

外来のご案内

診察の都合上、長時間お待たせすることもございますが、喫茶・読書コーナー・テレビ等
設けておりますのでご自由にご利用下さい。また、気分がすぐれない場合やお問い合わせ等
ございましたらお気軽に外来看護師までお知らせ下さい。
(外来看護師)

外来Nsと待合室風景

私たちが
ご案内して
おります



職員旅行に行ってきました

今年は4コース用意され、1泊2日2コース、日帰り2コース
にそれぞれ分かれて参加しました。各コースに行かれた方の
感想です。



9月5日～6日に1泊2日で別府温泉に泊まりに行きました。お昼にはぶどう狩りに焼き肉、夜にはいっぱい飲んで食べて、朝もおいしい朝食バイキングという、お腹いっぱいになった楽しい旅でした。(松波)

10月3日に日帰りでくじゅう花公園で綺麗な花を見たあとおいしいフレンチをいただきました。日帰り旅行ということで、あっとい間時間ではありましたが楽しい時間を過ごすことができました。(植木)

9月12日～13日に舌岐の島に行きました。現地ガイドさんの楽しいお話も聞きました。ホテルでの夕食は海の幸をたくさんいただき、話が弾んで親睦を深めることが出来ました。(加茂)

10月10日に姫島村に行きました。姫島村の観光案内をボランティアで行っているガイドさんが温かく迎えて下さり、旅行を楽しむことができました。昼食は特産の活きのいいクルマエビを頂き、観光では島に周期的にやってくる蝶アサギマダラと触れ合うことができ、とても癒されました。お腹も心も満足した旅行となりました。(原口)



2015年 リバーサイド忘年会

12月4日(金)、今年も当院忘年会が開催されました。テーマは自由で、今年流行したものが少ない中、各病棟、案を練り、練習を重ね、楽しい余興が披露されました。1位は3部署同点で「5病・事務・OTデイケア」でしたが、優勝はじゃんけん「事務」となりました。



編集後記 新年あけましておめでとうございます。1年経つのは早いものですね。皆さんはどんなお正月を過ごされましたか？旅行に行かれた方、家でゆっくり過ごされた方、お仕事だった方。様々な過ごし方をされたと思います。さて、当院では今年も職員一同さらに充実した医療が提供できるよう努めてまいりますので、よろしく願いいたします。(植木)

★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 8:00～11:30 ※土曜の内科の診察は行っていません。
午後 12:00～16:30 ※御来院の際は、保険証をお持ち下さい。

★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、ホワイトロード・宮崎交差点を右折(約100m)



明けましておめでとうございます

新年明けましておめでとうございます。
皆様のおかげで、今年も無事新しい年を迎える事ができました。
さて、昨年は職員一丸となって取り組んだ、日本医療機能評価機構認定の更新も無事に終える事ができました。

今年は、国民生活向上を目的としたマイナンバー制度(社会保障・税番号制度)が始まります。

医療業界も診療報酬改定や薬価改定など様々な改革が行われる年で、状況はさらに厳しくなることが予想されますが、患者様に満足していただけるよう、さらなる医療サービスの充実を計って頑張っていく所存です。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。

(薬剤部長 乙部)



森林浴をしよう その2

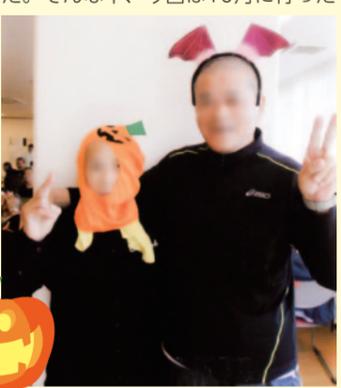
昨年「森林浴とは何か」についてご紹介しましたが、今回は森林浴の効果についてお話ししたいと思います。森の中を歩くと、木立の間を駆け抜ける風を肌で感じ、新鮮な空気を身体いっぱい吸い込むにつれ、心が清々しい気分になり、身体の緊張が少しずつほぐれていくのを感じたことはありませんか。

