

リバーサイド文庫について

5月中旬より、外来利用者を対象に貸出図書を始めました。



院内勉強会

7月22日、『統合失調症患者さんのリカバリーを考える』と題して勉強会が行われました。演者のクリニックにおける看護スタッフを中心とした心理教育、という内容でした。先生のお話もとても分かりやすく、関わり方など今後の業務にも活かしていきたいと思います。(植木)

事故防止勉強会

平成27年7月13日事故防止委員4名で院外勉強会に参加してきました。医療職は日常的に危険に関わる職業であり、間違いが起これば重大な結果に結びつきやすいものです。組織としての医療安全対策には「安全文化」が培われていなければなりません。その為にはヒヤリハット事例を積極的に報告・共有し学びを改善するプロセスを日々継続する努力が必要である事を改めて学ぶことが出来ました。(事故防止委員会)



栗にはビタミンB1、ビタミンCが多く含まれています。栗に含まれているビタミンCは熱に強いので、加熱しても損失が少ないのが特徴で、他にも成長促進、美容に効果があるビタミンDやカルシウム、カリウム、鉄分などが含まれています。栗の渋皮に含まれているタンニンには抗酸化作用があります。

栗の渋皮煮

《材料》
●くり…300g ●さとう…60g
●醤油…大さじ1 ●重そう…大さじ1と1/2

《作り方》
①栗は熱湯につけそのまま冷ます。栗の底から包丁を入れて渋皮を傷つけないように皮をむく、重そう大さじ1をとかした水に栗を浸けてひと晩おきアクを抜く
②①を煮立て湯を捨てる。水の中で栗をくずさないようかき混ぜながら洗う
③重そう大さじ1/2をとかした水に栗を2時間浸け、そのまま静かに10分程ゆでる
④湯をすてて水洗いし、たっぷりの水で静かに10分程ゆでる。これを6～8回くりかえす
⑤栗がかぶるくらいの水に砂糖を入れ落としぶたをし、水を足しながら弱火で30分煮る。火を止めそのままひと晩おき味を含ませる

★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) 診療時間(月～土)
午前 8:00～11:00 午前 9:00～12:00
午後 12:00～16:00 午後 13:00～17:00

再診の受付時間(月～土)

※原則として ※日曜・祝日は休診します。
午前 9:00～11:30 ※土曜の内科の診察は行っておりません。
午後 12:00～16:30 ※御来院の際は、保険証をお持ち下さい。

介護保険制度改正について

介護保険制度が改正され、4月より特別養護老人ホームへの新規入所基準が原則要介護3以上となりました。要介護1・2の方でもやむを得ない事情(重度の認知症、知的・精神障害者等)により在宅で日常生活を送ることが困難な状況であれば特例入所として新規入所の申し込みが出来ます。なお、すでに入所している方は除かれます。特例入所等この記事の詳細につきましては医療相談室へお問い合わせください。

消防訓練

今年は、地震や火山噴火など自然災害が多くみられています。それにとまう火災などもあり、初期対応をいかにあわせてするか大切だと、今回の防災訓練に参加してあらためて考えました。(松山)



編集後記

朝晩は次第に涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続いています。今号では夏の風物詩行事を多くご紹介しました。これから徐々に涼しくなり、秋にも味覚やスポーツ、読書といった風物詩がありますので皆さんも秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。今年は芥川賞をお笑い芸人が初めて受賞されたという事で私も久しぶりに読書でもしてみようかなと思っています。(植木)

★病棟名称・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、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、ホワイロード・宮崎交差点を右折(約100m)



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

平成27年9月発行
VOL. 26



S 病院基本理念

『敬愛・奉仕・信頼』

S 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。

ようやく暑さもしのぎやすい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

日ごろより、リバーサイド病院広報紙「リバーニュース」をご愛読いただきましてありがとうございます。

さて、今年の夏は30℃を超える日が多く、全国的にも熱中症のニュースをよく耳にしました。皆さんの中にも体調を崩してしまった方もいらっしゃるのではないかと思います。まだまだ残暑厳しく近頃は夏バテだけでなく秋バテもあるようです。少しずつ涼しくはなってきましたが、体調には気をつけ、読書、食欲、スポーツと秋を楽しみたいものです。(植木)



院内行事報告



運動会

平成27年5月21日、毎年恒例の運動会が行われました。徒競走、パン食い競走、運命競走等の競技があり運命競走では仮装を交え笑い声が度々あがっていました。午後からは、リパー楽団による応援歌の披露があり、参加者全員による大合唱となりました。

