

職員旅行

平成28年度の職員旅行は震災後の復興を願い、4コースとも大分県内の旅行になりました。それぞれの観光施設はとても活気に満ちており、被害の大きかった湯布院でも観光客も多く、笑顔で出迎えてくれる地元の方々に逆に元気をもらう旅行でした。それぞれの感想を参加者より投稿してもらいました。

9月24日、佐伯・蒲江海上釣り堀「釣っちゃ王」に行ってきました。職員同士力を合わせ真鯛やシマアジなど沢山の魚を釣ることが出来ました。昼食の海の幸定食も豪華で満腹。帰宅後の調理は少し大変でしたが、新鮮で美味しく家族もとても喜んでくれました。



10月8日、湯布院へ。あいにくの曇り空の中、地元農家契約栽培の「風の食材」を使用した「季節の献立」を亀の井別荘・湯の岳庵で頂きました。



10月22～23日、1泊2日で別府を満喫してきました。初日はうみたまごでのイルカショーや様々な海の生き物たちに触れ、幼い頃遠足で行ったマリンパレスの頃を思い出したりしました。宿泊先は別府杉乃井ホテル。棚湯でのんびりと温泉につかり、別府の夜景に癒されました。



11月5日、佐伯・伊勢えび街道から大分県美術館への日帰りコースに参加しました。昼食は豪華伊勢えび会席。その後は海産物のお土産選び。バスに揺られウトウトしながら大分市内に戻り、新しくなった大分県立美術館を見学しました。



2016年 リバーサイド忘年会

市内ホテルにて、12月某日平成28年度リバーサイド病院職員忘年会を開催しました。荒木理事長の挨拶に始まり、恒例の各病棟の余興の披露・新人職員によるゲームなど笑顔あふれる忘年会でした。



自立支援医療費 (精神通院)について

精神疾患により継続的に病院に通院される方の通院にかかる医療費の負担を軽減する制度です。

通常、医療保険では医療費の3割が自己負担となりますが、この制度を併用した場合、自己負担が原則1割になります。手続きに関する事など詳細は医療相談室へお問い合わせください。

※原則的に、利用できる医療機関・薬局は1か所のみです。利用する医療機関等を変更する場合は、変更手続きが必要になります。

成年後見制度について

認知症や知的障害、精神疾患などの精神上の障害により、判断能力が十分でない方の権利や財産を守り、保護するための援助者を選任する制度です。

法定後見制度とよばれる本人の判断能力によって3類型（後見・保佐・補助）に区分され、援助者が定められるものと、任意後見制度とよばれる本人の判断能力が不十分になったときに備え、あらかじめ援助者や援助内容を公正証書で契約しておくものがあります。

成年後見の申し立て手続きは、住所地を管轄する家庭裁判所で行えます。

こちらの記事のお問い合わせは医療相談室までお願いします。

編集後記

年頭に目標を立て、思い描くのはとても楽しいが努力は苦手。そんな自分の性格に呆れる日もある。仕事も子育ても頑張ってきた。そんな自分を褒めてあげたいと思う日もある。思い悩む日と、笑顔で過ごす日。職場の仲間にも助けてもらった日。どんな日も『大丈夫』と気持ちを切り替え、今後も過ごしていきたいと思う。慣れない広報紙作りですが、暖かい声援・支えてくれる方々に感謝の日。💙💗 (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)
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。

★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）



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29年1月発行
VOL. 30



新年あけましておめでとうございます。お健やかに新しい年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

本院は平成29年9月、開院40周年を迎える事になります。また当広報誌も今号30号目の発行となり、患者様をはじめ地域の皆様方・関係各所の皆様方に支えられ、新しい年を迎えられたこと、心より感謝申し上げます。

昨年は、熊本・大分の震災・リオ五輪・米国大統領選・年金制度改革法成立など様々なニュースがありました。今年はどんな出来事があるか未知ではありますが、平穏無事に過ごせる事を願いたいものです。今年もどうぞ宜しくお願い致します。



§ 病院基本理念 「敬愛・奉仕・信頼」

§ 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。

患者様権利

リバーサイド病院は以下の権利を遵守いたします。

- 1、平等で最善の医療を受ける権利
- 1、安全に医療を受ける権利
- 1、治療を自由に選択し自己で決定する権利
- 1、治療内容を知る権利および知らないでいる権利
- 1、プライバシーが守られる権利
- 1、他の医師や第三者の意見も聞き納得して治療を受ける権利（セカンドオピニオン）
- 1、通信・面会の権利
- 1、最小の制限のもとでの治療を受ける権利
- 1、苦情を申し立てる権利

