



ゆっくら通信

～ 障害者が安心して暮らせる地域社会を目指して～

発行：社会福祉法人ゆっくら
 龍ヶ崎市川原代町3区2422-11
 Tel:0297-64-1393 Fax:84-6717
<http://www1.ocn.ne.jp/~yukkora/>

「こころの病は脳の傷」考

社会福祉法人ゆっくら理事長 杉江 彰

元東北大学教授の松澤大樹氏はMRIとPETのコンピネーションにより、扁桃体（へんとうたい）に傷が生ずることによりうつ病、統合失調症などが発症し、傷が治るとうつ病、統合失調症は治ることを明らかにしました。（2003年NHK出版）

2010年6月財団法人東京都医学研究機構・東京都精神医学総合研究所糸川研究員、新井研究員らのグループは、統合失調症患者の血漿成分を分析し、およそ半数の人でペントシジンの蓄積が認められ、その場合のペントシジンの値は、健常者の約1.7倍にまで達していることを見出しました。また、活性型ビタミンB6（ピリドキサミン）には、カルボニルストレスを消去する効果があることが知られていますが、ペントシジン蓄積を伴った統合失調症患者のうち、およそ半数の患者の体内ではビタミンB6が減少していることを見出しました。これは、ビタミンB6がカルボニルストレスを抑制するために動員され、枯渇した結果であると考えられます。

ビタミンB6は、動物性食品、植物性食品の多くの食材から摂取することができます。牛や豚、鶏のレバーや肉、魚（鮭、さんま、さば、いわし、あじ等）、にんにく、バナナ、ピーマン、きなこ、青のり、しいたけ、玄米等です。

2012年2月12日放送のNHKスペシャルでは、近赤外光脳計測装置（光トポグラフィー）を用いた脳の前頭葉血流検査で、統合失調症、うつ、そううつ病の確定診断に使えるほどの有意な結果が出ていることを紹介しています。またアメリカのうつ病治療最前線では、扁桃体（へんとうたい）と関係が深い前頭前野背外側部（DLPFC）に磁気刺激を与えることで、うつ病治療に画期的な治療効果が出ていることも紹介しています。

頭の使い方も大切な要素です。悲観的な否定的な、自分を責める考え方のマイナス思考は脳の回復にマイナスです。いいところを見つける、肯定的な考え方、プラス思考は回復にプラスです。過去の悲しかったことや苦しかったこと、辛かったことを思い浮かべることややはりマイナスです。楽しい事、うれしいことを思い浮かべ、未来に向かって希望をもつ考えは回復にプラスに働くと指摘されています。

服薬の大切さを前提として、規則正しい生活、バランスのよい食事、適度な運動、そして何よりも頭の使い方を工夫する生活こそが、回復の道ではないでしょうか。ゆっくらはそのための希望ある社会資源でありたいと考えています。

歯周病と喫煙

「平成二十三年度歯科保健研修会」報告

ボランペの家・ふれんず 施設長 猪瀬 厚

二月三日、つくば保健所に於いて、飯坂歯科医院院長である飯坂先生による「歯周病と喫煙」というテーマでの講話を聴きました。

歯は歯肉など一体となつて歯を支えています。歯周病とは歯垢（プラーク）に含まれている『歯周病菌（細菌）』に感染することで、歯が歯肉の奥に入り込み、歯肉（歯茎）が腫れたり、出血したりして、最終的には歯が抜けてしまう病気です。日本人成人の約80%が歯周病（歯肉炎・歯周炎）にかかっているといわれています。

ゆっくらを利用されている方の中にも喫煙をされている方がいます。タバコには三大有害物質（ニコチン・タール・一酸化炭素）をはじめ四〇〇種類以上の科学物質、二〇〇種類以上の有害物質、五〇種類以上の発がん性物質が含まれており、喫煙者は歯周病にかかりやすく、がん、心臓病、脳卒中、肺気腫、歯周病などの病気が発症するリスクが高まります。

飯塚先生からは、タバコを吸えるのは元気な証拠であり、一度死ぬ思いをしないとやめられない。タバコは依存性が非常に強いものであると言っておられました。

禁煙ができない方でも日常のセルフケアを心がけ、三ヶ月半年に一度歯医者で定期検診を受けて、進行の予防に努めましょう。



「就労したい！」をバックアップ。

就労継続支援B型花農場 サービス管理責任者 加瀬 由子

2月9日(木)、つくば市のホテルグランド東雲に於いて、障害者就職面接会が行われました。

これは、ハローワーク、厚労省茨城労働局、茨城県が主催するもので、年2回行われています。

今回は、ゆっこらの就労継続支援B型事業所：ともだち村から3人、ほっとピア工房から4人、花農場から4人のメンバーが参加し、職員4人が同行しました。

会場の大広間には、およそ60の企業や団体のブースが作られ、リクルートファッションに身を包んだ多くの応募者が熱心に面接を受けていました。今回の参加者は、250人余り。参加企業・団体の募集人数は限られていますので、本当に狭き門です。