森林の中で五感（見る・聴く・触る・嗅ぐ・味わう）を刺激し歩くことは、気分・感情を安定させ、活気が増すというようなポジティブ感情を生じさせることができます。また、森の中に身を置き、森林の地形を利用した歩行や運動、森林内レクリエーション、栄養・ライフスタイル指導などの方法によって心身の健康維持や増進をはかり、疾病の予防を目指す効果があるとされています。



OTではこんなことしてます～

OTでは年に2回、病棟毎にお楽しみ会を開催しています。これまでもゲーム会やビンゴ大会、お好み焼きやパフェ・回転焼き作りを行いました。そんな中、今回は10月に行ったので、みんなでハロウィンの仮装をしてスタッフと一緒にゲームを行いました。また、院内ではあまり食べることのできない秋のおやつも食べることができ、楽しいひと時を過ごしました。



ストレス対処法 その21

前回は思考（認知）と気分、行動の悪循環について、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いってしまったという例をあげて説明しました。この例の出発点は、友人をみかけて挨拶をしようとしたがそのまま通り過ぎていってしまったという事実があったからです。その時に重要なことは、一歩足を踏み出して現実を見ようとする態度です。問題解決のために、自分の世界に閉じこもらないで、まず現実の世界で何が起きているかということを確認することです。その友人は、わざと挨拶を返そうとしなかったのではなくて、約束の時間に遅れそうになってあわてていたのかもしれない。別のことに気を取られていたのかもしれない。あるいは挨拶の声が小さくて聞こえな



学会報告

◎第4回 日本精神科医学会学術大会
(2015年10月、沖縄)
・玉那覇邦夫 Dr ほか
「うつ病患者への森林セラピー実施経験」
・小野 PSW ほか
「成年後見制度 - 当院における利用調査から -」

◎第33回 大分県病院学会
(2015年11月、別府)
・河野 Ns ほか
「認知症患者へのユマニチュード実践」
・高崎 Ns ほか
「リバーサイド文庫の設置 - 外来待合室活性化の一環として -」

◎第61回 九州精神医療学会
(2015年11月、佐賀)
・古池 OT ほか
「うつ病患者に対する森林セラピーの試み」

部署紹介 ～デイケア～

現在デイケアは医師、PSW、看護師、OTで構成されています。普段は料理教室、パン作り、お菓子作り、スポーツ倶楽部などみんなで楽しめる、気分転換を図れる、興味関心の幅を広げる事の出来るような活動を提供しています。時折バス旅行や食事会など屋外での活動も計画されています。12月にはデイケアメンバーで忘年会を行いました。おいしい食事やあたたかい温泉につかり1年を締めくくることができました。

人とのコミュニケーションを通し健康な明るい生活を取り戻したいと思っている方、デイケアスタッフがサポートします。外来か、事務受付にご相談ください。



永年勤続表彰

第36回 精神保健福祉大会にて後藤真喜美 Ns が永年勤続で表彰されました。



【コメント】
多職種スタッフとの連携と支えにより頂いた表彰と感謝しています。リバーサイド病院の職員として光栄に思います。

各病棟行事

9月12月

1病棟 平成27年12月9日、毎年恒例行事のクリスマスツリーの飾り付けを行いました。女性患者様の参加が多く、声をかけ合い、バランス良くリボン等で飾り、立派なツリーが完成しました。その間は、肉まんを蒸して食べ、心も体もホカホカの1日になりました。

2病棟 平成27年9月4日に賀来の市に行ってきました。みんなで参拝をしてその後出店で、はし巻きやかき氷など各自好きなものを購入し、とてもおいしく食べることができました。お天気にも恵まれました。

3病棟 前日からの雨で楽しみにしていたみかん狩りに中止になってしまいました。病棟カラオケ大会を実施致しました。カラオケをフルコーラス気分良く唄っていました。昼食はお弁当を「美味しい!」と、日頃より着がずすんで全員が完食していました。