その後、綱引き、玉入れ、ラムネ飲み、リレーが行われ、綱引きでは患者様対職員のエキシビションマッチもあり、大変な盛り上がりを見せました。

激闘の末、白組の優勝で幕を閉じました。



盆踊り

8月6日(木)に供養盆踊り大会が開催されました。今年は晴天に恵まれ、色とりどりの浴衣を身に纏った患者様や職員が見事な踊りを披露して下さいました。休憩時間にはかき氷を食べながら花火の観賞をし、夏の暑さを忘れられる一時となりました。



病棟行事報告



2病棟

5月29日、上野の森公園にバスハイイクに行きました。いい天気にも恵まれました。みんなで散策をして、おいしいものを食べて、楽しくすごせました。ツツジなどの花やきれいな蝶も見れて自然とのふれあいを満喫できました。



5病棟

先日5病棟でそうめん流しが行われました。流れているメンを取るといふ普段とは異なる食べ方に楽しんでいる様子がみられ満足したとの声も多く聞かれました。そうめんだけでなく、うどんやそばのメンを用いることで又違った雰囲気味わって頂けたと思います。



3病棟

3病棟では、7月15日に病棟廊下から長い樋を使いそうめん流しを行いました。「おいしい」とほころんだ笑顔、我先にと箸を動かすようめんをすくう姿は、日頃では見れない患者様をみることでできました。風情を楽しみ、涼しい一時でした。



6病棟

7月7日は七夕の日ということで6月の行事では七夕の飾りつけを行いました。一人一つ短冊も書いてもらい、皆さん願いを込めて飾りつけをされていました。その後、フルーチェ作りも行い“美味しかった”“楽しかった”と話される患者様も多く楽しんでいただくことが出来ました。

部署紹介

給食課は、調理師13名、栄養士3名の構成で朝・夕食250食、昼食320食の食事を作っています。

“衛生面に気を配り、患者さまに満足のいく給食”を給食の理念に掲げ、嗜好調査の実施などによりマンネリ化になりがちな献立にもしつづ変化を付けるよう日々努力しています。

また、食材や食すことに興味のある職員が多く、美味しく、食べやすくを常に念頭におき、調理業務に励んでいます。7月に温冷配膳車を2機入れ替え、ますます充実した厨房設備となり、明るく働きやすい現場となっています。

(東光)



デイケア

バス旅行

7月28日にバス旅行で湯布院へ行ってきました。天気にも恵まれお弁当を食べた後街並みを散策しました。それぞれ金鱗湖やお店を見てまわり良い時間を過ごすことが出来た様です。



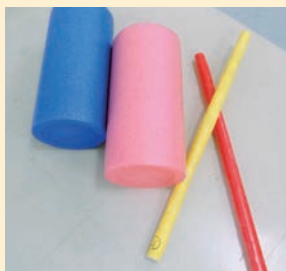
OT活動紹介 ～ストレッチ～



当院の作業療法では運動療法の1つとしてストレッチを行っています。運動療法の効果としては①肥満の解消②足腰の筋力を強くして老化予防③ストレス解消などの気分転換などがあります。

ストレッチは老若男女誰でも行えるのが特徴です。当院では柔軟ストレッチに加え、簡単ヨガ・ポールストレッチ・棒体操・筋力アップエクササイズなどを織り交ぜて行っています。

患者様から「体が軽くなった」との感想も聞かれ大変人気なプログラムとなっています。これからも患者様の年齢・ニーズに合った内容を取り入れ、楽しみながら行える体操を提供していきたいと考えています。



ストレス対処法 その20



認知療法は、思考(認知)の偏りを修正することにより思考(認知)と気分、行動の悪循環を断ち切ろうとする方法です。ではその悪循環とはどのようなものか、例をあげて説明していきましょう。

例えば、道で友人をみかけて挨拶をしようとしたが、その人がそのまま通り過ぎてしまったという場面を考えてみましょう。そのときに「あの人は自分のことが嫌いになったのだ」とか「誰も自分のことなど気にかけてくれないのか」と考えるかもしれません。すると「自分は嫌われて、その友人との関係がなくなってしまう」(喪失)と考えるようになってきます。そう考えると悲しくなり沈んだ気分(うつ、悲しみ)になります。沈んだ気分になると、行動にも変化が出てきて、自宅に引きこもりがちになってきます。自分の世

界に閉じこもりがちになって(引きこもり、孤立)「自分はだめな人間だ、どうせ自分のことなど誰も良くは思ってくれていないのだ」と、さらに悲観的に考えるようになってくるのです。

