

マイナンバーについてのお知らせ

平成28年1月より精神障害者保健福祉手帳および自立支援医療費(精神通院)の申請にマイナンバーが必要になりました。

●新たに必要になるもの

- ①通知カード
 - ②運転免許証やパスポート等、顔写真付きの証明書で身元を確認できるもの
 - ③同一保険に加入する世帯会員のマイナンバー ※自立支援のみ
- ※②がない方は保険証や年金手帳等の書類が2つ以上必要
※③はメモ等をご用意ください(通知カードの原本は不要です)

なお、印鑑や保険証の写し、年金額のわかる書類の写し(年金受給者のみ)は従来より必要です。詳細は医療相談室へお問い合わせください。

入院費の食事代自己負担額変更のお知らせ

平成28年4月1日より、国の施策として一般所得者の入院時の食事代自己負担額が次のとおり段階的に引き上げられることになりました。

●入院時の食事代自己負担額(一食当たり)

	現行	平成28年4月～	平成30年4月～
一般所得者	260円	360円	460円

※平成28年4月1日時点で既に1年を超えて継続して精神病棟に入院している患者様の負担額は、退院するまで据え置かれます。

※低所得者(限度額認定証・標準負担額減額認定証を提示されている方)、指定難病患者様の負担額は据え置かれます。

「柏もち」作ってみませんか



— 柏餅・由来と作り方 —

柏餅を包む柏の葉は昔から神聖な木とされていて、新芽が出ないと古い葉が落ちない為「後継ぎが途絶えない」「子孫繁栄」に結びつき端午の節句の縁起の良い食べ物となりました。

作り方(5人分)

《材料》

- 上新粉 100g ●片栗粉 大さじ1 ●柏の葉 5枚 ●砂糖 大さじ1 ●こしあん 100g

- ① あんを5等分にして丸める。
- ② ポウルに上新粉と熱湯500mlを注ぎ箸で混ぜる。粗熱がとれたら手で良くこねる。
- ③ 蒸し器に布巾を敷き②を一口大にちぎって入れ、強火で10分蒸す。
- ④ 水を入れたポウルに③を入れ、すぐに取出し水気を取り手でこねる。
- ⑤ 砂糖と片栗粉を入れ、なめらかになるまでこねる。
- ⑥ 棒状にまとめて5等分し、手で楕円形に伸ばす。
- ⑦ ⑥で①をはさみ、水で洗い水気を取った柏の葉で餅を包む。
- ⑧ 蒸し器で3分強火で蒸して器に盛る。

院内施設紹介

当院では入院中の患者様にご利用できる美容室を構えています。ゆったりとした椅子で専門の美容師がカット・パーマ・毛染めを施術しております。また病棟へは理容師が定期的に訪問しカット・顔そりの施術も行い外出できない患者様の整髪へ対応いたしております。



そろそろ蚊の対策を始めましょう



- ★蚊を部屋に入れない。
蚊は窓から侵入することが多いため、蚊の嫌いなレモンガラスやゼラニウムなどのアロマプレーヤや虫除け剤を網戸に吹き付けておく。
- ★扇風機を使う。
蚊は飛ぶ力があまり強くなく、風があると感覚が鈍ります。
- ★ニオイの元を断つ。
汗をかいた場合はこまめに拭き取ることが大切です。
- ★黒い服を避ける。
蚊は黒や紺などの暗い色の服に寄ってくるので、明るい服を着ましょう。
- ★夜明けと夕方は要注意。
蚊の活動が活発な夜明けと夕方の外出はなるべく控え、外出をする際は虫除けを使用しましょう。
- ★肌の露出をなるべく減らす。
できるだけ長袖、長ズボンを着用しましょう。
- ★蚊のいそうな所は避ける。
水辺や湿気の多い場所、草むらはなるべく避けましょう。

編集後記



ウッドデッキで育てている草花が生き生きと新芽を出し、お日様の方を向き満開に咲き誇る姿を愛おしく感じるこの頃、新年度の広報委員を植木より関谷が引き継ぐ事となりました。地域の皆様方に、身近に感じて頂けるような紙面作りに努めていきたいと思っております。宜しくお願い致します。(関谷)

★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

午前 8:00～11:30	※日曜・祝日は休診します。
午後 12:00～16:30	※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(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)



春の日差しも心地よく感じる今日この頃、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

私、荒木康夫はこの4月からリバーサイド病院で医師として働かせていただくことになりました。慣れぬ事もありご迷惑をおかけするやもしれませんが、どうぞよろしくお願い申し上げます。私事ながらリバーサイド病院ができた当時、幼かった自分が当時の院長であった母に連れられ、当院の職員や患者様に遊んでいただいたことが懐かしく思い出されます。時代が変わり、精神科医療をとりまく環境も変化しておりますが、いつの時代も人と人とのかかわりの中で患者様が癒されていくのだと感じております。今後とも地域医療に貢献し、患者様にとって安らげる病院であり続けられるよう努力してまいりたいと存じますので、どうぞご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

