



今年は例年にないくらい暑い日が続きました。6月には、FIFAワールドカップサッカー、ロシア大会があり、寝不足の日々が続きました。優勝候補が予選敗退したりと番狂わせが多かった大会でした。日本は2大会ぶりの決勝トーナメント進出しましたが、ベルギーに2対3の接戦で負け、惜しくもベスト16で大会を終わりました。色々と言われていた代表でしたが、試合を重ねるうちに、今後の日本の進む方向性を示した大会と言われています。

特に評価されたのが、選手とサポーターの試合後の片付けが世界中で称賛されています。

日本では当たり前な事を自然にやったにすぎない姿の片付けが、このように称賛されると、自分たちも片付けをちゃんとしないといけないと、改めて考えさせられた大会でした。

「来たときよりも美しく」をモットーに、何も残さずに何かを残す日本の文化、無形の財産を大切にしたいと思いました。

来年は大分でラグビーワールドカップもあります。サッカーの悔しさをラグビー日本代表が決勝トーナメントに進出する事を信じ応援したいと思います。

広報委員長 松山

## § 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) 患者様の基本的な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

## 患者レク 運動会

平成30年5月18日、毎年恒例の運動会が晴天の中、グラウンドで行われました。患者様・職員共に紅白に分かれ、各競技に参加し、悔しがったり、笑顔の見える、楽しい運動会になりました。



## 盆踊り供養祭

平成30年8月17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。各病棟患者様代表と職員代表がご焼香を行いました。同日夕刻よりグラウンドにて盆踊り会が開かれました。



## デイケアだより「バス旅行：湯布院」



平成30年7月25日(水)湯布院へバス旅行に行きました。  
●場所:金鱗湖・湯の坪街道たけもと通り ●メンバー:15名参加  
1時間程の自由時間があり、街並みを散策しました。

### \*\*\*\*\*メンバーより\*\*\*\*\*

- ・アイスクリームが美味しかった。
- ・猫屋敷が良かった。猫が好きだから。
- ・馬車を見て迫力があつた。
- ・金鱗湖は山と湖があり涼しさを感じた。
- ・お土産を家族に買いました。



等、沢山の声を聞くことが出来ました。今年も猛暑であり、熱中症対策として再三の水分補給と出来るだけ涼しい場所で散策をとの声掛けが必要でしたが気分不良者もなく無事に終えることができ、思い出に残るバス旅行となりました。

## OTだより ~季節感溢れる創作活動と多彩なレクリエーション~

当院の作業療法では患者様に様々な活動・プログラムを提供しています。趣味活動である創作活動では、季節に応じて患者様と一緒に様々な作品を作りOT室に飾っています。作品の完成度も高く、みなさん集中して取り組んでいます。またレクリエーションでは、患者様にとって治療効果が高く、かつ楽しいゲーム等を提供しています。みなさんゲームを通して、会話も弾み「楽しくて、良い気分転換になった」などの感想も聞かれ楽しみにされています。



## 自立支援医療・精神障害者福祉手帳の申請および交付場所の拡大

### 大分市内にお住まいの方

自立支援医療・精神障害者福祉手帳の申請・交付手続きの窓口に関して、従来からの大分市役所(本庁)障害福祉課に加え、平成30年7月2日より東部保健福祉センター、西部保健福祉センターにおいても手続きが可能となりました。ご不明な点があれば医療相談室へお問い合わせください。

## 各病棟行事 5月7月

### 1病棟



#### そうめん流し

平成30年7月13日(金)、ウッドデッキで、そうめん流しをしました。暑い中みんなで美味しく食べました。

### 2病棟



#### そうめん流し

平成30年7月20日(金)、夏の恒例行事の、そうめん流しをしました。各グループに分かれ流れるそうめんを一人一人一生懸命になって箸ですくい上げ、美味しく食べていました。多くの患者様から「とても楽しかった」「もっと食べたい」と終始笑顔がたえない楽しい行事となりました。

