

# リバーニュース

医療法人 青樹会



今年は梅雨明けが早く、猛暑の日々が続いています。この文章が皆様のお手元に届く頃には、いづれ秋の訪れを感じていたいものです。ウィズ・コロナの中で、マスクの着用や換気の徹底など感染対策が必要ではありますが、一方で熱中症にもお気をつけください。また、夏の疲れが出やすい時期ですが、皆様それぞれの秋の楽しみを待ちつつお過ごしください。

私は、本年7月より入職し、少しずつ仕事に慣れてきました。これまで精神科救急、身体合併症、自殺予防などを専門に行ってきました。その経験を活かしつつも、幅広くお役に立てればと思います。患者様、ご家族様、また、スタッフの皆様のためにも全力を尽くしていきます。どうぞよろしくお願い致します。

令和4年 8月吉日

リバーサイド病院 医師 兼久 雅之



## § 病院基本理念 「敬愛・奉仕・信頼」

### § 基本方針

- 1) 人間愛と奉仕の精神に基づき、患者様を中心とした安らぎある誠実な医療を行います。
- 2) 患者様の基本的人権を尊重すると共に、守秘義務を厳守します。
- 3) 患者様の療養生活の質の向上のみならず、社会復帰や自立した地域生活などへの支援を行います。
- 4) 患者様ならびにその家族からはもちろんのこと、地域から信頼される病院を目指します。
- 5) 上記を実行するため、職員が高い志を持って日々研鑽に努めます。

## 患者様権利

リバーサイド病院は以下の権利を遵守いたします。

- 1、平等で最善の医療を受ける権利
- 1、安全に医療を受ける権利
- 1、治療を自由に選択し自己で決定する権利
- 1、治療内容を知る権利および知らないでいる権利
- 1、プライバシーが守られる権利
- 1、他の医師や第三者の意見も聞き納得して治療を受ける権利（セカンドオピニオン）
- 1、通信・面会の権利
- 1、最小の制限のもとでの治療を受ける権利
- 1、苦情を申し立てる権利

リバーサイド病院

# デイケアだより

## 夏祭り

8月25日(木)に夏祭りを行いました。

- 場所：デイケアルーム
- 参加メンバー：16名
- 内容：ゲーム ①美味しいもんとっちくりー ②輪投げ ③射的  
 飲食物 ①たこ焼き ②ミルクムース ③クリームソーダ等  
 (換気など感染対策をして指定席で黙食としました)



夏祭り準備の時間を設け、メンバーが花紙・ポスター・飾り付け等、積極的に取り組んでいる姿から、「夏祭り」をととても楽しみにしていると感じられました。また、日頃からスポーツクラブで輪投げ等を行い練習した成果が今回の「夏祭り」で発揮され、メンバーの喜ぶ姿が強く印象に残りました。来年も開催したいと思います。

### メンバーの声

- 準備は花紙を沢山作って頑張りました。思い出が出来ました。
- 美味しいものを沢山食べる事ができて楽しかった。
- お腹いっぱい、胸いっぱい。
- ゲームが楽しかった。また参加したい。等、多くの声を聞くことができました。

## 院内行事患者レク

### ★運動会★

5月13日(金)にリバーサイド大運動会を開催しました。旗取り、パン食い競争、ラムネ飲み競争の3種目の競技に限定して行いましたが、患者様の笑顔がたくさん溢れ、楽しく参加している様子が伺えてとても嬉しかったです。



### OTだより



今年の夏は初めての試みで、作業療法フロアにある中庭に夏野菜を育ててみました！



というのも昨年、畑で育てていたスイカがアナグマに食べられてしまい収穫ができなかったため、今年は5階の花壇に実験も兼ねて植えてみました。するとゆっくり大きくなり7月中旬にようやく実をつけてくれました。その他にもプランターでナス・トマト・ピーマンを育てており、患者様も野菜を眺めて夏を感じておられるようでした。

## 各病棟レク

5月  
8月

### 1病棟

#### 昔遊び

令和4年6月23日(木)、病棟レクリエーションで昔遊びをしました。けん玉やコマ、紙飛行機ゲームを行い、どの患者様も昔を思い出した様に生き生きと楽しそうに遊んでいました。おやつのカップラーメンは「久しぶりに食べたから美味しい」と大好評でした。



### 2病棟

#### 七夕

令和4年7月7日(木)は七夕の日。新型コロナウイルスの関係で行事が思うようにできず、皆さん短冊に願いを込めました。どうか患者様の願いが叶いますように。



### 3病棟

#### ミニ運動会

令和4年6月21日(火)、ミニ運動会を行いました。玉入れや借り物競争、ジュースの早飲みなどの種目があり、皆さんいつもと違うゲームに意欲的に参加され盛り上がりました。最後には表彰式を行い、賞状をもらった参加者のとても嬉しそうな表情をみられ、楽しい時間を過ごすことができました。



