

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)

	～28年3月	28年4月～	30年4月～
一般所得者	260円	360円	460円

※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。

平成30年4月 リバーサイド病院 事務
TEL (097) 568-7991

自立支援医療の更新手続きについて

自立支援医療を継続してご利用される方は、更新手続きが必要です。現在お持ちの自立支援医療受給者証に記載されております有効期限の3ヶ月前より更新手続きが可能です。更新手続きは、市役所もしくは病院の窓口で行えます。手続きに必要な物は、受付もしくは医療相談室までお問い合わせ下さい。

豆知識

屋外で体を守る



① 炎天下で熱射病を避ける方法

首の後ろへの直射日光を防ぎ、リスクを回避する。熱射病は、高気温下で体温の調節ができなくなる健康障害。屋外で長時間過ごすときは、ハンカチやタオルを帽子の後ろ側に挟み、首の後ろに直射日光があたらないようにするだけで、リスクを下げることができる。シャツの襟を立てるなどでもリスクは下がります。

② 脱水症状にならない方法

喉の渇きを自覚する前に水分補給をする。脱水症状は、急激に進行して重篤な状態に陥ることがある。喉の渇きを自覚してからでは、手遅れになる場合もあるので、意識して水分補給する。塩分や糖分を含んだスポーツ飲料が効果的。*一回の水分補給で飲む量はコップ1、2杯が目安です。カフェインを多く含んだ飲料は、利尿作用がある為、脱水症状の予防にはなりません。

食事で花粉症対策

花粉症に悩まされる時期になりました。対策のひとつとして食事で和らげることが期待できます。発酵食品などで腸内環境を整え、青魚に含まれる良質な油(EPA、DHA)で免疫力を保ち、アレルギー症状を緩和できると考えられています。バランスよく色々な物を食べ花粉症に負けない身体作りを心がけましょう。



編集後記

新年度の広報委員を小野より松山が引き継ぐこととなりました。院内の行事や当院からのお知らせなどを含め、皆様が手に取っていただ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。どうぞ宜しくお願い致します。



リバーサイド病院 広報誌

医療法人 青樹会

平成30年5月発行
VOL. 34



冬を過ぎ、うららかな春の日差しが心地よい日々となりました。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

リバーサイド病院は、昨年、おかげをもちまして無事に開院40周年を迎えることができました。

開院当初は若木であった庭の桜も大きく育ち、毎年新たな花を咲かせて患者様の目を楽しませております。

私どもも41年目を迎え、これからも日々新たな花を咲かせるべく、より一層の努力を重ねていきたいと存じます。どうぞ今後もよろしくお願い申し上げます。

平成三十年 四月吉日 リバーサイド病院理事長 荒木 康夫

★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、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)



§ 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

ひなまつり

平成30年2月23日、ひなまつり会では、カラオケ大会やOTからのゲーム会などの出し物があり、「来て良かった」とコメントを多く頂く事ができました。



お花見

平成30年3月30日、今年は気候も暖かく桜も満開でした。外でのゲーム活動や花見会などの出し物があり、「来て良かった」とコメントを多く頂く事ができました。今後も季節感を取り入れた活動を行って行きたいです。



デイケアだより

食生活会

平成30年3月5日、元町のスシローに行ってきました。今回は19名のメンバーが参加しました。メニューを注文する際は、タッチパネルの操作に悪戦苦闘しながら注文をするメンバーもみられました。各々好みの物を注文し、談笑しながら食事を楽しませていました。人気の寿司は、マグロ・サーモンでした。



文花展慰労会

平成30年3月7日、27日、2班に分かれてデイケア文化展の慰労会を佐伯市の「かまき道」で開催しました。天気にも恵まれ、山や海が広がる自然の中での食事は文化展の疲れを癒せた慰労会となりました。



デイケア文化展

平成30年2月20日、第10回デイケア文化展を開催しました。展示班と喫茶班に分かれ、この日のために準備を進めてきました。展示コーナーでは、絵画・書道・陶芸教室やハンドメイドクラブなどのプログラムでメンバーが丁寧に時間をかけ作成した作品を展示しました。メンバー、スタッフと協力しながら来場された方々に楽しんで頂けるように会場作りも趣向を凝らしたものであります。当日は、来場者からの質問に対し、



メンバーが優しく丁寧に作品の説明を行う姿が印象に残りました。喫茶コーナーでは、メンバーが心を込めて作ったケーキやドリンクでおもてなしをしました。細かく役割分担を決め、この日のために練習を積み重ねてきました。当日は、緊張しながらも練習の成果が発揮され来場された方々にもとても喜んで頂くことができました。終了後、メンバーからはほっとした表情が見られ、程よい緊張感を味わいつつ充実感・達成感に満ちた文化展となりました。



ストレス対処法

その28 認知再構成法について



これまで認知の偏りの代表的なものを8つ挙げて説明してきました。そうした認知の偏りがみられる自動思考に焦点を当て自動思考を修正していく方法が、認知再構成法です。ストレスを感じたり気持ち揺らぎたりしている状態で浮かんでいる考え、つまり自動思考に注目してそれをバランスのとれたものに変えていく方法が認知再構成法で、ストレスを感じている状態でその時どのような考えが浮かんでいたかを確認します。そしてさらに、次に挙げる3つの視点から、自分自身に問いかけるようにするのです。

- 1) 証拠を探す: 自分の考えを裏付ける事実とどのようなものがあり、逆に事実とどのようなものがあるかを明らかにしていきます。
- 2) 結果を推測する(シナリオ法): 最も上手くいったときにどのようなか最良のシナリオと、最悪の事態ではどのようなかという最悪のシナリオという極端なシナリオを考えると、より現実的なシナリオが浮かびやすくなります。

