

梅雨に役立つ知恵

梅雨は春から夏へと移るための大切な季節。梅雨ならではの悩みもあれば楽しいこともあります。梅雨の楽しみといえば梅。「梅雨」「入梅」の語源でもあるようにこの時期は梅が実ります。昔から梅は三毒（食べ物の毒、血液の毒、水の毒）を断つといわれる健康食で、梅酒や梅干し作りが欠かせませんでした。梅干し作りに使う赤じそも旬で、しそジュース作りも楽しいものです。

食中毒対策として、食あたりを防ぐ役目のあるみょうが、生姜、わさび、大葉などの薬味を活用したり、お弁当やおにぎりを作るときは酢飯にしたりするのも昔ながらの知恵です。



リバーサイド野球部より

3月17日に高松宮杯の1回戦がありました。今期最初の試合で最初は動きが固かったものの、毎回奪三振や好守をみせ無失点に抑えます。しかし攻撃ではチャンスを生かせず0-0。迎えた終盤の6回に連続ファールボールとヒットで2点を奪われ先制点を与えてしまいました。最終回、ヒットやファールボールなどで一打同点の場面を作るもチャンスを生かしきれず0-2で敗戦となりました。当初に比べレベルアップし諦めない野球をするようになり、どんなチームでも接戦に持ち込むことが出来ています。今シーズンは、病院対抗試合にも参加する予定なので、接戦を勝ち抜き、大会では上位に食い込めるよう努力していきたいです。



院内 ギャラリー



OT作品（患者様個人作品）



▲6病棟作品（患者様と職員との合同作品）

リバーサイド病院の朝礼

当院では毎週月曜日に事務室にて朝礼を行っています。朝礼では行事や会議開催日など情報の伝達の他に、職員の仕事に対するモチベーションをあげ気を引き締めてもらうために、事務部長からスピーチが行われてきました。そして今年度からは、事務部長だけではなく各部署の長によるスピーチが始まりました。様々な内容のスピーチが聞け、職員一同は医療業務に携わる志がさらに持てるようになっています。

編集後記

草花が美しく豊かに生長する季節がまわりました。広報誌を担当しているおかげで、以前に比べ様々なことに興味関心を向けることができ、たくさんの方々とお話する機会が増えました。そのおかげで自分自身の心も大きく豊かになったような気がしています。（古池）

★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おりません。
※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）



患者レク～お花見～

4月5日（金）、晴天に恵まれ絶好のお花見日和となった中、恒例のお花見を南大分スポーツ公園にて行いました。今年は例年になく桜の開花が早かったため、花はだいぶ散っており、桜の花びらが舞う中での花見でした。患者様は公園を散歩するなどして思い思いに楽しんでいました。また患者レクによるビンゴゲームは、ほとんどの患者様が景品をもらうことができ喜んでいました。しかしお花見特製弁当を食べた後から風が強まり、OTのゲーム大会は帰院してから行いました。なかでも○×ゲームは大変ユニークなお題の内容が多く、例年以上に患者様が楽しく過ごしていた様子でした。次回の患者レクも楽しんでいただける様スタッフ一同頑張っていきたいと思います。



平成25年度 患者レク年間行事計画

5月

運動会

当院グラウンドにて午前と午後の部に分かれて、徒競走やパン食い競争、綱引きなど様々な競技を行います。

8月

供養祭・盆踊り

午前中は供養祭があり、夕方からグラウンドにて盆踊りをします。かき氷や打ち上げ花火なども予定しています。

9月

スポーツ大会

種目は未定ですが、前年度はキックベースボール大会で盛り上がりしました。

10月

収穫祭

各病棟が様々な模擬店などの出し物を行い、農作業メンバーが育てた農作物で豚汁や田楽芋を作り、食べる予定です。

12月

クリスマス会・もちつき

午後から5階ホールにてクリスマス会が行われ、美味しいクリスマスケーキを食べます。また各病棟の患者様と職員がステージで楽しい出し物を行います。年末には、グラウンドにて餅つきを行います。

2月

ひな祭り

午後から5階ホールにてひな祭りを行い、OTからの楽しいゲームなどあります。

3月

お花見

南大分スポーツ公園にて行います。お花見弁当がでて、患者レクやOTからの楽しいゲームもあります。患者様にとって一番人気の行事となっています。

デイケア・ボランティア講師表彰式

2月27日、書道教室、陶芸教室、絵画教室、梨農園活動、茶道教室のプログラムでご指導いただいている5名のボランティア講師への表彰式を行いました。式ではメンバーから日頃の感謝の気持ちを込めてお礼を伝え、また講師の先生方からも、各々の活動に対する熱い思いをお話して頂きました。今後も「楽しみながら多くの事を学び得ることのできる場」として活動に取り組んでいきたいと思ひます。



