

クリニック開院のお知らせ

# 医療法人 青樹会 大分メンタルクリニック

開院日 令和6年4月1日(月)～



このたび大分市中央町で、当法人のメンタルクリニックを開院いたします。クリニックでは、当院医師の荒木、兼久が診療いたします。内容について詳しくお知りになりたい方、また転院をご希望の方は事務受付までお申し出ください。



■診療科目  
精神科・心療内科  
住所:大分市中央町2-7-22 TEL:097-538-7155

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30～13:30	兼久	荒木	休	荒木	荒木	※14時まで 荒木	休
15:00～18:00						休	

## 編集後記

今年度、広報委員長となりました高村です。慣れない業務を引き継ぐ事に不安も多々ありますが、各部署のスタッフとの交流や情報交換を行える良い機会と考え、しっかりと務めたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。(高村)



### ★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いません。 ※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

# リバーニュース

令和6年5月発行  
VOL. 52



皆様のリバーニュースをご覧になっている頃、桜の経過はいかがでしょう。私は、この最近、桜の美しさに魅了されています。桜は葉が開くより先に花が咲くため、他の花木と比べて緑や茶色の部分が少なく、まさに一面の桜景色になります。その風景はひと時のものですが、毎年、風情を感じています。

さて、年度が変わり、リバーサイド病院のサテライトクリニックとして、大分駅近くに大分メンタルクリニックを開業することとなりました。今後、利便性を含め、様々なニーズに応えつつ、皆様の心の安定に一層貢献できればと思います。

令和6年4月 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

2月28日(水) **デイケア文化展**

●場所: デイケア ●参加メンバー: 12名

コロナの影響で4年ぶりの開催となりました。展示班と喫茶班にわかれ当日までメンバー達が試行錯誤しながら協力して準備を行い、病棟の患者様(38名)が午前・午後に分かれ来場されました。

展示コーナーでは外部講師等のご協力を得てメンバーがこの1年間で丁寧に時間をかけ仕上げた作品(書道、ハンドメイド等)を工夫し展示しました。当日はメンバーが緊張しながらも患者様に作品の説明を行い、積極的に質問をしている患者様が多く見られました。

喫茶コーナーでは今回メンバーが心を込めて仕上げた手作りパフェとドリンクを準備し、メンバーが各々の役割を決め緊張しながらも練習の成果が発揮され、患者様に手作りパフェとドリンクを提供しました。患者様が笑顔で美味しく食べている姿をみてメンバーは喜んでいました。



## 病棟患者様の声

- 「(ハンドメイド) これ作ったの?すごいね! 売り物みたい!」
- 「パフェ美味しかったよ! また来年も来ます!」
- 「文化展楽しかった! 来て良かった!」

等病棟の患者様から嬉しい言葉が多く聞かれ、患者様とメンバーが笑顔で交流している姿が印象的でした。今回久しぶりの開催となりましたが、メンバーにとって程よい緊張感・達成感と喜びを感じられた文化展となりました。



# 院内行事報患者レク

令和6年3月22日に当院グラウンドにてお花見を開催しました。コロナの関係もあり感染対策を十分に行いました。

大分の桜の開花予報は3月24日頃と言う事もあり、リバーサイド病院のグラウンドの桜もまだ咲いていませんでした。

しかし午前中はグラウンドで患者レクよりクイズを出したり、患者さんをお交えて伝言ゲームを行い盛り上がりました。また去年好評だったお茶立てを今年も行い皆さん良い経験が出来た事だと思います。

午後からは、患者レク・OT・病棟スタッフよりロシアンシュークリームの出し物を行いました。また豪華景品を用意してのビンゴ大会も皆さんに大変喜んで頂きました。来年は桜が咲いている事を今から期待しています。



# 各病棟レク

## 1病棟 映写会

3月14日(木)に病棟レクリエーションとして映写会を行いました。普段なかなか映画を観る機会が少ない患者様も多く「懐かしい、楽しかった」と大変喜んでいただきました。映写会後はおやつのカッキーも食べました。



## 2病棟 カラオケ大会

2月8日(木)に病棟レクリエーションとしてカラオケ大会を行いました。皆さんそれぞれ得意な歌を披露し、とても盛り上がりました。おやつの中には皆さんにカップラーメンを食べていただきとても楽しい時間を過ごすことが出来ました。



## 3病棟 カルタ取り大会

1月の病棟レクリエーションはカルタ取り大会でした。自分の手元に近い札を確実に取る方やテーブルの端の札に身を乗り出しながら取る方など個人差が大きく別れました。終始歓声が絶えず読み手の声が聞こえない程でした。



## 5病棟 バレンタイン喫茶

2月22日に病棟レクリエーションでバレンタイン喫茶を開催しました。代表で3名の患者様にウエイトレスに扮してもらいましたが、事前準備から参加され注文のとり方を練習し「これはこうしたほうが注文をとりやすいのでは」「前もってこれを準備したほうが良いかも」など、積極的に意見を出し合い、当日は会場設営にも携わりボードに絵を描いたり、テーブルや椅子のセッティングを行うなど意欲的で、喫茶をオープンすると丁寧に接客されました。他の患者様も大きなパフェに大喜び。飲み物も6種類準備しましたがミルクティーが一番人気でした。

