



秋も深まりゆくなか、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

医療法人青樹会は令和6年4月より、中央町に大分メンタルクリニックを開院致しました。

診療は月曜から土曜、水曜日が定休日となっており、月曜日以外は私が外来診療を担当しております。

皆様にとってメンタル面での外来診療がこれまで以上に便利で身近なものになれば幸いです。

ただ、商店街は美味しいお店が多く、昼休みに外出するたびについ食べすぎてしまうのが難点ですね。

食欲の秋、皆様もどうぞ健康にはお気をつけて、運動の方もゆめゆめお忘れなきよう。

言うは易く行うは難し。医者の不養生という言葉が身に染みる今日このごろでした。

令和6年10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

8月23日(金) **デイケア夏祭り**

●場所：デイケア ●参加メンバー：17名

今年も夏祭りを開催することが出来ました。短期間の準備期間を設けてスタッフとメンバーが協力し、デイケア内の装飾をして夏祭り当日まで準備を行いました。当日は焼きそばやパフェ、かき氷などを食べながらスタッフが企画したゲーム(射的、スタッフを狙え!など)で盛り上がりました。昼食は夏祭り弁当を注文し、皆美味しく食べていました。

今年はメンバー達の笑い声がたえない例年以上に盛り上がった夏祭りでした。

メンバーの声

- 飾り付けが綺麗でした。
 - 嬉しい!楽しい!美味しい!
 - 夏祭り楽しかった。また来年も参加したい。
 - 色々なゲームをして、美味しい物を沢山食べられて良かった。
- 等、多くの声を聞くことが出来ました。



院内行事患者レク

運動会

5月に運動会を開催しました。無事に天候にも恵まれ、ラムネの飲み競争やパン食い競争、玉入れ、旗取り競争などたくさんの競技を行い、患者さんが楽しそうに参加している様子が見られました。また職員も競技と一緒に参加し楽しむことが出来ました。

そして熱中症などの心配もありましたが、事故なく無事に終わることが出来ました。



盆踊り大会

今年は2年ぶりに盆踊り大会を開くことが出来ました。

コロナ禍もあり、盆踊り大会を開催することが出来ない状況が続きましたが、今回、久しぶりの盆踊り大会で、楽しく踊ることが出来ました。盆踊り終了後はかき氷を食べ、夏を満喫することが出来ました。



各病棟レク

6月
8月

1病棟 夏祭り

8月15日(木)に夏祭りを行いました。

内容としては射的と千本釣り大会を実施。射的は最初上手くあたり苦戦されていましたが若い患者様は、コツをつかむのが上手く次々と命中させていました。

年配の患者様に対し、若い患者様がアドバイスする場面もあり年齢に関係なく楽しまれていました。

千本釣り大会は、各々のひもにお菓子をつるし、自分の好きなひもを引っ張ってもらい引き当てるゲームでしたが、お菓子の量が違うので好みのお菓子が入っているかわくわくしながら楽しんでいました。

おやつとしたジュースとアイスクリームを提供しました。

暑い中、多くの患者様が参加され短い時間でしたが夏祭りの雰囲気味わって頂きました。



2病棟 夏祭り

7月11日(木)に病棟レクリエーションとして夏祭りを行いました。夏祭りでは、紙で作ったカラフルな金魚をすくうゲームや、車椅子を使って2人でスイカ割りを行いました。夏祭りではそうめんを食べていただき、季節を感じながらとても楽しい時間を過ごす事が出来ました。



3病棟 ゲーム会



6月18日(火)にゲーム会でモルックとダンボールで作った家の中にボールを入れるゲームを行いました。

ひとりひとり集中して狙いを定め、成功すると笑顔が見られました。

休憩時には、水ようかんを食べてひと息つきました。

5病棟 夏祭り

8月22日(木)に病棟レクリエーションとして夏祭りを開催しました。金魚すくい・千本釣り・たこ焼き屋台を同時に行い好きな順番で参加し「お祭りらしさ」を味わい「楽しかった」と喜んで頂きました。

特に金魚すくいでは、声援や笑顔が入り交じり楽しそうに過ごしていました。



6病棟 ボウリング大会

6月27日(木)に病棟行事としてボウリング大会を開催しました。各患者様は、日頃してない球技に楽しそうに参加されスタッフの指示に従いボウリングをされていました。各患者様の笑顔もみられ、楽しいひとときを過ごされて良かったです。





