

障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律について

この法律では、「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求め、障害のある人もない人も、互いに、その人らしさを認め合いながら、共に生きる社会をつくることを目指し平成28年4月1日から施行しました。紙面の関係上、詳細は割愛させていただきますが、国、都道府県、市町村などの役所が不当な差別的取扱いや合理的配慮の具体例を盛り込んだ「対応要領」「対応指針」を作り、会社やお店などの事業者は「対応指針」を参考にし、障害者差別の解消に向けて自主的に取り組むことが期待されています。これを受け当院におきまして、これまで以上に日々をふりかえり精進して参りたいと思います。

日常生活自立支援事業について

生活のなかで、福祉サービスの利用を考えたり、お金や書類の管理などで、何か利用できるサービスがあればいいなと感じたことはありませんか？今回は、『福祉サービス利用援助事業（日常生活自立支援事業）』についてご紹介したいと思います。

★福祉サービス利用援助事業とは？

福祉サービスの利用や日常生活に必要な手続き、日常的なお金の出し入れなどのお手伝いや、大切な書類などのお預かりなどのサービスを受けられます。（利用料金は所得に応じて異なります）

★どんな方が利用できるの？

認知高齢者・知的障害者・精神障害者など判断能力が十分でなく、日常生活を営むためにサービスを利用するための情報の入手、理解、判断、意思表示を適切に行う事が困難な方*

※契約に基づきサービスが提供されるため、契約内容を判断できる能力が必要となります。

詳細は医療相談室へお問い合わせください。

豆知識「お彼岸」について



太陽が真東から上がり真西に沈み、昼と夜の長さが同じになる春分の日と、秋分の日をはさんだ前後3日の計7日間を「彼岸」と呼び、この期間に仏様の供養をする事で極楽浄土へ行くことが出来ると考えられています。

— お彼岸におはぎを食べるのはなぜ？ —

古来「赤色」には魔除けの力があると言われており、小豆は祝いの席や儀式の際には、お赤飯や砂糖を混ぜ、あんこにして捧げられてきました。その習慣から、お彼岸ではおもちには「五穀豊穡」を、小豆には「魔除け」の意味を込めて、ご先祖様への感謝と家族の健康を願い墓前やお仏壇にお供えするようになったと言われています。

訪問看護のご案内

当院では通院中の患者様が、家庭や地域でより安定した生活が送れるよう訪問看護を行っています。ご自宅に精神保健福祉士・看護師が伺いし、日常生活の相談・指導・援助を行います。

このような時にご利用下さい。

- ★服薬や通院が不規則で、症状が悪化しやすい。
- ★自分の中に閉じこもりがちで社会生活にうまく溶け込めず、日常生活や人間関係（家族・地域・職場など）がうまくできない。
- ★単身生活で周りに相談できる人がいない。
- ★家族として、どんな対応を取るべきかが、分からない。

訪問看護に関するご相談は主治医もしくは外来窓口で受け付けています。

『少しでも皆様のお力になればと思い、日々頑張っています。宜しくお願いします。』

訪問担当・梅田看護師



編集後記



熊本・大分の震災から5ヵ月。携帯の非常アラームが鳴るたびに愛犬を抱き「大丈夫」と自分に言い聞かせ身を寄せ合っていたのを思い出します。先日避難用に準備していたリュックの中身を点検すると、息子のリュックの底に愛犬のおやつとおもちゃが。息子が一番に準備したものがそれと分かり感涙。家族を癒し・繋いでくれる愛犬と、笑顔で暮らしている事に感謝。そして5ヵ月経った今も避難生活を続けられている方々へ、心よりお見舞いを申し上げます。（関谷）

★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大分駅前より数分・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）



★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)

午前 8:00～11:00
午後 12:00～16:00

診療時間(月～土)

午前 9:00～12:00
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
午後 12:00～16:30

※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。

発行：医療法人 青樹会 リバーサイド病院 平成28年第3号

リバーサイド病院広報紙
医療法人 青樹会

リバーニュース

平成28年9月発行
VOL. 29



残暑の候、皆様には誠にましては益々のご健勝のこととお慶び申し上げます。

今年の夏はなんといっても日本が金12個を始めとする総数41個のメダルを獲得したりオデジャネイロオリンピックの話題で持ちきりでした。次回は2020年に東京で開催されることもあり、いつも以上に関心を集めていたと思います。

4年に一度の大舞台で普段通りの実力を発揮できる選手もいれば、実力を発揮できずに格下の選手に敗れる選手もいるなど悲喜交々でした。

オリンピックの試合を見ていて感じたのは、勝敗は時の運に大きく左右されるということです。それは選手自身ではコントロールできないことです。それなのに期待を大きく裏切る結果になるとその選手に対する非難の声が高まる事にもなります。それは選手に酷というものです。

私達が、日本人選手がメダルを獲得した時に感動を覚えるのはメダル獲得という結果に至るまでの過程においてその選手が血のにじむような努力を重ねてきたことを知っているからではないでしょうか。銅メダルを獲得したシンクロナイズドスイミングの日本代表選手は、井村コーチの指導のもと、食事・トイレ以外は練習漬けというハードな日々を送ってきました。その努力が実って銅メダルを獲得できたことに対して心から祝意を表すことができるのではないのでしょうか。

