（白1、赤6、青6）で約8万円



空気をついたり、クリムを塗って柔らかなさを調整するといった戦術にも注目できます。

## 男子日本代表

リオ大会で、ニュージーランドのスーパースター「ソニー・ビル・ウィリアムズ」擁するオーストラリアを破る大金星を挙げました。



リオ大会、フィジークでタックルをかわして突進する福岡選手

## 女子日本代表

今回のラグビーW杯に出場した選手の中では、2020年に引退を表明している福岡堅樹選手が東京オリンピックの7人制出場を目指すと表明しています。



「サクラセブンズ」  
オリンピック女子日本代表

「サクラセブンズ」の愛称を持つ女子はリオ大会で歴史的な1勝を挙げ、貴重な経験を積みました。ネット上でも美人ぞろいと評判になっています。

## 有酸素運動は 強力な抗うつ剤

### 有酸素運動すると

◎脳を育てる物質  
BDNFが出る

◎気分を高める  
ノルアドレナリン\*が出る

◎認知と注意力を高める  
ドーパミン\*が出る

◎抗うつ効果がある  
セロトニン\*が出る

\*神経伝達物質

うつ病は慢性的なストレスで脳細胞が萎縮してしまった状態です。

「有酸素運動」を2週間ほど続けると、脳の血流を改善させ、脳内神経伝達物質のレベルが上がり、BDNF（脳由来神経栄養因子）やノルアドレナリンを増やして脳のはたらきを回復します。

脳が目覚めて活動しはじめ、やる気・集中力・幸福感をもたらすドーパミンも増えてきます。

脳を鎮めるGABAの分泌も引き起こされるのでイライラや不安感も抑えられます。BDNFは脳細胞の成長を促してセロトニンを増やし、不安や緊張を取り除き交感神経と副交感神経のバランスを整えます。不眠症の人も速やかに深い眠りにつくことができます。

さらに運動を続けると神経伝達物質は一時的でなく普段から安定して増え、脳細胞が成長し細胞同士つながりが強くなります。

### スロージョギング の利点とは？

隣の人と話ができるくらいゆっくりと走るジョギングが「スロージョギング」です。スロージョギングにはメンタルを安定させる高い効果があります。脳細胞を活性化させて、うつ病を改善させる運動として最適です。

筋肉には遅筋と速筋の2種類があり、遅筋はゆっくりと持続的な運動に使われ、速筋は力強く早い運動に使われます。ジョギングをすることで、ふつうは遅筋が使われるのですが、少し早く走ると速筋も使われてしまいます。速筋を使うと筋肉内に乳酸がたまり、疲れやすくなります。スロージョギングでは遅筋だけを効果的に使うため、疲れることなくいつまでも走り続けることが出来るのです。

### ウォーキングと 比べると

同じ速さでも、スロージョギングはウォーキングに比べて1.6倍のカロリーを消費するため、より効果が高く、続けることで遅筋の周囲の毛細血管が増えて手足の血行が良くなり、血糖・コレステロール・尿酸値などが低下し、血圧も下がります。冷え性の方にもスロージョギングは効果が期待できます。

### おすすめ スポット

東京足立病院の周辺には魅力的なスロージョギングスポットがたくさんあります。今回はその中からご紹介いたします。

### 花畑公園で リフレッシュ

花畑公園は1.4ヘクタールの広々とした公園で春には110本の桜を眺めに地元の人で賑わいます。陽の光をよりの一層気持ちよく感じるこれからの季節に散歩へ行かれてはいかがでしょう。

公園に隣接して季節を体感して楽しむ事ができる花畑記念庭園や桜花亭もあります。東京足立病院からは徒歩5分程で行けます。



花畑公園

### 障害者手帳 を活用しよう

◎精神障害者保健福祉手帳とは？

精神障害者保健福祉手帳は、精神障害のため長期にわたり日常生活や社会生活への制約がある人を対象とした手帳です。障害の状態によって1級から3級までの等級があります。

◎精神障害者保健福祉手帳交付のメリットは？

①障害者雇用枠での就職・転職活動ができます。  
②等級によって所得税・住民税等が軽減されます。

### 四季を感じて

東京足立病院から徒歩8分で行ける、毛長川沿いの散歩コースです。四季を感じながら、スロージョギングだけでなくウォーキングをされる方にもおすすめのスポットです。



毛長川

(例) 一般障害者(2級、3級)の控除額・所得税27万円・住民税26万円

◎申請に必要なもの

①申請書  
②診断書(精神障害者保健福祉手帳用)  
③顔写真  
④マイナンバーがわかるもの

◎申請交付のポイント

①診断書は「初診」から6ヶ月経過すれば作る事ができます。  
②申請から交付まで時間がかかります(通常で1ヶ月半ほど)。4ヶ月かかることもあり(ます)。  
③手帳の有効期間は2年です。続けて手帳が必要な場合は更新手続きが必要です。

### 受けられる割引サービス

精神障害者保健福祉手帳で受けられるサービスには、公共交通機関(鉄道・バス)のほか、博物館・スポーツ施設等の公共施設や映画館・遊園地等の民間施設の利用料金割引があります。例えば、東京ディズニーランドの利用料金割引(1デーパスポート大人7500円→6600円)等。

その中から東京都の割引サービスの一部を表で紹介いたします。

場所	カテゴリ	施設名	サービス
足立区	プール	足立区スイムスポーツセンター	無料(介助者1人まで) 体育館・プール*区内在住者・在学者・在勤者に限る
		東綾瀬公園温水プール(すいすいらんど綾瀬)	無料(介助者1人まで) 区内在住者・在学者・在勤者に限る
		千住温水プール	無料(介助者1人まで)
江戸川区	水族館	葛西臨海水族園	無料(付き添い1人まで)
		公園	ダイヤと花の大観覧車: 50%割引(付き添い1人まで)
墨田区	博物館	江戸東京博物館	無料(付き添い2人まで)
		すみだ水族館	50%割引(同伴者1人まで) 年間パスポートも50%割引
	タワー	東京スカイツリー(天望デッキ・天望回廊)	50%割引(同伴者1人まで) 当日券・日時指定券
台東区	動物園	上野動物園	無料(付き添い1人まで)
		東京国立博物館	無料(介助者1人まで)
	美術館	国立科学博物館	無料(付き添い1人まで)
		国立西洋美術館	無料(介助者1人まで)
豊島区	劇場	東京芸術劇場	無料(付き添い1人まで)
		複合施設	10%割引: 一部公演 50%割引(付き添い1人まで) 水族館・展望台・プラネタリウム・博物館

### 編集後記

東京足立病院リワーク新聞「楽V o l . 20」が完成しました。今回は、リワーク10周年という事で、当院での10年の歩みが具体的に分かるように、開設に関わられたお二人にインタビューをしたり、卒業生の皆様にご協力いただきアンケートをまとめてみました。いかがだったでしょうか。

また、当院の近隣の情報について掲載させていただきました。

時間の限られた中での新聞作成でしたが、ご協力下さった先生並びにスタッフの皆様にはこの場をお借りし御礼申し上げます。