ゆっこらから参加した11人のメンバーも、熱気あふれる会場の中、複数の社に応募する人あり、将来のために見学する人あり・・・。

今回は、残念ながら吉報は届いていませんが、参加した就労を目指す皆さんには、とても貴重な体験となったことと思います。

平成18年に障害者自立支援法ができた時に、知的障害、身体障害とともに、精神障害についても法定雇用率に算定されることになりました。

しかしながら、現実には厳しく、実際に障害者枠

で採用される精神障害者の数は多くはありません。

その理由のひとつとして、精神障害に対する企業側の理解の不足があると思います。ひとりで精神障害といっても、1人1人病気も症状も違います。そのことを理解していただくためには、国や県、ハローワーク等による企業向けの研修の充実が不可欠だと強く感じています。

私たちが、就労継続支援B型の施設で働いている皆さんを見てみると、職場に良き理解者が居てくれば立派に1人で働ける人たちがたくさんいることが判ります。

ゆっこらのスタッフが、医療機関やハローワークとも連携しながらしっかりとサポートする体制を採用側に示すことで、採用する方々の様々な疑問や懸念を安心に変えることができ、それが精神障害者就労の増加につながるのだと思います。

まずは就職、そしてそれが継続するための支援を今後も続けてまいりたいと思います。



力は充分！
後は運命の
出逢いを
待つだけ！

スペース な か ま

統合失調症さん

いらっしやうい

ふれんず 本川秀樹



私が病気を発症したのは、十六歳の頃でした。はじめは病気のことを受け入れられなかったのですが、今では統合失調症という勝ち目のない奴と友達のように仲良くしています。

私の経験では、病気と闘うのではなく病気を受け入れて病気と友達になる、要するに題名のとおり、統合失調症さんいらっしやういそのものです。

当事者も辛いのですが、当事者というのは家族も含まれます。本人は、病気を家族が解ってくれない、と言いますが、解ってもらえないのではなくて解らないのです。

「当事者の皆さん、そろそろ肩の荷をおろしませんか？」助けてくれる人はたくさんいます。当事者だけで抱え込まないで、どんどん自分の病前に出して、統合失調症を自分の味方にしてください。

こんな私でもできたのですから、あなたにもできるはずですよ。

最後に今は、暗闇の中でも光はきつと見えてきます。大丈夫です。

「統合失調症さんいらっしやうい！」辛くなったら心の中で、唱えてみてください。きつと楽になるはずですよ。

本川二時五十分より(笑)

待望の鶏たちの新居完成



養鶏ハウスの外観

つくばみらい市戸茂に鶏の新鶏舎「ともだち村農場」が完成しました。つくば共同作業所の時に「もっとお金がとれる仕事をしたいと願うメンバーさんに働く場を提供したい」という理事長の熱い思いが養鶏の出発点でした。

7年前手作りの鶏舎で始めた養鶏は、5年前に施行された自立支援法内施設に移行して「就労継続支援B型事業所ともだち村」としてサービスの提供を行っています。

平成23年度、自立支援基盤整備事業の補助金が受けられることになり、新鶏舎建設と、餌や卵を運ぶための軽トラックと卵を保管するための保冷庫の購入、そして卵を使用したお菓子やパンなどを作るためのスチームコンベクションオーブンを設置することができました。



軽トラック



大活躍のスチームコンベクションオーブン

ともだち村農場は鶏舎用の大きなビニールハウス1棟と、

軽トラック、卵保冷庫、スチームコンベクションオーブンも設置 (平成23年度の茨城県障害者自立支援基盤整備事業の補助金を受けて)

就労継続支援B型ともだち村 施設長 松橋 和枝

餌の配合や卵のパッキングなどの作業を行ったり飼料を保管するための小さなビニールハウス2棟からなっています。鶏舎は中が6つに仕切られており、5つにそれぞれ100羽の鳥たちが暮らします。



鶏の生活にとって大切なのはまずきれいな空気です。新鶏舎はつくばみらいの田畑、林を駆け抜けた新鮮な空気を取り入れられるように設計されています。天井は開閉するようになっていて、雨の時は自動で閉まります。次に新鮮な水です。水は井戸水が鶏舎に設置した管を流れ、鶏たちはそれを飲んでいきます。もちろん餌も安全なものを与えています。この環境の下、1年を通して一定の量の卵を生産していけるようになるのではないかと思います。

働くメンバーさんも作業は鶏舎の中かビニールハウスの中なので雨天の時も快適に仕事をする事ができるようになりました。

卵の保管場所はこれまでともだち村本部の一室でした。

夏はクーラーで涼いでいましたが、立派な保冷庫が設置されたことで保管温度が一定に保たれるようになり、これまで以上に高品質が保たれるようになります。大きな保冷庫なので、ブルーベリーなどの保管にも使用できます。