ストレス対処法

その47

今回はアンガーマネジメントの方法について簡単に触れていきます。

① 6秒ルール

怒りの衝動をコントロールする代表的な方法が「6秒ルール」です。

人間は怒りを感じてから、感情をコントロールして冷静に考えられるようになるまでおよそ6秒かかると一般的には言われています。怒りを感じたときには頭の中で1から6までの数字をカウントする癖をつけるようにしましょう。数えることで、怒りの衝動はだんだん落ち着くことが期待できます。怒りの衝動をすぐに発散させず、6秒間をやり過ごすことで瞬発的に怒りを言葉や行動で発散してしまい信頼関係を失うことを避けることができるのです。

② 「〇〇するべき」との固定観念を捨てる

「〇〇するべき」との固定観念を捨てることも怒りの感情を減らすのに有効です。

自分の中に「〇〇するべき」といった理想や価値観へのこだわりが強いほど、怒りの感情が生まれやすくなります。つまり、自分の怒りにつながる「〇〇するべき」との固定観念・価値観を把握して客観的にとらえることで怒りをコントロールすることができるようになります。こうあるべき、こうするべきというのはあくまで個人の理想やこだわりであって、人によって「〇〇するべき」と感じることは異なっています。そのことを理解し「これなら許せる」という許容範囲を少しずつ広げていくことで怒りの感情を減らすことができるのです。

次回もアンガーマネジメントの方法について触れる予定です。

部署紹介 (薬剤部)

薬剤部は、定年を迎えた薬剤師（男性）を含めた3名で構成されています。少ない人数ではありますが、外来患者数の増加と処方日数の長期化に加え、昨今の医薬品供給不足のなか、奮闘する毎日を送っています。

どの医療機関も同じでしょうが、コロナ禍の約3年間は、感染防止のために家と病院以外は極力外出しない生活を送ってきました。5類になった今でも、この生活は変わっていません。一日も早く以前の生活に戻れるよう、心から祈るばかりです。

さて、10月から新たな保険制度が開始されることとなりました。それに伴い、薬剤部ではジェネリック医薬品の採用やメーカーとの交渉に取り組んでいます。少しでも患者様の負担軽減に繋がれば幸いです。



OTだより(草木染め)

OTではじめて草木染めに挑戦しました。大量の玉葱の皮を煮出して作った染色液に、真っ白なさらしを浸すと、きれいな山吹色に染まりました。

しぼり技法で模様をつけたりして、みんなでオリジナルのハンカチ作りを楽しみました。

今度は違う材料を使って染めてみようと思っています。どんな色に仕上がるか楽しみです。



令和6年 永年勤続者紹介 表彰式

看護師 首藤 雄三

永年勤続表彰を頂きありがとうございます。皆様助けられ初めて一つの職場で10年勤務出来たことに感謝します。患者様と関わり、いろいろな経験をさせて頂きました。これからもよろしくお願いします。

看護師 岩屋 愛佑美

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勤める事ができました。今後も頑張っていきますのでよろしくお願い致します。

デイケア 渡辺 昭義

皆様のご協力があって現在まで勤務することが出来ました。永年表彰ありがとうございました。

看護師 秋好 真之

永年勤続表彰を頂きありがとうございます。多くの方々にご指導頂いたおかげでここまで勤める事ができました。ありがとうございます。

看護補助者 市丸 卓寛

永年勤続表彰を頂きありがとうございました。ここまで続けてこれたのは皆様のおかげだと感謝しております。今後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致します。

看護師 神田 真奈美

この度は永年勤続表彰を頂き、誠に光栄に思います。これまで様々な病棟やOTAなど経験させて頂きました。失敗や苦労も多かったです。それでも仕事を続ける事ができたのは、いつも温かく見守って下さる理事長をはじめ院長先生、看護部長、同僚の支えがあったからだに感謝しております。たくさんのスタッフと一緒に仕事に取り組めた事、泣いたり笑ったり学びも多くありました。今後も微力ではありますが仕事に尽力して参りたいと思っております。よろしくお願い致します。