このようにして、認知(喪失)が気分(うつ、悲しみ)が行動に影響を与え、またその行動(引きこもり、孤立)のために悲観的な認知が強まるという悪循環が始まることになります。しかも自分の世界に閉じこもりがちになることで、引きこもって他の人の助けを得ることができなくなります。外に出なくなってますます人と会う機会が少なくなると現実でも孤立して喪失を体験するようになります。自分から連絡しないで行っているのに、「誰からも連絡がないのは、自分のことが嫌いだからだ」と決め付けるようになり、ますます悲しい気持ちが強くなります。そしてさらに引きこもりますます状況が悪化していくことになるのです。この認知、気分そして行動の悪循環を断ち切るために認知の偏りを修正していくのが認知療法なのです。

玉那覇佳子医師テレビ出演

「熱帯夜の寝苦しさ」というテーマで、平成27年8月9日のOBSイブニングニュースに出演させて頂きました。突然の取材で心も知識も準備不十分のままインタビューと撮影に臨みました。緊張のあまり何を話したのかよく覚えていないのですが、快眠のポイントをいくつかご紹介します。①～③は熱帯夜における工夫です。④～⑥は一年を通じての注意点です。



- ①スムーズに入眠するためには、エアコンや扇風機を上手に利用して部屋の温度を下げる。この時空気がだけでなく壁や家具なども冷やしておく。入眠後3時間を理想的な環境(室温26℃、湿度50～60%)に保つと質の高い睡眠が得られる。但し、午前3～5時頃体温が最も下がるので風邪をひかないような温度設定が重要。
- ②冷却枕、冷えピタなどで頭を冷やしたり(冷やしすぎは頭痛や肩こりの原因になる)、涼感素材や麻の寝具を使用する。
- ③寝室に観葉植物を置いたり、日中は遮光カーテンを閉めておくことで、寝室に熱がこもらないようにする。
- ④体温が下降し始めると入眠しやすいため、就寝2時間前にぬるめの風呂に入ったり、軽い運動をして体温を上げておく。
- ⑤就寝3時間前までに食事は済ませる。
- ⑥就寝前のスマホは控える。
- ⑦昼寝は15時まで、20～30分とする。
- ⑧就寝1時間前の喫煙と、就寝4時間前のカフェイン摂取を控える。

質の良い睡眠は健康な体づくりの基本です。不眠で悩んでいる方、是非参考にされてみてはいかがでしょうか？

女性の健康管理～冷え性～

次第に涼しくなり、女性が気になるのは身体の冷えではないでしょうか。冷えの原因は血行不良と自律神経の乱れと言われてます。慢性的な血行障害ではしもやけ、腰痛、神経痛、肩こり、肌荒れなどが起こります。また、間違ったダイエットも原因の一つといわれています。

冷え性のセルフケア

マッサージや柔軟体操を行う

手の指やつま先、膝の屈伸運動など冷えを感じる部分を特に動かしましょう。

ストレスをためない

体温調節の命令をだす自律神経が機能しなくなるだけでなく、ストレスが多かったり、更年期になったりすると女性ホルモンの分泌が乱れ血行の悪化を促進します。

バランスの良い食事

体を温める食材としては生姜・ナツメ・ハチミツ・シナモン・ニンニクなどがお勧め。好みに合わせて食を楽しみながら上手に冷えを解消していきましょう。

湯船につかる

シャワーだけでなく浴槽につかり血流をよくしましょう。半身浴、あるいは熱めのお湯と冷水のシャワーを交互にかけるのも方法の1つです。

過度な酒やたばこは控える

ビールは尿の排出により体内の水分を奪い、血流が悪くなります。またタバコに含まれる「ニコチン」には血管を収縮させる働きがあるのでさらに冷えが悪化する可能性があります。

体を動かすエクササイズが一番効果的かつ有効

ウォーキングやなるべく階段を使うなど有酸素運動を行いましょう。

永年勤続者紹介

今年も当院連続勤続年数が10年以上の方を対象にした表彰式があり、4名の方が表彰されました。



関谷 洋子さん
(看護師)

この度、永年勤務の表彰を受けこれからも患者様・病院の為に尽くしていきたいと思ひます。

今までお世話になりました。これからも頑張ります。



佐藤 恵里さん
(介護士)



三浦 三千代さん
(介護士)

皆様のおかげでここまで来れました。ありがとうございます。

皆様のお力添えで今まで務めることが出来ました。初心を忘れずにこれからも頑張ります。



安立 香代子さん
(給食)