

リバーサイド野球部より

9月7日野球部の試合がありました。今回はメンバーも揃っており試合前から期待をしていました。試合は一進一退の攻防でリバーチームは沢山のチャンスがあるものの後一本がでずに2-2のまま延長タイブレークに持ち込まれました。相手の攻撃を1点に抑えリバーの攻撃は2アウト満塁から石黒君がヒットを打ち逆転勝ちを収めることが出来ました。

今後も勝ち続け上位に食い込めるよう努力していきたいと思えます。



リバーサイド供養・盆踊り

8月9日に平成25年度の供養祭・盆踊りが行われました。

供養祭では、多数の参加者の中しめやかに行われ、また盆踊りでは夕方よりグラウンドを使用してチキリンバヤシなどを踊りました。花火やかき氷などを食べて楽しい時間を過ごせたと思われまます。



編集後記

今月号より編集責任者が古池（作業療法科）から看護部・銀山に変更になりました。

当院の行事、取り組み、イベントのお知らせなど、皆様にお役に立てる情報をお届けしていきたいと思えますのでどうぞよろしくお願いいたします。



★診療科目

精神科・神経科・心療内科・内科

★所在地

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

★受付・診療時間

初診の受付時間
午前8:30~11:00
午後13:00~16:00

診療時間(月~土)
午前8:30~12:00
午後1:00~5:00

★受付時間(月~土)

※原則として
午前8:00~11:30
午後13:00~16:30

※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。

★病院名称・入院病床数

ストレスケア病棟（新設）、一般治療病棟、
社会復帰病棟、療養治療病棟、
老人性認知症疾患治療病棟
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[行先番号/あ85・あ84]
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)



患者様権利

リバーサイド病院では以下の患者様の権利を尊重いたします。

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. 医療を自由に選択し自己で決定する権利
1. 医療内容を知る権利、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を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治療を受ける権利
1. 苦情を申し立てる権利



ストレス対処法 その14

人間は、言葉以外にもさまざまな信号を使ってコミュニケーションをしています。例えば、身ぶりや手ぶり、表情、目つき、姿勢、服装など、目に見えるものです。また、声の大きさ・高低、話し方のスピードや区切り方、抑揚のつけ方などの耳に聞こえてくるものも、言葉では表現できないさまざまなニュアンスを伝えてくれます。とぎれとぎれに話したり、「えーと」などの言葉が多かったりすると自己表現が適切にできないこともあります。

適切な自己表現（アサーション）は、言語的な表現と非言語的な表現が一緒になって成り立ちます。言語的な表現と非言語的な表現が一致した時、人の

伝えたいことはより分かりやすくなります。聴いてもらいたいときは明瞭に、困った時はうなだれて、断る時はよそよそしくなく、但しはっきり言うことです。真剣な時は視線は相手に注がれ、表情もまじめになるでしょう。逆に言語的な表現と非言語的な表現が一致しないと人の伝えたいことは分かりにくくなるだけでなく、時には相手を戸惑わせ、時には苦しめることにもなります。

例えば、にらむような厳しい視線を向けながら「いい子だね」とほめたとしても相手は戸惑うことでしょう。

自己表現には、非言語的な要素も大きな影響を与えますので、言語的な表現と非言語的な表現を一致させていくこと、即ち伝えたいことに合った態度や話し方をしていくことが重要だと思われます。

病棟紹介 3病棟(社会復帰病棟)

「無為をなくし、日常生活が行えるよう指導を行う」、これが3病棟の目標です。

社会復帰病棟であるため、日中は離床を促し、患者さんに合ったOT活動への参加を働きかけ、社会生活に適應できる能力の向上を図れるよう援助しています。

洗面、歯磨き、整髪、入浴、更衣、爪切り、ベッド周辺・持ち物の整理整頓を、受け持ちスタッフが主体となり観察・指導を行なっています。また、特に毎日の指導が必要な患者さんは、カンファレンスにて積極的な情報・意見交換を行い、当日のスタッフが観察・指導を行うようにしています。



デイケア



8月6日市美術館にて催された草間弥生展へ行ってきました。水玉と網模様をモチーフとした作品が巨大キャンパスに多数描かれており、草間弥生の創造世界を体感することが出来ました。中でも、光と水と鏡で表現した『魂の灯』は宇宙空間にいるような感覚を味わうことができ、メンバーからは、「おもしろかった」と好評でした。

日焼け後の肌ケアは食事対策で



紫外線対策をしても日焼けは確実に起こるもので、日焼け後のケアが必要になります。化粧品に頼ることが多いと思いますが、食べ物でも日焼け後のケアができます。

抗酸化作用のある栄養素

カロテン、ビタミンC、ビタミンEなど

カロテンには抗酸化作用と免疫を高める効果があります。特に色の濃い野菜に多く含まれニンジン、

カボチャ、ほうれん草、トマト、ブロッコリーなど。ビタミンCには日焼け後の肌がメラニンを作る働きを抑制する力が強く、シミ、ソバカスの予防に効果があります。

柑橘類（レモン、オレンジなど）、イチゴ、トマト、ジャガイモなど

ビタミンEには強い抗酸化作用があり、日焼け後の肌以外にも若返りの効果があるビタミンで肌の手入れの強い味方です。

大豆やゴマ、ナッツ、アボカド、オリーブなどに含まれビタミンEとCと一緒に摂ると効果はさらにアップします。

森林浴をしてみよう!!

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。

2病棟病棟レク

9月6日に2病棟患者様を対象としたバスハイクが行われ、賀来市に行きました。賀来市は大分市内で一番初めの秋祭りであり、患者様も楽しんで参加されていました。賀来神社で参拝し、出店の美味しいものを食べるなど大満足なレクリエーションとなりました。例年以上の多くの患者様が参加され、地域と関わる良い機会にもなり「とても楽しかった」「来年もまた来たい」と前向きな感想が聞かれていました。



6病棟OT



7月31日に、6病棟患者様を対象とした夏祭り会を行いました。

患者様からの希望により、今回はヨーヨーつりゲームを行ったり、おいしいアイスクリームをみんなで食べ、最後にはみんなで夏の歌を合唱して過ごしました。多くの患者様が参加され、終始笑顔が絶えない楽しい会となりました。

勉強会～救急法～

7月31日に、今年も全職員を対象とした救急法の勉強会が行われました。今年も日本赤十字より講師の先生に来ていただき、心肺蘇生法の実技訓練を行いました。参加した職員からは「講師の先生より1対1で直接指導していただけたので、とてもわかりやすく勉強になった」「患者さんや、身近な人に突然のことがあっても焦らず対応できるようにしたい」などの感想が聞かれていました。



定年退職者挨拶

井本 和美さん

愛と平和の中長年勤務でき全てのみなさんに幸あれと感謝の気持ちで一杯です。



河本 喜代栄さん

13年間、数多くの事を勉強、又、楽しく勤めさせて頂き、皆様本当にありがとうございました。