平成二十八年四月吉日 医師 荒木

熊本・大分両県を始め、九州エリアに継続的に発生している地震により、被害に遭われた皆様方および、ご家族の皆様方に心よりお見舞い申し上げます。



デイケアだより

デイケアボランティア講師表彰式

陶芸・絵画・茶道教室・梨農園活動にて御指導頂いている4名のボランティア講師への表彰式を行い、感謝状・記念品を贈呈しました。メンバーからはお礼の言葉に花束を添えて贈りました。常に優しく丁寧な指導と様々な体験をさせていただいた事に感謝し今後も活動に真面目に取り組んでいきたいと思っています。また、5月より書道教室に新たな講師を迎え御指導いただく予定です。



デイケア文化展

平成28年2月23日、デイケア文化展を開催しました。今年は展示班と喫茶班に分かれ準備を進めてきました。展示班はプログラム中に作成した陶芸・書道・絵画・手芸作品をバランスよく展示し、喫茶班は時間をかけ手作りしたケーキ・抹茶でおもてなしすることが出来ました。来場された方々にはとても喜んで頂き、メンバーで協力し無事に文化展を終えることができ、また来年度も沢山の方に足を運んで頂けるよう頑張ろうと思っています。



人気プログラムの紹介 ～パン作り～

デイケアでは月に一度パン作りを行います。パンが焼きあがる頃、部屋中パンの香りに包まれ幸せな気持ちになります。これまでで一番好評だったのは明太子クリームパンですが、写真の「カメさんメロンパン」は可愛く美味しく出来上がり「焼きたてで美味しい」と、さらに好評でした。今後もいろいろなパン作りに挑戦したいと思えます。興味のある方の参加お待ちしております。



ストレス対処法 その22

前は思考(認知)と気分、行動の悪循環について説明し、その悪循環を断ち切るためには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の重要性について説明しました。その場合に注目すべきことがものの見方・考え方すなわち認知です。認知の構造は表層の自動思考、深層のスキーマという2つのレベルに分けることができます。自動思考というのは、ある状況で、その時々の場合の影響を受けて自然にそして自動的に湧き起こってくる個人的な思考やイメージ、記憶です。その自動思考に、認知のあり方が反映されており、それに伴って気分や行動、体の状態が変化します。前回の例で言えば、「あの人は自分のことが嫌いになったのだ」「誰も自分のことなど気にしてくれないのだ」などの心のつぶやきが自動思考といわれるものにあてはまります。何かを体験した時に、自分の周りで何が起きているのかを一つ

一つ確認していたのでは、時間がかかりすぎて毎日の生活をスムーズに送ることが出来ません。これまでの経験や知識を参考にしながら、自動思考によって、ほとんど無意識に、その時々で起きていることを次々と判断できているからこそ、毎日多くのことに対処できるのです。

しかし、ストレスがかかっているときには自動思考に偏りや歪みが生じやすくなり、それが気分や行動に影響して、様々な問題が生じてくるのです。

認知療法では、この自動思考に働きかけて気持ちを楽にしたり、行動を修正したりします。自動思考は、無意識と違って患者さんが自分自身で気づいて、コントロールすることができるものです。そのため自動思考に働きかけることで、患者さん自身が自分の力で(時には周りの人の力を借りながら)症状の改善や予防を行うことができるようになります。(玉那覇 邦)



院内行事



2月25日 ひな祭り会

平成28年2月25日、ひな祭り会を5階ホールにて行いました。患者様にはカラオケで自慢のものを披露していただきました。なかには、メッセージを込めた替え歌を熱唱され会場は感動の渦に包まれました。また実習生によるフルート演奏も披露され澄んだ音色に皆さん聴き入り、清々しい気分になりました。



3月31日 お花見

平成28年3月31日、南大分スポーツ公園にてお花見を行いました。桜の花も綺麗に咲き誇り、患者様も喜んでおられました。患者レクによるクイズ大会で楽しんだあとはお花見弁当を食べ、各々桜を觀賞しながら公園を散策しました。今後も季節を感じながらできるレクリエーションを行い、患者様が楽しみを持って頂けるよう企画していきたいと思っています。

1病棟

穏やかな暖かい季節となり朝のラジオ体操をウッドデッキで行うようになりました。患者様からは「気持ちいい」「陽射しが眩しい」などの感想が聞かれ、体操後も花を見ながら日向で椅子に座りのんびりと外気浴をして過ごしています。

2病棟

平成28年3月25日、晴天の中グラウンドゴルフを行いました。広いグラウンドで自由に運動することで気分転換ができ、久しぶりのスポーツ活動でしたが、どの患者様も活き活きと参加されていました。スポーツの後は茶話会でくつろぎ、コーヒーを飲む患者様の少し日焼けした笑顔がとても印象的でした。

各病棟行事 2月

3病棟

平成28年3月9日、風船バレー大会を行いました。各チームとも「一致団結!」優勝目指し両手を精一杯伸ばして相手チームに風船を返します。思う方向に飛ばず苦笑したり、勢いよく風船が飛んできて頭に当たってビックリしたり。職員チームも急遽参戦、沢山の応援を受け頑張りましたが優勝は女性Gチーム。一番声を掛け合いチームワークに勝っていたのが勝因の様です。次回男性陣挽回しましょう!