リバーサイド病院

院内行事報告



収穫祭

平成28年10月14日、OT・農園活動をされている患者様達が育てたサツマイモをメインに、豚汁を作り皆さんに召し上がっていただきました。その他、模擬店では輪投げゲーム・カラオケなどお祭り感あふれた収穫祭になりました。

クリスマス会

平成28年12月9日、キャンドルサービスや聖歌を歌い、静かな雰囲気での会がスタート。その後は各病棟からの余興で「サンタが踊るPPAP」は爆笑の渦。何度も練習されたのでしう息がぴったり合い、演者の患者様も満足気でした。



もちつき大会

平成28年12月22日、病院グラウンドにて餅つき会を実施しました。かまどの火おこしにはじまり、煙で目に涙を溜める職員も。もち米を蒸し・つくを繰り返す事10回。職員・患者様の共同作業で、沢山の小餅が出来ました。出来立てのお餅はあんこを入れ、美味しく頂きました。



学会報告

◎第34回大分県病院学会

(平成28年11月・大分) 植木作業療法士、他「うつ病入院患者の作業療法に森林セラピー®を導入して」

第34回大分県病院学会に参加させていただくことが出来、貴重な体験となりました。また、他の病院での取り組み等の発表も聞くことで有意義な時間を過ごすことが出来ました。今回得た経験や学んだことを今後の作業療法に活かしていきたいと思います。

◎第62回九州精神医療学会

(平成28年12月・沖縄) 作業療法士 堤 綾香「うつ病患者に行動活性化療法を実施して」

初めての学会発表でしたが無事に終えることが出来、良い経験となりました。また学会を通じて精神科医療の現在を知るきっかけにもなり、勉強になりました。今後も私自身、この療法についてさらに知識を深めていきたいと思っています。

OTだより ～芸術療法～

当院では、昨年から作業療法プログラムの一環として、芸術療法士の先生による絵画教室が開かれています。先生は、絵画はもちろんのこと絵手紙や切り絵など、患者様の要望に応じて様々な作業を提供してくれています。患者様は真剣な表情で活動に取り組み、出来上がった作品を見て「良い作品が出来て良かった」「素晴らしい作品が出来たのも先生のおかげです」などの感想も聞かれ、患者様にとって非常に良い経験になっているのではないかと思います。



デイケアだより ～デイケア忘年会～

平成28年12月20日にランチで有名な別府の鉄輪ホテルでデイケア忘年会を開催しました。メニューの中から、食べたい物を選択し、サイコロステーキ等を注文、プラスのバイキング料理。食事中は「美味しい」と何度もバイキングを利用するメンバーも多くみられました。忘年会を通じメンバー間で今年の活動の思い出話に花が咲き、お腹も心も満たされる忘年会となりました。



各病棟行事

1病棟



平成28年12月2日、クリスマスのリース作りをしました。段ボールで作ったリースにリボン等をそれぞれ思うように飾り付け、とても可愛らしいリースが完成しました。家族にプレゼントされたり、自分の病室に飾ったりと作成後の楽しみ方も様々でした。

2病棟



平成28年9月2日、賀来の市に行ってきた。2病棟の秋の恒例行事で毎年楽しみにしています。当日はあいにくの曇り空。グループに分かれて出店を巡り、「クレープ」や「はし巻」等を食べ、楽しい時間を過ごしました。

3病棟



平成28年11月2日、バスハイイクで日山の関口観光農園へみかん狩りに行って来ました。実り良い、美味しいみかんを頂きました。天候にも恵まれて、ロケーションも最高でした。帰りは別府湾のサービスエリアで眺めの良い景色を眺めて、良い気分転換になりました。



5病棟

平成28年11月16日に七瀬自然公園へバスハイイクに行きました。『ななせかし祭り』が開催されており、広い公園内のあちこちに趣向を凝らしたかかしが設置され、まるで多くの人で賑わっているように見えました。林の小道をみんなで散策した後、コーヒーとシュークリームで休憩し、紅葉にはやや早目でしたが、暖かい秋晴れの日を楽しみ過ごすことが出来ました。

6病棟



平成28年11月16日、病棟にて焼うどんを作りました。ホットプレートで囲み、箸が進みます。熱々でしたがあっという間に完食してしまいました。

ストレス対処法 その24

これまでの、認知行動療法では、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ていくことについて述べました。その自動思考の背後には、スキーマといわれる考え方のクセといえるものがあります。それは、自動思考のようにその場で瞬間的に浮かんでくる考えやイメージとは違い、個人がそれぞれ持っている基本的な人生観や人間観、価値観です。それは、極めて個人的な確信、信念であり、生まれながらの素質や生育環境、これまでの経験の影響を受けて形成され、普通は意識されることなく潜在的な心のルールとして心の奥底に存在しています。そして個人の心のルールとなって考え方や行動をコントロールしています。