### 3病棟



#### そうめん流し

平成30年7月6日(金)、今年も恒例の、そうめん流しを開催しました。そうめんだけでなく、うどん麺も流しました。みなさん楽しみに待っており、美味しく食べていました。

### 5病棟



#### ミニ運動会

平成30年5月11日(金)、病棟OTにてミニ運動会を5階で開催しました。運動会の練習と、車椅子使用で当日に競技に参加できない患者さんに、競技を楽しんでもらいました。玉入れ、運命競争、パン食い(お菓子)を実施しました。笑顔がたくさん見られました。

### 6病棟



#### フルーチェ作り

平成30年7月13日(金)、病棟でフルーチェ作りを行いました。それぞれカットフルーツをデコレーションし、みんなで楽しく作り美味しくいただきました。

## 院内勉強会のご報告 [救急法・実践編]

当院では、毎年2回救急法の勉強会を実施しています。平成30年8月22日、日本赤十字社・大分県支部より講師を招き、AEDを使用した救急法を実践しています。毎年の事ですが、AED・心臓マッサージが確実にできるように何度も繰り返し練習をしています。医療従事者として確実に身につけたい実践的な勉強会でした。



## 消防訓練のご報告



平成30年5月28日、今年も院内消防訓練を実施しました。1階デイケア室よりの出火を想定し、消防への通報・患者様の避難誘導を行いました。当日は緊張感に包まれる中、一人一人が自分の役目を確実に実践しながら無事に避難訓練を終えました。



# ストレス対処法

## その29 コラム法の前半部分：第1から第3まで



前回認知再構成法について触れ、その作業を行っていくのに役立つ非機能的思考(自動思考)記録表(コラム)を使う方法(コラム法)について紹介しました。今回はコラム法の内容について簡単に触れていきます。コラムにもいくつか種類がありますが、ここでは7つのコラムを用いることにします。

### 第1のコラム：状況を記入しましょう

第1のコラムには、気持ちが動揺したり辛くなったりした時の状況を記入します。その際、記入する時点までに気になっている出来事や、時間的に近い最近の出来事を選ぶようにします。また、気持ちが大きく動揺した場面を選ぶようにします。

### 第2のコラム：気分を理解しましょう

第2のコラムには、その時の気分を記入します。気分は、一つの言葉で表現できるものです。つぎに、それぞれの気分の強さを、全くその気分が

存在していない場合は0%、これまでで一番強い気分の状態を100%として、%で表現します。

### 第3のコラム：自動思考を見つけましょう

第3のコラムには、コラムに記入した気分を体験したときに浮かんでいた考えやイメージ、つまり自動思考を記入します。このとき、文章に主語を入れ、疑問形は言い切りの形にかえて書くようにします。次に、書き出した自動思考をどの程度確信していたかを、完全に信じている場合には100%、全く信じていない場合には0%として、%で表現します。第3のコラムまで進んだ時点で、代表的な8つの認知の偏りを参考にしながら、書き込んだ自動思考にどのような特徴があるかを確認します。そうすることで、自動思考を客観的に見直すことができるようになります。

今回はコラム法の後半部分(第4から第7まで)について簡単に触れることにします。  
(玉那覇 邦夫)



## 高齢化と向き合う — 肌の乾燥を防ぐ —



高齢者の肌は若い人とは違い乾燥しやすく、また皮膚が弱いため表皮剥離・シミ・しわが多い傾向があります。自分の肌がかさかさになり張りがなくなり、少しの擦り傷でも大きく皮膚がはがれてしまうなどと実感する事も多いのではないのでしょうか。高齢者の肌は若い時に比べると水分量が30%近く減少しているというデータもあります。肌の保水に関わる物質のひとつにセラミド(肌の角質の中にある細胞や水分をつなぎとめる役割)が、加齢により減少してしまい、更に、皮脂の分泌も減少し乾燥が進む結果になります。