定年退職者挨拶



黒澤 えり子

18年以上当院で働かせて頂き、4月に定年を迎える事が出来ました。これも皆様のおかげだと感謝しております。

これからもまた頑張りたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

姫野 智恵美

無事に定年を迎える事が出来、皆様には感謝しております。

これからも頑張りますのでよろしくお願い致します。

PSW (医療相談室)

自立支援医療費 (精神通院) 制度における 精神科デイケア・精神科訪問看護の利用について

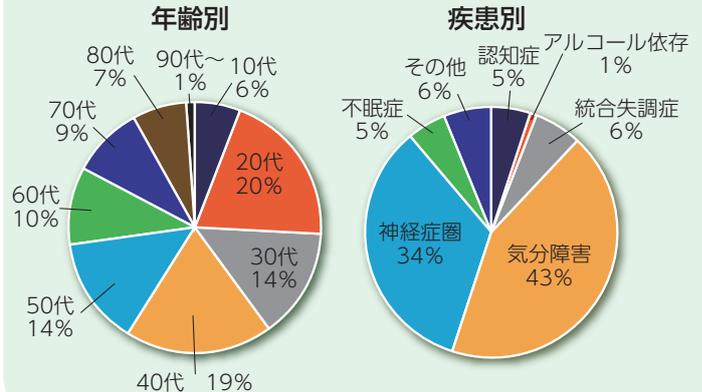
精神疾患により継続的に通院される方の医療費負担を軽減する制度です。精神科での診察・投薬代等に加え、治療上必要と認められた場合は、デイケアや訪問看護も1割負担でのご利用が可能となります。また、本人の収入や世帯の所得などに応じて月額自己負担上限額が設定されるため、複数回利用しても上限までのお支払いとなります。御不明な点があれば医療相談室へお気軽にお問い合わせください。

所得区分	所得の条件	負担上限額	
		重度かつ継続該当	重度かつ継続非該当
生活保護	生活保護世帯	0円	
低所得1	市町村民税 本人の収入が80万以下	2,500円	
低所得2	非課税世帯 本人の収入が80万超	5,000円	
中間所得1	市町村民税 所得割3万3千未満の世帯	5,000円	1割
中間所得2		10,000円	1割
一定所得以上	課税世帯 所得割23万5千以上の世帯	20,000円 (経過的特例)	本制度対象外

※「世帯」とは同じ公的医療保険に加入している方です

治療実績

令和6年度 新患 558人
(男性 282人 女性 276人)



《給食》

～10月10日は「目の愛護デー」～

目に良いとされる栄養素と多く含む食べ物

- アントシアニン～疲れ目や視力低下の予防
・ブルーベリー・ぶどう・茄子
- ビタミンA～目の粘膜保護、網膜の健康維持
・人参・南瓜・レバー
- ビタミンC～水晶体の酸化防止作用
・いちご・キウイ・じゃが芋

豆知識

●災害発生時は「知識」が事態を左右する

- 1：食器をラップで覆えば洗い物を減らせる。
- 2：懐中電灯は水を入れたペットボトルを使えばルームライトに。
- 3：蓄光シールを使えば突然の停電でも避難しやすくなる。
- 4：新聞紙＋ビニールで食器になる。
- 5：大判のハンカチが「感染症対策」マスク代わりになる。
- 6：飲料水は1人あたり1日3リットルが目安。
- 7：ドアの前に背の高い家具を配置しない。
- 8：お風呂のお湯をためておく習慣をつけておくこと安心。
- 9：キッチンばさみがあればまな板なしで調理可能。
- 10：ポリ袋を手袋代わりにする。ゴミ袋は使い道多数。

●まとめ

災害が発生してから慌てないよう、普段の生活の中でシミュレーションをしておくことも大切です。いざというときのためにも、備蓄や避難訓練などのできることを日頃からコツコツと進めましょう。

編集後記

毎年「今年の夏は猛暑」と言われますが、今年は例年にましてきびしい暑さだったように思います。未だコロナ終息の兆しは見えぬやまされますが、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

(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)

8:30～16:00 ※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

医療法人 青樹会

大分メンタルクリニック

大分市中央町2-7-22
TEL (097)538-7155

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