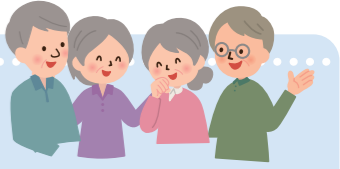


## 6病棟 カルタ大会

1月18日(木)に病棟レクリエーションにてカルタ大会を行いました。患者様達も楽しそうにカルタ取りをしていたのが印象的でした。笑顔等もみられ楽しそうにしていました。



# ストレス対処法 その46



前回まではストレスコーピングについて触れてきました。今回からはストレスの大きな原因の一つである怒りという感情とどう向き合っていくのかを考えるアンガーマネジメントについて簡単に述べていこうと思います。

アンガーマネジメント (Anger management) とは、怒りという感情と上手に付き合うための心理トレーニングのことをいい、1970年代のアメリカで生まれました。元々は犯罪者の矯正プログラムとして開発されましたが、現在では一般化されて企業の研修にも取り入れられるようになっています。

人が怒る理由として、怒る前に、不安、恐怖、悲しみ、寂しさ、疲れ、辛さ、孤独、焦り等の負の感情に支配されていることがあります。怒りの前に最初に感じる感情を第一次感情といいます。第一次感情は、一般的にはマイナス・ネガティブと思われる感情です

が、誰もが抱く感情です。これらの第一次感情が大きければ大きいほど、第二次感情である怒りとして表現されます。怒りはそれだけで存在しているわけではなく、その裏に第一次感情が隠れているのです。この怒りの奥に第一次感情があると知ることが、怒りをコントロールする第一歩となり、怒ること以外で表現することが可能となります。例えば連絡もせずに待ち合わせに遅れた友人に対して、「遅れるなら連絡くらいしろよ、全く常識を知らないね」と怒るのではなく「私はなにが事故にでもあったのかとすごく心配したんだよ。遅れるときは連絡をくれると心配せずに済むから次からは連絡してね」と自分自身の心配した気持ちを伝えるのです。このように怒りの奥にある第一次感情をI (アイ) メッセージで伝えることで相手を責めることなく自分の気持ちを伝えることができるのです。次回はアンガーマネジメントの方法について触れる予定です。

# OTだより(退院支援)

運動不足になりやすい入院生活。体重増加で服が入らなくなった、という患者様も少なくありません。

OTではエクササイズや体操の時間を設けていますが、希望する患者様にはその方に合った運動プログラムを個別に提供しています。できなかったことができるようになったり、洋服がまた着られた等、成果が目に見えることで達成感を感じ、継続して取り組めるといいう良循環が生まれています。



# 部署紹介 (6病棟)

6病棟は認知症病棟です。高齢化社会が進む中で、認知症は発症率が高くなってきています。だからこそ、高齢者の認知症の方々が、安心して治療、入院生活を送れるよう、日々業務に励んでおります。今後も、作業療法など通じ患者様に寄り添い、生活リズムを整えて、認知症の方々でも、希望をもって生活を送り、在宅や施設生活など、次のステップに向けた支援をチーム一丸となって行っていきます。より、一層、地域医療に貢献できるように頑張っていきたいと思っております。



# 《給食》

## ~備蓄品選定のポイント~

食事の提供に必要な要素をおさえつつ状況に応じて対応できるようにしましょう。

- 限られた人と時間でできる備え
  - ・準備が簡単な食品を選ぶ。
  - ・置き場所をとらないコンパクトな商品を選ぶ。
- 食事形態・栄養成分の注意点
  - ・おにぎりやパンは炭水化物に栄養が偏りがちです。たんぱく質、ビタミン補給にも配慮しましょう。
  - ・咀嚼、嚥下しやすい食品を選びましょう。
  - ・常食が適さない方のためには普段から使用している食品だと使い方に戸惑うことなくスムーズに提供できます。
- ローリングストック法と活用する。
  - ・防災備蓄品を定期的に入れ替え常に新しい物を備蓄しておくことで災害時に必要な品物が確実に手に入る方法です。



# PSW (医療相談室)

## 自助グループ (依存症関連)

依存症からの回復を目指す当事者や家族が自主的に運営しています。悩みを抱えた方が出会い、自身の体験や考えを話すことで  
①共感や安心感を得る  
②病気や自分に対する理解を深める  
③依存物質を必要としない生き方を見出す等の効果が期待されます。  
県内にはアルコール依存症、ギャンブル依存症、薬物依存症等の自助グループがあります。関心のある方は医療相談室まで気軽に声をお掛け下さい。

# 健康コラム 森林浴をしよう!!

森林の中を歩くと、小鳥のさえずり、緑の葉を揺らすそよ風が聞こえます。そして森林の中のすがすがしい空気を吸うと心が落ち着きます。みなさんもこのような経験をしたことがあると思います。このように、なぜ森林浴は気持ちが落ち着いて心までも癒されるのでしょうか?  
それは樹木などが発散する香りの成分が森林の中にあるからです。その香りの成分がフィトンチッドと呼ばれる揮発性物質です。そのフィトンチッドが緊張・不安・抑うつ・落ち込み、敵意、怒り、混乱、疲労の症状を有意に低下させ、さらに免疫機能を向上させる効果もあるそうです。  
近年、企業間の競争やIT化によって、仕事のストレスで悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。このような時、心を癒す為に森林浴に出かけ、自然を満喫するのもいいですよ。