ストレスケア病棟「お花見」

晴天に恵まれ1病棟のウッドデッキでお花見を行いました。外庭の桜のほかに、ここには患者様と一緒に育てたビオラ・パンジー・金魚草・マリーゴールド・サルビアなど、たくさんの種類のお花があります。その綺麗な花に囲まれてお花見弁当をみんなで食べました。患者様からは「美味しい」「花が綺麗」「暖かくて気分転換になった」等の声が聞かれました。午後からは、病棟内で宝探しゲームをしましたが、みなさん童心にかえった様に番号札を探したり、笑顔で景品と引き換える姿などが印象的でした。またカラオケ大会も行い、大変盛り上がり患者様にとって楽しんでいただけた1日になったのではないかと思います。



ストレス対処法 その13

周囲の状況や相手を観察することにより相手と共有できる事実をみつけて、自分自身の気持ちや考えを確認することができたら、それらを踏まえて具体的な提案をします。例えば、列に割り込まれたと感じた時は、「後ろに並んで下さいませんか」と提案し、声が大きいと感じた時には「声を小さくして下さい」と依頼するのです。観察することにより発見した事実と自分自身の気持ちがはっきりと区別されていけば、前提がしっかりできているので、いきなり提案をしても、わかってもらえる可能性は高くなります。「列」や「声」の例のように状況が複雑ではなく単純な場合は、提案だけでもよいのですし、「ここは並んでいるんですよ」「あちらが列の後ろですよ」と事実だけ言っても意図を理解してもらえるこ

ともあります。いずれにしても、相手に対する提案や要望、依頼などは、なるべく具体的で、その相手が変えやすい行動であることが大切です。

また、相手に対する提案や要望は、ただ一つしかないということはありません。一つの提案に対して、少なくとも相手は「はい」か「いいえ」の返事を持っています。そうであれば、自分の提案にもいくつかの選択肢を考えておくことが必要でしょう。「後ろに並んで下さいますか」と言うこともできれば、「今、お急ぎですか」とも言えます。「声を落として下さい」でもいいし、その場を立ち去ってもいいわけですが、つまり、その状況にふさわしい提案をしてみることですが、それは結論ではなく、そこから話し合いを始めるつもりになることです。相手は同意するかもしれないし、同意しないかもしれないということ的前提に話し始めるしかなく、同意されなかった時は、次の提案をしてみることもできるのです。

O T 活動

作業療法 ～スポーツ～

当院の作業療法の1つにスポーツ活動があります。スポーツ活動の効果としては、体力の向上・ストレスの発散、また集団活動を通して対人緊張を和らげ安心感や対人関係を保てるようになることなどが挙げられます。当院では種目が豊富で屋外では野球やサッカー、屋内では卓球、ゴルフ、バレー、バスケ、フットサルなどを行っています。最近ではバドミントンやテニスも取り入れ、特にテニスは患者様のなかで一番人気が高く毎回盛り上がりを見せています。これからも患者様のニーズに沿った様々なスポーツを取り入れ、患者様主体の楽しいスポーツ活動を提供していきたいと考えています。



作業療法実習生について

当院には毎年、数名の作業療法士を目指す学生が実習にきています。なかには大分県外からの学生もあり、作業療法士になりたいという強い気持ちで患者様と真剣に向き合う姿に私たち作業療法士スタッフも強く影響を受けています。また患者様も学生さんが来ることを楽しみにしており、日頃の病棟生活では見せない明るい表情がみられます。今後も実習生がくることで患者様により良い刺激となり、同時に実習生自身の今後の活躍にも期待したいものです。

病棟紹介 (6病棟)

6病棟は男女混合60床の老人性認知症疾患治療病棟です。現在スタッフは男性3名、女性26名（看護師8名、准看護師8名、介護福祉士8名、介護士5名）で病棟業務に携わっています。スタッフの雰囲気はみんな優しくアットホームな感じで、忙しい中でも常に笑顔を忘れずに協力しながら頑張っています。そして医師、看護師のほか薬剤師、栄養士、作業療法士とも連携しチーム医療を行っています。入院患者様は高齢者が多く転倒する恐れがあるため主に機能訓練、歩行訓練など行っています。また作業療法士と協力して、毎月季節に応じた行事（節分やお花見、料理教室）などの他に、気候の良い時期はバスハイクなども計画しています。患者様のなかには長期入院に至ることもあり、このような充実したレクリエーションを提供することによって、少しでも入院生活において意欲を持ち続けて頂ければと思います。今後もご家族への配慮や思いなどを受け止め、認知症に苦しむ患者様の手助けを行っていかうと考えております。



旬の果物を食べよう



- 苺 …………… 露地物は5月が旬。ビタミンC含有量が多い。ビタミンCには新陳代謝を活発にするため疲労回復や美容にも効果がある。
- 枇杷 …………… 旬は5月から6月にかけて。びわは皮をむくとすぐに褐変してしまうので食べる直前にむくとよい。
- 夏みかん …… 旬は春から初夏にかけて。出回る時期は甘夏が4～5月、日向夏が5月～6月。成分構成は温州みかんと同じだが酸味が強い。
- メロン …… 1年を通じて出回るが最もおいしい時期は春先。メロンは多湿を嫌うため日本では温室栽培がほとんど。

定年退職者挨拶

工藤 奈保美さん

当院にて約16年間看護職を勤めさせていただきました。これも皆様のおかげと感謝しています。本当にいままでありがとうございました。