スキーマはその時々を生じてくる自動思考の内容を左右します。「自分には力がない」と考えている人は、他者からの援助の有無に敏感になりますし、「自分には力がある」と確信している人は危険に対

する評価が甘くなります。「人から愛されなければ生きている価値がない」と思うと愛に対して過敏になりますし、「人に嫌われても大丈夫」と考えると人の反応を気にしなくなります。こうしたスキーマは、出来事を瞬間的に判断して適切な形で反応したり、自分を守ったりするために役立つものです。しかしストレスのある状況の下では、「私は無能だ」「私は価値のない人間だ」などのネガティブなスキーマが賦活されやすいので注意する必要があります。自分がどんなスキーマを持っているかが分かってくると、ストレスのある状況下に置かれたときも上手に対処できるようになります。

認知行動療法ではまず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。現実目に向けて問題を解決していくその過程において、次第にスキーマという心のルールにも目を向けていくようにするのです。(玉那覇 邦)

Web講演会での勉強会を行いました

職員勉強会として日本イーライリリー株式会社・西日本支店様のご協力のもと、『世界的なAMR(抗菌薬耐性)時代における精神科での感染症対策』のWeb講演を聴講させていただきました。



「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28年11月6日、今年もデイケアメンバーさん・職員で協力し、焼きそば160食を作り販売しました。焼きそば作りも慣れたもので手際よく上手に調理でき、お手頃価格もあり、あっという間に完売できました。模擬店で地域の方々と交流し、他施設の方々の作品展示を見学することで、いろいろなアイデアを学びました。そして、このようなイベントに参加し続けることが自信に繋がり、社会の中での居場所づくりにきっと役立っていると感じる事ができました。



高齢化と向き合う I

高齢化社会の日本は、2016年4人に1人が高齢者という人口比率になっています。(高齢化率は25%)世界比率を比べると、25%は断トツ1位で、2位イタリア・ドイツは21%台、それ以下は19%台です。日本が、いかに高齢化が進んでいるのかが分かります。自分はまだまだ若い者には負けぬぞ!と元気にお過ごしの方もおられると思いますが、体は徐々に衰えてくるものです。今号より高齢になると身体や心がどのように変化するか。また、その対策等をお伝えしていこうと思います。

★転倒を防ぐ I

高齢になり筋力が低下してくると健康な時より転倒のリスクが4倍以上になると言われています。更に、段差がある・床が滑りやすい・手すりがない等の外的要因が重なると、ますます転倒のリスクが高くなります。家の中でも屋外でも危険な場所はリスクを軽減する対策が必要となります。特に75歳以上になると、自宅で過ごす人が多くなり居間や庭での転倒が多く報告されています。また、転倒により骨折しそのまま入院し、寝たきりになってしまう方も少なくない為、転倒を防ぐことが大切となってきます。

★転倒を防ぐ…『ぬかづけ』の合い言葉

【ぬ】……………濡れている所は滑りやすい!
【か】……………階段・段差のある所は転びやすい!
【づけ】…………片付けしていない所はつまづきやすい!



※普段から意識して体を動かすようにすることで、転倒の半分は防げるといいます。簡単なストレッチや、筋トレを行う事。また、家の中のバリアフリー等、安心して生活できる環境作りも大切です。

病棟での取り組み

1病棟

看護師における傾聴力の大切さ

患者様の訴えを深く丁寧に聴くこと・受容的・共感的な態度で真摯に聴くこと・信頼関係の構築が重要になる事など、傾聴力を向上する為のポイントの研修会を行いました。



6病棟

認知症サポーター研修会

認知症の方の症状や行動面の特徴を知り、認知症の方に対する地域での関わり方やその家族の方々への接し方・認知症サポーターの役割と効果について学びました。

部署紹介

〔3病棟〕

3病棟は、社会復帰病棟です。病棟目標は『患者様一人一人のADLを把握し、スタッフ全員でレベルアップに取り組む』です。患者様の自主性を尊重しながら、その月々に応じたレクリエーションやバスハイイク、OT活動を行っています。今後も多彩な病棟レクリエーションをしていきたいと思っています。



定年退職者挨拶



宇佐 三千代
介護士

「19年間、元気で仕事をする事が出来、自分でも驚いています。それと共に幸せを感じております。本当に有難うございました。今後も暫くお世話になる予定ですので宜しくお願い致します」



寺岡 照代
介護士

「無事定年を迎えられたのも上司をはじめ、同僚の方々のお陰だと心より感謝しております。本当に有難うございました」



小野 倫代
給食

「長い間お世話になりました。無事に定年を迎えることができましたのも皆様のおかげと深く感謝しております。有難うございました。これからも皆様のご活躍をお祈りいたします」