卵の保冷庫



谷田部分室に設置したスチームコンベクションオーブンは高性能なのでその機能をフルに活用してお菓子や総菜などを作っていけそうです。また、すでにあるオーブンと合わせてたくさんのおからパンやクッキーを焼くことができました。

新鶏舎をはじめとした基盤整備により安定した卵の供給ができるので、その自然卵を使用した商品を開発すること、そして、それらと自然卵の販路を開拓していくことが当面の課題です。

この課題を一つずつ克服していくことにより、障害者の皆さんの就労訓練がより充実したものとなり、工賃も増額できるようになることが期待されます。

みんなで楽しい活動を!

ふれんず 指導員 石引 理英子

ふれんずで勤務しております石引理英子です。ふれんずでボランティアをさせてもらっていたことがきっかけで勤務するようになり、二年半が過ぎたところです。

ふれんずでは、その日やる事をメンバーさん一人一人が決めています。サロンでのんびりと過ごす方もいれば、寒い日も暑い日も散歩へ出掛ける方もいます。散歩のコースもいくつもあり、遠い所ではみらい平駅、近くでは板橋不動院と、どこへ行くかも皆さんで決めてもらい、健康の為に歩いています。

一ヶ月の自主活動も、メンバーさんにアンケートを取り、活動の内容が決まります。皆さんに人気があるのはボウリングです。ボウリングをやる他に外食や買い物も楽しめるからです。

また、忘年会や日帰り旅行も皆さんが楽しみにしている事のひとつ。これらも、メンバーさんが実行委員となり、プランを立てて行っています。

メンバーさんの意見を聞きながら、活動の内容を決めていく事に、戸惑いや難しさを感じた頃もありましたが、メンバーさんを中心に、サポート的になろうと心掛けています。

そして、活動中のメンバーさんの輝いている顔や、楽しそうな顔を見ると私もうれしきで一杯になります。きらく山でのふれんずもスタートし、これからの活動にも広がりを見せてくると思いますが、メンバーさんの意見を大切に、一緒に楽しい活動を作り出せればと思っています。

《1~3月の活動から》

- ★1/5 ゆうあいワークイン 餅つき大会 きな粉、あんこ、大根おろし、納豆、わさび、ふりかけ等。
- ★1/24 ふれんず 料理室 クリームシチュー、炒める・煮込むで大変でした。時間をかけた分、本当においしくできました。
- ★2/3 ゆうあいワークイン 将棋大会 開催する度にレベルが上がり参加者からは緊張感とヤル気が伝わってきます。
- ★2/9 ともだち村・ほっとピア工房・花農場から障害者就職面接会に 関連記事はP2に掲載
- ★2/24 古城の家 この日は1/16から全員で通い始めた花農場の給料日、いつもと違うメニューで食事会をして盛り上がりました。
- ★3/2 わかば 10名で筑波山へ梅見に 梅のほのかな香り・きれいな風景に癒されました。
- ★3/9 わかば サイエンススクエアへ見学に アザラシロボットのパポちゃん(介護用)が可愛く、メンバーさん「ロボットが欲しい!」。
- ★3/15 ほっとピア工房 年1回の全体ミーティング茶話会 ランチの後、就労チェックシートを使って自分を自己評価の上、課題・活動の方向性等を話し合うグループミーティングをしました。

ふれんず きらくやま(本所) 開所!

きらくやまふれんずオープンに伴い、二月十四日「ふれんずまつり」を開催、バイキング形式での昼食を楽しみました。きらくやまでの今後の活動に期待が膨らみます。 施設長 猪瀬厚

2/14 ふれんずまつり



社会福祉法人ゆっころの事業所

★ 地域活動支援センター

- 龍ヶ崎地域活動支援センター “ゆうあいワークイン” TEL&FAX 0297-64-1335
- つくば地域活動支援センター “わかば” TEL&FAX 029-836-8544
- つくばみらい地域活動支援センター “ふれんず”
 - 1) きらくやま本所 TEL&FAX 0297-58-3670
 - 2) 板橋支所 TEL&FAX 0297-58-0466

★ 就労継続支援事業B型

- ともだち村
 - 1) つくばみらい市 TEL&FAX 0297-58-5201
 - 2) つくば市 TEL&FAX 029-836-8544
- 花農場(龍ヶ崎市) TEL&FAX 0297-84-6717
- 就労・生活支援センターほっとピア工房(牛久市) TEL&FAX 029-878-2717

★ グループホーム・ケアホーム

- ボランペの家(つくばみらい市) TEL&FAX 0297-57-0756
- 古城の家(龍ヶ崎市) TEL&FAX 0297-85-4301