

PSW (医療相談室)

— 自立支援医療費 (精神通院) —

精神疾患により継続的に通院される方の医療費負担を軽減する制度 (入院は対象外) です。この制度を利用した場合、医療費の自己負担が原則 1 割になります。また、本人の収入や世帯の所得などにより月額自己負担上限額が設定されます。詳細については医療相談室へお気軽にお問い合わせ下さい。



《給食》 ～食欲の秋～

暑い夏が終わり秋の気配を感じる頃から秋の味覚と呼ばれる食材が旬を迎えます。秋は多くの作物が実り気候も良くなって食欲が増します。秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないので味が濃く甘みが強いのが特徴です。秋に旬を迎える魚は産卵前などで脂がのった青魚が多く、秋刀魚 (サンマ) のように漢字に秋という字がつく魚は秋が旬の魚です。旬のものを取り入れ自然の恵みを味わい四季の変化を感じましょう。



消防訓練のご報告

令和 5 年 5 月 22 日 (月) 今年も院内消防訓練を実施しました。5 階調理室からの出火を想定して初期消火活動、通報訓練、避難訓練を行いました。避難訓練では職員が患者様の避難誘導を行い、緊張感に包まれる中、怪我等なく無事に終えることが出来ました。



編集後記

広報委員を宇都宮より松尾が引き継ぐこととなりました。院内の行事や当院からのお知らせなどを含め、皆様が手にとって頂けるような紙面作りに努めていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。



★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

リバーサイド病院広報紙

リバーニュース

医療法人 青樹会

令和5年9月発行
VOL. 50



いくぶん残暑も和らぎ、しのぎ良い日が多くなってまいりました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。コロナ感染症対応も4年目となり、当院としても試行錯誤を繰り返しながら持続可能な対策を練る日々が続いております。季節が巡り、コロナ前の生活は遠い昔のように感じられることもありますが、いつの時代も精神科医療に関わる立場として、地域の皆様の生活の一助となればと職員一同願っております。患者様、ご家族並びに関係者の皆様におかれましては、これまで同様、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

令和5年9月吉日 リバーサイド病院 理事長 荒木 康夫

§ 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

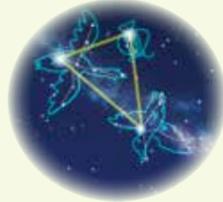
リバーサイド病院

デイケアだより

星座特別講演

7月7日(金)に星座特別講演を開催しました。

- 講師：大分南部公民館 有田館長
- テーマ：(第1部)星座の紹介 (第2部)星座早見表作り
- 場所：デイケア
- 参加メンバー：14名



メンバーの声

- ・この会に参加して色々な話を聞いて良かった
 - ・初めて聞くことが多かったのが勉強になった
 - ・星座早見表を作るのが楽しかった
 - ・次回もあれば参加したい 等
- 多くの声を聞く事が出来ました。

今回大分南部公民館より有田館長をお招きして講演をして頂きました。デイケアとして初めての試みでしたが、講演が始まるとメンバー達が有田館長の話を真剣に聞いている姿が印象的でした。講演終了後の質疑応答では質問をするメンバーが多かったため時間が足りなくなり、途中で強制終了する事態となりました。今回の講演は近年コロナ等の影響でなかなか地域交流が出来ていなかったため非常に有意義な時間となりました。来年も開催出来たらと思っています。

院内行事患者レク

★運動会★

令和5年の運動会は、コロナの感染も落ち着き快晴のもとグラウンドで開催することが出来ました。最後の紅白リレー-迄接戦となり見事逆転勝ちで白組の勝利で終わりました。競技中、観戦中とも怪我や熱中症になる患者様も出ず、とても良い運動会になりました。来年もグラウンドで運動会が開催され、次は赤組が勝利出来るよう応援の程宜しくをお願いします。



OTだより (退院に向けてのクライシスプラン)

自身の調子が良い時や悪い時にどのように対処すれば良いかを考え書き表し、退院後にそれを見返し、客観的に自身を把握出来るようにしています。



各病棟レク

5月
8月

1病棟

昔あそび

6月15日(木)に病棟レクリエーションで昔あそびを行いました。紙相撲を作製、四股名を決めトーナメント形式で順位を決めました。試合中は土俵を中心に一体感があって応援の声がきかれました。おやつにはクッキーとカップ麺を食べ「久しぶり、懐かしい」と感想がきかれとても楽しい時間を過ごす事が出来ました。



5病棟

神経衰弱大会

6月15日(木)に病棟レクリエーションで神経衰弱大会を行いました。トランプを使うのではなく、患者様の顔を事前に撮影してトランプの代わりに写真を使用しました。トランプとは違い、普段一緒に生活をする人達の顔だった為か、とても盛り上がり白熱する試合となりました。少しの工夫で普段とは違う患者様の笑顔や言葉を聞く事が出来、今後もいろいろなレクリエーションを提供していこうと思っています。