### 5病棟

#### ごぼう体操

8月の病棟レクにて、ごぼう体操を行いました。ごぼう体操とは民謡・童謡・演歌等のリズムに沿って体を動かし運動します。ごぼう先生が考案し、色々な曲で行います。曲名は有名なところで「北国の春」「春が来た」「炭坑節」等があります。参加した方は曲のリズムに乗って、上手に体操をしていました。体を動かすことによって運動不足の解消、ストレス発散など様々な効果が期待できます。定期的に行っており、評判も上々です。今後もこのような活動を続け、患者様の元気に繋がれば嬉しいです。



- 「北国の春」…ストレッチ体操
- 「春が来た」…指を使った体操
- 「炭坑節」…上半身、足を使った体操

### 6病棟

#### 七夕

老人病棟では令和4年7月6日(水)にOTスタッフの手作り「天の川を渡ってみよう」と天の川に見立てた空の下で、棒を使った玉転がしを皆で楽しみました。コロナ禍でなかなか外に出ることができない毎日ですが、色々なレクリエーションで気分転換を図っています。



# ストレス対処法 その41



今まで触れてきた認知行動療法は、ストレスに適切に対応する方法の一つです。ストレスに対処する手法のことをストレスコーピングといいます。ストレスコーピングについては以前触れましたが再度説明しますと、ストレスに対処して自分でストレスを和らげることをストレスコーピングといいます。人間はストレスにさらされると身体がストレス反応を起こします。大きなストレスとなると心身の健康を害することもあります。そのため健康を維持していくためにはストレスコーピングが重要となってきます。ストレスコーピングには主に3つの種類のコーピングがあります。

## 1. 問題焦点型コーピング

問題焦点型コーピングは、ストレスの原因となる対象に働きかけて、自分の努力や周囲の協力を得ながら問題を解決してストレスを和らげることです。例えば、仕事でノルマが達成できないことがストレスになっている場合、ノルマ達成のための方法を改善する、上司や同僚に助言を求めるなどしてノルマが達成できるように行動することが挙げられます。

## 2. 情動焦点型コーピング

情動焦点型コーピングは、問題そのものに焦点を当てるのではなく、問題を捉える自分自身の感情に焦点を当てる方法です。例えば、新しい部署に異動になって働き始めるのが辛いと感じた場合に今回の異動は自分の能力が期待されているからだの問題の捉え方を変えることが挙げられます。

## 3. ストレス解消型コーピング

ストレス解消型コーピングとは、気晴らし型コーピングとも言われ、趣味に没頭したり、買い物をしたりして気分転換を図ります。

今回はそれぞれのコーピングについてももう少し詳しく触れる予定です。  
(玉那覇 邦夫)

## 部署紹介 [2病棟(一般治療病棟)]

2病棟は病床数男女混合30床の一般治療病棟です。より良いケアを提供するため、患者様一人ひとりへの理解を深める取り組みや整理整頓の行き届いた環境作りを目指しています。

新型コロナウイルスの感染が猛威を振るっていますが、安全と安心の中で治療を受けていただけるよう努めています。



## 健康コラム

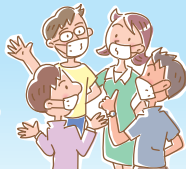
### 読書習慣を身に付けるためのポイント

- 隙間時間を利用
- 興味の持てる本から読み進める
- 最後まで読まなくてもよしとする
- 思った事、感じた事を人に話す、記録する



知識が増える、文章力や想像力が身につく、コミュニケーション能力が高まる等メリットの多い読書。読書に抵抗がある方はこの秋試してみてもいいかもしれません。

## マスク着用時のコミュニケーション



マスク着用は感染対策には欠かせないものですが、コミュニケーションにおいては“表情が分かりづらい”“声が聞こえづらい”等支障を来すこともしばしば。マスク未着用時よりも、一層相手の気持ちに配慮しながら丁寧なコミュニケーションを心掛けましょう。

### 言語

- 普段よりも少し大きい声を意識し、ゆっくりとした口調で話す
- 声をはっきりと聞こえるよう口角を上げる
- 声の調子を上げたり下げたりすることで言葉にメリハリをつける