そう考えると、たとえ運に恵まれず期待に応える結果を残すことができなかったとしても、オリンピックという大舞台に果敢に挑み、日々努力を続けてきた選手に対しては十分な敬意を払うべきではないのでしょうか。結果よりもそこに至るまでのプロセス・経過を重視することの大切さを改めて教えてくれたオリンピックでした。

平成二十八年九月吉日 医師 玉那覇 邦夫



院内行事報告

「運動会」

平成28年5月20日、快晴の中、当院グラウンドにて開催しました。当日は患者様・職員が紅白に分かれ、各競技に参加。院内リバー楽団の応援歌もあり皆、一生懸命に取り組んでいました。特に、後半戦の団体競技(玉入れ・綱引き)では応援にも熱が入り、大きな声援が飛び交っていました。



「供養祭・盆踊り会」

平成28年8月5日、今年も光西寺のご住職をお招きし、供養祭が行われました。患者様・職員代表がご焼香し、ご住職の説法に感銘。静かな時間が流れ、心癒される供養祭となりました。また、同日夕刻よりグラウンドにて盆踊り会が行われました。やぐらを囲み、鶴崎踊り・別府音頭など数曲を踊りました。日が落ちた頃、職員の上げる花火を見て、短い夏の夜を終えました。暑い中盆踊りに参加いただきありがとうございました。



デイケアだより

バス旅行

平成28年7月14日に臼杵石仏に行きました。国宝の石仏や田園に広がる蓮の花を観賞し、写真を撮ったり説明書を読んだりすることで、蓮の花の魅力や臼杵の歴史に触れる事が出来ました。また、道中お土産を買ったりアイスクリームを食べたりし、夏の始まりの旅行を満喫。メンバーさん同士の交流の輪が広がっている姿がとても印象に残りました。



食事会

平成28年6月の食事会で寿司めいじんに行きました。メニュー表から食べたいお寿司を各々選び、メンバーさんはとても満足気な表情。「本当に、お寿司って美味しいね!」今月もお腹いっぱい食事会でした。



OTだより

当院では、作業療法養成校の学生実習を定期的に受け入れており、今年度も2校の養成校より長期実習とし、2名の学生が学んでいます。患者様と一緒にコミュニケーションをとることで、臨床の現場でしか学べない事を沢山経験し充実した実習生活が送れたことと思います。今後もその成果を存分に発揮し頑張ってくれると願っています。

実習生からのコメント



「5月9日から7月9日まで2か月間の実習でした。臨床でしか学ぶことが出来ない多くの事を学びました。今後は患者様の事を一生懸命に考え、寄り添ってあげるOTになるため日々勉強を頑張りたいです。」
大分リハビリテーション専門学校・作業療法士科3年 田中 佑佳 さん



「5月9日から10週間の臨床実習をさせていただきました。常に患者様目線で関わる作業療法の大切さを学びました。今後、作業療法士を目指すにあたり広い視野をもって患者様の人生を考えることが出来るようこれから多くのことを経験し努力していきます。」
藤華医療技術専門学校・作業療法士科3年 津留 那々実 さん

荒木理事長 テレビ出演

平成28年7月13日、OBSイブニングニュース・水曜ウォッチのコーナーにて『熱帯夜を快適に過ごす』というテーマで荒木康夫理事長が出演されました。インタビューの内容と快眠の対策やポイントなどご紹介いたします。



この時期熱帯夜により寝不足に悩まされている方も多いと思います。人の体温は通常、朝から夕方にかけて上昇し、夜になると下がります。この体温の低下によって人は眠気を感じますが、熱帯夜では夜間でも気温が高い為体温が下がりにくくなり、寝つけなくなる状態が続くと言われています。

対策・ポイント

- ① 体温を下げる事が大事なので、寝る1時間前に40度以下のぬるま湯に15～30分くらいつかる。
- ② 入浴後はゆっくりと床に入る事が大切。
- ③ 寝る前1時間前はあまり頭を使う作業をしない。光を浴びない。
- ④ 適切な温度管理をし、ゆっくりとリラックスした状態を保つ。
- ⑤ 寝室のエアコンは26度前後に設定し、寝冷えを避けるため3時間後に切れるようタイマーを設定する。

その他コーナーの中では快眠グッズの紹介などもあり、自身に合った方法で熱帯夜を乗り切り十分な睡眠をとり健康管理に努めたいものですね。皆様も是非参考にされてみてはいかがでしょうか。

病棟行事 そうめん流し

暑さが厳しくなる頃の恒例行事として、そうめん流しがあります。患者様に喜んでもらおうと各病棟職員の工夫もあり毎年楽しみにしている患者様も期待でいっぱいです。それぞれ楽しく盛り上がった各病棟のスナップをまとめてみました。