5病棟 平成27年11月16日、2班に分かれ、新しくなった大分駅やその周辺を見学しました。高架線路下を通り、今年話題となった大分県立美術館や市内城址、駅前を見ながらホルトホールをめざしました。ホルトホールでは、芝生や花木の植え込みのある広い3Fベランダから、ゆっくりと開発された様子を見渡すことができました。午後からは芸人コンサートで一時、入場客であふれていましたが、お天気にも恵まれ無事見学を終え、帰路に着くことができました。

6病棟 6病棟では、65歳から、最高齢95歳までの方が入院生活を送られています。9月29日に敬老会を開きました。最高齢の方、長寿の方々の表彰があり、リバー歌劇団からの心のこもった出し物を楽しみました。日頃あまりない催し物に自然と笑顔がこぼれていました。他にもクイズをしたり等、楽しい時間が過ごせました。



院内行事

12月10日 クリスマス会
クリスマス会が行われました。キャンドルサービスにより、おごそかに始まりましたが、サンタによるプレゼントや、病棟スタッフからの趣向を凝らした出し物では何度も笑い声があがっていました。

10月15日 収穫祭
秋の収穫祭が行われました。カラオケやゲームを楽しみつつ、作業療法の農園でできた作物を使った豚汁をみんなでおいしく食べました。最後に農園メンバーを紹介した際には、大きな拍手が起こっていました。

クリスマス会



デイケア バス旅行

10月下旬にデイケアのバス旅行で、九酔深に行きました。長者原国立公園や夢大吊り橋、桂茶屋に寄りつつ九酔深を目指しました。だんだんと葉が色付いてくる秋の雰囲気を感じながら各々楽しむことが出来ました。残念ながら帰りの道中は雨でしたが、紅葉やメンバーの笑顔に癒される旅行となりました。



「こころとからだの健康フェスティバル」に参加しました!

平成27年11月1日に大分市玉沢のこころとからだの相談支援センターにおいて「こころとからだの健康フェスティバル」が行われました。当日は天候もよく、カラオケなどのステージ上での催しや、様々な模擬店もありとても賑わっていました。当院が出した模擬店の焼きそばも好評で完売いたしました。今後も地域の皆さんとの交流が出来るような行事などに参加していきたいと思っております。

1病棟だより

1病棟のウッドデッキでは、花や緑を欠かさず、いつでも患者様が心地よく外気浴出来るよう、四季折々の花の手入れをしています。秋にはシクラメンやクリスマスローズ等を寄せ植えし、季節感を感じながら花の成長を楽しんでいます。入院時はうつ向いてばかりだった患者様が花を見て笑顔を取り戻した姿を見て、とても嬉しく感じ、ウッドデッキで過ごす事で気分転換ができた、外気に触れる事で治療や社会復帰を意欲的に考えられるようになったと話す患者様もおられ、今後も憩いの場を整える事の必要性を感じています。



～ノロウイルスに気を付けよう～

寒い日が続いていますが、この時期インフルエンザと並んで流行するのが「感染性胃腸炎」です。当院でも毎年、勉強会を開き予防と対策に努めています。そこで今回は自宅でも出来る予防や対策をご紹介します。そもそも「感染性胃腸炎」とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称で、「ノロウイルス」、「ロタウイルス」、「サボウイルス」、「アデノウイルス」などがあります。「ロタウイルス」、「アデノウイルス」による胃腸炎は、乳幼児に多くみられます。

【主な症状】 腹痛・下痢、嘔吐、発熱

【予防のポイント】

- ① もっとも大切なのは手を洗うことです。特に排便や吐物の処理後、また調理や食事の前には液体石けんと流水で十分に手を洗いましょう。
- ② カキなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで十分に加熱しましょう。
- ③ ノロウイルスに効果がある消毒薬はハイターです。(感染性胃腸炎には、アルコール消毒は効果がありません)

【まん延防止対策】

- ① 介助後の手洗い・消毒の励行
- ② 食事前の手洗いの徹底
- ③ 排泄介助ごとの手袋の使い捨て
- ④ 浴槽の消毒と有症者はシャワーの使用
- ⑤ 手すりなどの消毒
- ⑥ 汚染衣類の十分な消毒
- ⑦ 汚染物の処理の徹底