### 態度

- 強調したいところにジェスチャーを入れる
- 頷く等伝わっていることを動作で伝える
- 間をとり相手が理解する時間をつくる

### 表情

- 少し長めに視線を合わせる
- 頬を持ち上げる等マスク下の見えていない部分もしっかり表情を作るようにする

## 永年勤続者紹介



### 久保 淳 (看護補助者)

永年表彰式に出席させていただきありがとうございます。長く勤務できたのも皆様のおかげです。今後も頑張ります。

### 松山 裕喜 (看護師)

多くの方にご指導いただきながら、ここまで勤める事ができました。これからもよろしくお願い致します。

### 坂本 香奈 (調理師)

永年勤続表彰式に出席させていただきありがとうございます。皆様のおかげでここまで勤めることができました。これからも頑張ります。

### 戸倉 小津江 (看護補助者)

無事に定年を迎えられて皆様には感謝しています。今後も体調を崩さないよう気を付けていきたいと思っております。

### 高崎 愛 (准看護師)

この度は永年表彰を頂きありがとうございました。皆様に支えられ指導して頂き、10年間勤務することができました。これからもよろしくお願い致します。

### 高村 久美子 (准看護師)

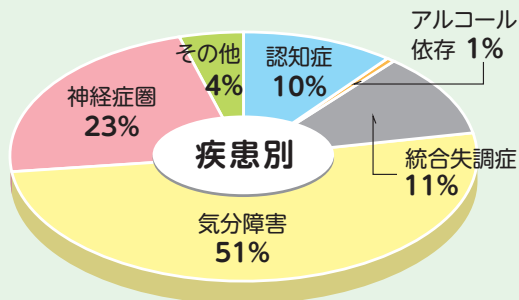
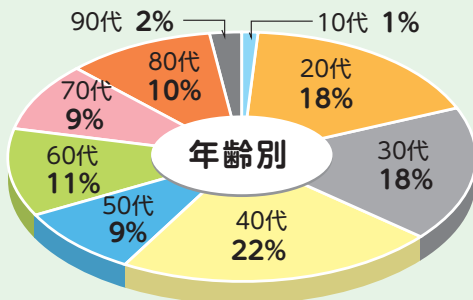
これまで配属になりました部署にて皆様にご協力いただき勤める事ができました。今後もよろしくお願い致します。



# 令和3年度 治療実績

初診患者  
年間546名

〔男性:251名  
女性:295名〕



## 《給食》

### ～脱水・熱中症が増えていきます～

- 喉が乾く前に水分補給
- 風通しの良い服装を着る
- 睡眠をしっかりとる
- トマト、ほうれん草、芋類、豚肉、ピーナツ類を食べる
- 適度な運動で汗をかく体質にする



これらをなるべく意識すると熱中症予防につながります。食事はとても大事ですよ。

### ～暑い日は夏野菜をとりましょう～

夏に採れる野菜は体の熱を冷ます力があります。夏野菜は水々しくビタミンやカリウムも豊富で潤いを補いつつ余分な水は外に出します。飲み物をグビグビ飲むより、きゅうりやトマト等を食べた方が暑さがやわらぎます。

## PSW (医療相談室)

### — 精神障害者保健福祉手帳 —

一定の精神障がいの状態にあることを証明する為のものであり、手帳を持つことによって障害者総合支援法のサービス(ホームヘルパー等)や企業の障害者雇用の対象となる等自立した生活を送り、社会参加することへの一助となります。精神障がい初めて病院にかかった日(主たる精神障害の初診日)から半年以上経過している方が対象となります。申請を考えられる方は医療相談室までお気軽に声をおかけください。



## 編集後記

今年の夏は新型コロナウイルスが猛威を振った為、先行の分からない不安を感じた方も多かったのではないのでしょうか。ワクチン接種や急な予定の変更等意思決定を迫られる事が多い日々ですが、今考えられる最善の選択をし、一日一日を大事に過ごしていくことができたと思います。(宇都宮)



### ★所在地

TEL (097)568-7991 FAX (097)568-7992  
〒870-1133 大分市大字宮崎6番地の3

### ★診療科目

精神科・心療内科・内科

### ★受付・診療時間

#### ■初診の受付時間(月～土)

8:15～16:00 ※11:00を過ぎると午後の受付となります。

#### ■再診の受付時間(月～土)

8:15～16:30 ※11:30を過ぎると午後の受付となります。

#### ■診療時間(月～土)

9:00～12:00 / 13:00～17:00

※日曜・祝日は休診します。

※土曜の内科の診察は行っておりません。 ※御来院の際は、保険証をお持ち下さい。

### ★病棟名称・入院病床数

ストレスケア病棟、一般治療病棟、社会復帰病棟、療養治療病棟、認知症治療病棟

入院病床数：234床

### ★交通アクセス

#### ■JR利用

大分駅からタクシーで約10分(約6km)

#### ■バス利用

JR大分駅前より数戸・星和台行き大分バスで約20分・光吉入口バス停で下車・徒歩約3分

#### ■大分自動車道利用

光吉インターより、ホワイトロード・宮崎交差点を右折(約100m)



## 青樹会グループ

介護老人保健施設

### リバーサイド百々園

大分市大字津守字山崎2742番地-1  
TEL (097)567-6750

特別養護老人ホーム

### リバーサイド桃花苑

大分市大字曲字箕久保320番地  
TEL (097)504-7666

サービス付き高齢者向け住宅

### リバーサイド希望

大分市大字曲字前田137番地  
TEL (097)576-8071