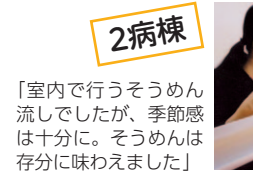
1病棟

「暑いウッドデッキにて行いました。薬味が多種あり、彩よし、味よし」



5病棟

「各病棟先駆けて行いました。強い要望のあったそばと、ミカンも流れました」



2病棟

「室内で行うそうめん流しでしたが、季節感には十分に。そうめんは存分に味わえました」



6病棟

「そうめんスルスル逃げていく。上手にすくえた人はおすそ分け。お隣同士満腹でニコリ」



3病棟 ゲーム大会

平成28年5月18日、8班のグループに分かれゲーム大会を行いました。スタッフのサポートのなか、箱の中身あて・新聞くぐり抜け・風船運び・ピンポン玉キャッチなどのゲームを行い、大変盛り上がりしました。また、グループ内で会話を取ることで普段交流のない患者様同士が話すきっかけ作りもできたゲーム会となりました。



ストレス対処法 その23



今回は、ある体験をした時に自然にそして自動的に湧き起ってくる個人的な思考やイメージ、記憶である自動思考に認知のあり方が反映されており、それに気づいて気分や行動、体の状態が変化することについてふれました。認知行動療法では、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。

認知行動療法の創始者のアーロン・T・ベック博士は、患者さんへのもっとも重要な問いかけとして、「そのとき、あなたはどのようなことを考えていましたか?」「そのとき、どんなことが頭に浮かんでいましたか?」と、つらい気持ちになったときや気持ちが動揺した時の考えを尋ねることが何よりも大事だと繰り返し話しています。毎日の生活の中で認知行動療法の考え方を活かしたいと考えている方は、気持ちが動揺した際には「その時に何を考えたか」「そのときにどのようなイメージ

が頭に浮かんでいたか」と自分に問いかけてみる習慣をつけてはいかがでしょうか。そうすることで自動思考をみつめることができます。そして気持ちに一番影響した自動思考に対して ①それを裏付ける事実(根拠)と反対の事実(反証)を検討し、②仮にそれが事実だった場合には、「その結果がどの程度重要なのだろうか」「それが本当だとして、どんなひどいことが起きるのだろうか」「違う行動をすれば、なにか困ったことが起きるのだろうか」と考えてみて、それをもとに ③「自分が最初に考えた以外の説明の仕方はないだろうか」と考え直して、代わりの合理的な考え(適応的思考)を見つけ出していくようにします。そうすることで自分の思い込みの世界からの脱出を図るのが認知行動療法なのです。

(玉那覇 邦)

院内勉強会報告

「院内感染とその対策、病院感染対策のイロハ」

平成28年7月27日、外部講師を迎え、細菌の増殖に関する基本事項や予防策、患者様への指導の方法などの勉強会が行われました。感染リスクに応じた対策を、丁寧に指導して頂きました。



「救急法・実践編」

当院では年2回救急法の勉強会を実施しています。平成28年8月17日、日本赤十字社・大分県支部より講師を招き、心臓マッサージ・AEDを使用した救急法を実践しました。毎年の事ではありますが、身の引き締まる思いで臨んでいます。救急法では、負傷された方の救護も大切ですが、自分自身の安全確保も重要な事など、医療現場に従事する者として、確実に身につけたい実践的な勉強会でした。



消防訓練報告



平成28年6月14日、院内消防訓練を実施しました。今回は5階からの出火を想定し、消防への緊急通報・患者様の避難誘導・新入職員の消火訓練を実施しました。当日は緊急サイレンの音で緊張感に包まれる中、患者様も職員の誘導で階段を下りてグラウンドに避難し、無事避難訓練を終えました。あつてはならない事ですが、定期的に行う事で緊急時の対応を全職員が、身につける重要な機会となっています。



永年勤続者紹介

今年も当院連続勤務年数が10年以上の方を対象にした表彰式があり、6名の職員が表彰されました。



玉那覇 邦夫 (医師)
永年勤続の表彰式に出席させて頂きまして有難うございました。10年間も勤務を続けてこれたのは皆様のおかげであると感謝しております。今後も健康に気をつけて頑張りたいと思います。



藤本 祐基 (精神保健福祉士・デイケア科長)
この度は永年表彰式にお招き頂き有難う御座いました。慢心することなく、これからも患者様の為に精進致します。



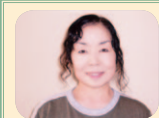
古池 昌章 (作業療法士・OT科長)
10年間、楽しく仕事させて頂きまして。これからは患者様の為に作業療法士として、頑張っていきます。



佐藤 やよい (看護師長)
永年勤続表彰を頂き感謝しています。これからもどうぞよろしくお願い致します。



岡本 利男 (営繕)
長い様で短かった15年でした。これから、体に気をつけて少しでも長く働けたらと思っています。



寺岡 照代 (介護士)
これ程長く勤務出来たのも同僚の方々の陰です。ありがとうございます。

定年退職者挨拶

後藤 真喜美
(看護師)

【コメント】
定年の節目を迎えることができました。これまで多くの皆様と出会ったことに感謝し、これからはお役に立てよう頑張ります。