3) 代わりの考えを見つける: これまでの硬直した考えに代わる、より現実的で適応的な考えを見つけ出していきます。

以上の3つの視点から考えるには、親しい家族や友人に相談をしたり、自分なりに考えを整理したりすると良いのですが、そのときに感情や自動思考を書き出して作業を行うと、自分を今まで以上に客観的に見つめて気持ちの整理がしやすくなります。こうした作業を行っていくのに役立つのが非機能的思考記録表(コラム)を使う方法(コラム法)です。これは、状況、気分、自動思考、根拠、反証、適応的思考、結果等のコラムに書き込んでいって考えを整理する方法です。不快な感情が起きたり、望ましい行動がとれなかったり、何かをしようという気持ちが出てこなかったりした時にコラムを埋めて、バランスのとれた考えができるようにするのです。次回はコラム法の内容について簡単に触れていく予定です。

(玉那覇 邦)

1病棟



平成30年1月12日、春日神社に参拝に行きました。参拝後は、おみくじを引き、皆さん楽しめたようです。平成30年3月26日、1病棟はグラウンドで花見を行いました。普段外出や外泊の少ない患者様も外に出た事で、気分転換ができ、季節感を味わう事が、出来ました。

2病棟



春のお楽しみ会(すごろくお題ゲーム&パフェ作り)参加者全員でチーム分けをし、すごろく大会を開催しました。すごろくのサイコロを振り、マスに置かれている春のお題を皆で考えるなど、患者様同士で協力する姿がみられました。パフェ作りでは、各々好みの果物を選び、オリジナルパフェが出来上がりました。お互いのパフェを賞賛し合いながら充実した時間を過ごすことができました。

3病棟

平成30年2月2日、病棟で節分会を開催しました。ゲームやかるたをして楽しく過ごしました。ゲームの後は、あんこ巻を食べたり景品を貰うなど、患者様の嬉しそうな様子がみられました。



5病棟



平成30年1月26日、病棟でゲーム会を開催しました。個人で好きなゲームをして過ごしたり、数名のグループになりボールを使用したゲームを行ったりとそれぞれ楽しく取り組んでいました。

6病棟



6病棟では、日頃よりOT活動時などに口腔体操を実施しています。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで食べるために必要な筋肉をトレーニングしています。咀嚼や嚥下の機能回復にとっても役立つとのこと、患者様も積極的に取り組んでいただいています。

学会報告

◎第63回九州精神医療学会

(平成30年1月・宮崎) PSW 小野

「市民後見人養成講座に参加して」

発表当日は、他院での取り組みや他職種の支援についての発表も聞くことができ貴重な2日間となりました。今回の発表を通して成年後見制度の理解を更に深めることができ、養成講座や学会発表で得たことを今後の業務に活かせるよう努めていきたいと思えます。



高齢化と向き合う - 閉じこもりを防ぐ -

年齢を重ねると身体も心も少しずつ変化してきます。運動機能はもちろん視覚・聴覚・味覚も低下していきます。様々な疾患を抱えていたり物忘れがひどくなったり、若い頃の自分に比べるとできない事が増えてくるものです。これが大きな不安となり、家に閉じこもりがちになってしまう高齢者は少なくありません。そこで今回は、閉じこもりを予防する習慣をご紹介します。



★閉じこもり予防のための5つの習慣

- ① 規則正しい生活リズムを作りましょう...毎日決まった時間に起きて寝る。三食きちんと食べる。
- ② 体を動かしましょう...一日一回は外に出ましょう。
- ③ 家事をしましょう...男性でも女性でも、洗濯や掃除は運動機能向上につながります。料理のメニューを考え買い物へ行く。庭で野菜を作るのもいいでしょう。
- ④ 趣味を持ちましょう...大好きな事、興味のある事をひとつ見つけましょう。
- ⑤ 地域のサービスを受けましょう...自治体や、ヘルパーさんのサービスを受けましょう。

OTだより

当院では入院患者様の高齢化に伴い、身体機能・認知機能が徐々に衰え、今まで出来ていた日常生活が困難となり、介助を必要とする患者様も増えてきています。その為、作業療法でも高齢患者様を対象としたプログラムを実施しています。最近注目されている認知症予防運動では、4色あしぶみラダーや2つの事を同時に行うデュアルタスクを利用した脳トレ体操などを行い、脳活性化を促し認知症予防・改善を目的に取り組んでいます。また、以前紹介した当院独自の回想法では、実際に懐かしい写真や生活用具に触れてもらい、かつて自分自身が体験したことを思い出し、語り合うことで患者様は生き生きとした表情を見せてくれます。そして病棟職員と協力し季節ごとに様々な行事等を企画して季節感を味わって頂いています。



OT作品紹介

作業療法活動の一環で作品作りに取り組んでいます。個人で作成する作品から集団で取り組んで完成する作品などバリエーションも豊富です。今回は、患者様が作り上げた作品の一部を紹介したいと思います。



部署紹介

【OT-作業療法科-】

私たち作業療法科のスタッフ数は今年の4月に新入職員が加わり5名となりました。入院患者様を対象にそれぞれの病気や症状の経過に合わせた心や身体のリハビリを行っています。具体的に生活機能訓練や創作活動、料理活動、スポーツ活動、農作業などを集団で行い、一日の生活リズムを整えたり、人との関わり方を学んだり、趣味を見つけたりと退院後において地域で自立した社会生活を送れるよう援助しています。また、われわれ作業療法士個人のスキルアップということで、知識・技術の向上を目指し今後も患者様の為に日々研鑽してまいります。