3病棟 ショッピングセンターしまむらへ

当病棟では社会復帰を目的としたグループによる外出活動を取り入れています。今回少し足を延ばしわざわざ方面へ外出しました。患者様からはとても好評で、楽しんで買い物されている姿を見て患者様の「やりたいこと」を汲み取り「できること」を増やすお手伝いが今後もできるよう定期的な外出活動にしていきたいと考えています。

5病棟

平成28年4月6日、平和市民公園へバスハイクに行きました。天候にも恵まれ、満開の桜並木を散策することができました。広い公園内では「大分みどりふれあいイベント」が開催されており、沢山の花や植木・趣向を凝らした造園の展示などを見学することができました。ゆく春を惜しみながら休憩をとり、うらかな一日を楽しむことができました。

6病棟

平成28年1月22日「新春カルタ取り＆爆笑・福笑い大会」を、グループに分かれ行いました。いろはカルタが並び、詠みが始まるといつも穏やかな方が目を輝かせ機敏に動きカルタに手を伸ばす姿、また満面の笑みを浮かべながら昔を懐かしそうにされる患者様もおられました。福笑いでは顔のパーツがこちらこちら飛び出すの笑いを見事に引きだしてくれました。患者様の笑顔にスタッフも心も和む一日となりました。

アルコール勉強会を開催しています

当院では、入院患者様を対象に月1回アルコール勉強会を開催しています。「アルコール依存症」を大きなテーマとし、DVDや書類を用いながらアルコール依存症に関する理解を深めています。時には、「どうして飲酒するようになったのか」「お酒によって自分の生活がどう変わったのか」など体験談を自由に語り合うことで、患者様同士の「気づき」へと繋がっているようです。平成28年3月29日開催分では「アルコールの科学」というテーマで血中アルコール濃度やアルコール処理能力などについて学びました。



OT～作品紹介～

OTでは個人作品から集団作品まで様々な作品を作っています。個人作品では編み物や革細工、刺し子、折り紙工芸などがあり、集団作品ではお花紙を使用した貼り絵やタンポン画、砂絵などを作っています。今回はそれらの作品の中から一部を紹介いたします。また、OTフロアには中庭があり、季節に応じた花を植えています。今年は暖かい日も多かったため、例年より早くチューリップが咲き、3月には中庭はほぼ満開になっていました。



退院への一步は入院中より始まります。

退院後も安心して生活して頂けるように退院支援の一環とし、訪問看護師が病棟に伺い面談を行っています。また退院予定の患者様の情報共有のため、定期的にカンファレンスを行い、退院後の支援をスムーズに進められるように努めています。



部署紹介 ～医療相談室～

医療相談室では、ご本人やご家族の思いに寄り添い、ともに考える支援を目指し、日々取り組んでいます。現在、4名の相談員が在籍し、受診や入院など医療に関することから福祉制度や障害福祉サービスなど生活に関するものまで幅広く対応させていただいています。「少し話を聞いてもらいたい」「どこへ相談したら良いかわからない」等どんなことでも構いません。困りごとの解決に向けた一助となれば幸いです。お気軽にご相談ください。



定年退職者挨拶



6病棟スタッフと

永年当院にご尽力いただきました河原澄男先生がこの度定年退職されます。

河原先生は、当院にて約19年間の長きにわたり、主に認知症患者様の治療に専念され病院を支えていただきました。先生のお人柄や熱心な診療に沢山の患者様が救われてきたことと思います。

河原先生の今後のご活躍・ご健康をお祈り申し上げ、この場を借りてご報告させていただきます。

ごあいさつ ～河原医師～

去るあたり、リバーサイド病院にて沢山の様々な症例を経験させて頂き自身の為になりました。レビー小体型認知症には一番、難渋いたしました。リバーサイド病院の益々の発展を祈念するとともに、皆様方のご多幸を心からお祈りする次第です。本当に感謝しています。たいへん有難う御座いました。そこで一句「レビーにも桜を愛でる時よあれ 澄造」



河原 澄男 医師

中村 恵子 介護士

【コメント】

リバーサイド病院に勤務する様になって16年と1ヶ月。あっという間に過ぎた様に思います。いろいろ有難うございました。これからも頑張りますので宜しくお願いします。