2病棟

創作活動

5月18日(木)にレクリエーションの一環として創作活動(フォトフレーム作り)をしました。初めてフォトフレームを作る作業に皆さん新鮮で楽しそうに取り組んでいました。作製したフォトフレームを部屋に飾られていました。休憩にカップヌードルを皆さん美味しく食べて頂き楽しむ事が出来ました。



6病棟

ボウリング大会

6月22日(木)にペットボトルを装飾し、ボウリングのピンに見立てボウリング大会を行いました。最初は緊張している様子が伺えたのですが、周囲からの声援を背に集中して一生懸命投げている姿は、観ているスタッフも心が躍らされました。レクリエーション後に皆さんでアイスクリームを笑顔で食べている姿がとても印象的でした。



3病棟

缶釣りゲーム

5月には病棟レクリエーションで缶やペットボトル等を魚に見立て手作りの竿で釣り上げる缶釣りゲームを行いました。車椅子の患者様も積極的に参加されており、皆さん先の細い竿を器用に使いこなし魚を釣り上げることが出来ていました。おやつにはかき氷を食べ美味しかったとの声を頂き、笑顔と笑い声がたくさん溢れる楽しい時間を過ごすことが出来ました。



ストレス対処法

その44

今回は情動焦点型コーピングについて触れましたが、今回はストレス解消型コーピングについて述べていきます。ストレス解消型コーピングとは、ストレスを感じたときではなく、感じてしまった後にストレスを体の外へ追い出したり、問題から離れたりして発散させる方法です。これは、気持ちを切り替えて自分の頭を問題から解放する方法であり、注意転換法とも呼ばれています。疼痛緩和の分野でも行われている方法で、どうしても問題のことが頭から離れない場合に、気持ちを他に向ける方法です。方法としては、気晴らし型とリラクゼーション型に分けられます。

気晴らし型コーピングとは、美味しいものを食べたり買物をしたりするなど、自分の好きなことを行って気分転換を図ることでスト

レス解消を行う方法です。これは普段私達がやっているストレス解消と呼ばれるものと同じような方法です。その例としては、友人と食事や旅行に行くことや、スポーツや読書などの趣味の時間を過ごしてリフレッシュすることなどがあります。

リラクゼーション型コーピングとは、ヨガやアロマセラピーなどを行って心身がリラックスできる状態を整えることで、ストレスを緩和する方法です。その例としては、瞑想・ヨガをしたり、自分の体をマッサージしたりすることが挙げられます。

これらのストレス解消型コーピングは、ストレスの原因を根本的に解決することはできません。しかし比較的簡単に気分がリセットでき、ストレスを軽減できる効果があります。(玉那覇 邦夫)



部署紹介 [PSW] 精神保健福祉士

医療相談室では、受診・入院相談、障害福祉サービス、社会福祉制度に関すること等随時ご相談に応じています。ご本人やご家族の困りごとが少しでも軽くなるよう一緒に考え、寄り添った対応が出来ればと考えています。お気軽に声を掛けて下さい。



定年退職者挨拶

河野 幸代 看護師

皆様へ助けられ無事定年を迎える事が出来て本当に感謝の気持ちでいっぱいです。これからも頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

令和5年 永年勤続者紹介・表彰式

清川 利香 調理師

長く勤めさせて頂きありがとうございます。今後も皆様のご迷惑にならないよう努力していきます。



陶山 祥吾 精神保健福祉士

永年勤続表彰式に出席させて頂きありがとうございます。多くの方々を支えられここまで勤める事が出来ました。今後よろしくお願いいたします。

田邊 千佳子 准看護師

永年勤続表彰を頂きありがとうございます。皆様のおかげでここまで続けてこられた事に感謝しています。これからも頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

日高 真由美 看護補助者

永年勤続表彰を頂きありがとうございます。ここまで勤める事が出来たのも皆様の指導のおかげだと感謝しております。今後もしっかり頑張りますのでよろしくお願いいたします。

姫野 千恵美 看護師

永年勤続表彰を頂きありがとうございます。皆様へ助けられ10年勤務する事が出来ました。これからもよろしくお願いいたします。



廣瀬 茜 准看護師

永年勤続表彰を頂きありがとうございます。今後も元気に楽しく勤めていきたいなと思っています。よろしくお願いいたします。

5つの健康効果

- 1 全身運動による基礎代謝UP、血管年齢の若返り
- 2 新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果、体力年齢の若返り
- 3 血行促進による首、肩こり、腰痛の予防解消
- 4 屈伸運動や跳躍運動による骨粗鬆症の予防
- 5 目標を設定することによる活動力の向上

POINT 全身を大きく動かし呼吸を意識しながら1つずつの動きを確実に。毎日継続することが理想的です。

健康コラム

ラジオ体操

当院では患者様と職員で毎日ラジオ体操を行っています。

ラジオ体操は3分弱の時間に13種類ものエクササイズで構成されており全身運動を行い、体の健康だけでなく心の健康(メンタルヘルス)まで整えてくれる体操です。