### ★乾燥を防ぐために

- ① 空気の乾燥……暖房・エアコンなどを入れる際には、加湿器の使用や濡れタオルを室内に干す等の工夫をする。空気の乾燥による皮膚のダメージは相当なものがあるとされており、全身がかゆくなる等の皮膚トラブルを頻発してしまいます。
- ② 入浴による乾燥…体を洗う際の石けんの使い過ぎや、体を強くこすり過ぎることは皮脂を多量に取り除いてしまいます。熱すぎるお湯での入浴は皮膚を傷めてしまうので、39度が適温だと言われています。また、保湿剤入りの入浴剤を使用や、入浴後に保湿クリームを全身に塗るよう心掛けると良いでしょう。



## 部署紹介

### [1病棟]

1病棟は「ストレスケア病棟」です。「患者様が安心して過ごせる環境作り、情報共有に努める」を病棟目標に患者様のストレスを少しでも軽減できるようスタッフ一同日々、心を込めて、笑顔で援助させていただいています。



## 永年勤続者・定年退職者 紹介



**高崎 弘昭** 看護師  
永年勤続表彰に出席させていただきます。皆様のご協力に感謝申し上げます。これからも、皆様から教えを頂いたことを生かし、一生懸命取り組んでいきたいと思っております。

永年



**森 智寿代** 看護師  
永年勤続表彰式に出席させていただきます。ありがとうございます。これからも一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

永年



**石井 みどり** 看護師  
永年勤続表彰式に出席させていただきます。ありがとうございます。ここまで勤務を続けてくれたのも皆様のおかげだと感謝しています。ありがとうございました。

永年



**津守 博子** 看護師  
永年勤続表彰を頂き感謝しています。長く勤務出来たのも同僚の皆様のおかげです。今後も頑張ります。

永年



**宇都宮 貴子** 精神保健福祉士  
皆様の支えがあり、13年間勤めることができました。これからも自分に出来ることを模索しながら頑張りたいです。

永年



**三原 礼子** 看護補助者  
皆様のおかげでここまで来れました。ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

永年



**戸高 夏江** 准看護師  
お陰様で無事に定年を迎えることが出来ました。ひとえに皆様の御厚情に感謝します。

定年(7月)



**津末 文江** 看護補助者  
皆様のおかげでここまで来れました。ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

定年(6月)

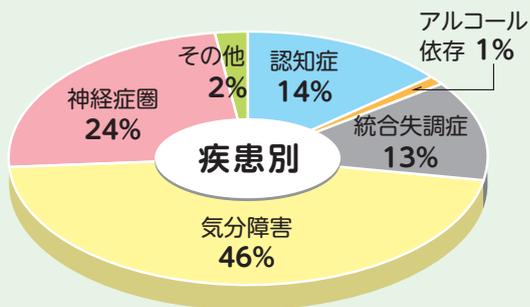
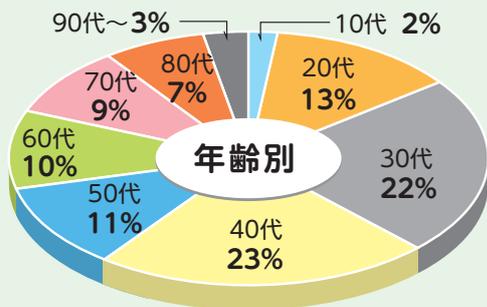


**安井 悦子** 看護補助者  
定年間近になっての入職で良くしていただき、ありがとうございます。これからも宜しくお願いします。

定年(4月)

# 平成29年度 治療実績

初診患者  
年間 418名  
〔 男性:183名  
女性:235名 〕



## 豆知識

### 停電時に緊急用ろうそくを作る方法



#### ① ツナ缶を使う方法

停電時にろうそくがない場合、ツナ缶のオイルでろうそくが作れます。ふたの中央に、釘などで穴を開け、その穴にタコ糸など布製のひもを数センチ差し込み、ひもの先端まで油が染み込んだら火を付ける。ノンオイルのツナ缶では火が付かないので注意。

#### ② バターを使う方法

倒れないようにバター（マーガリンも可）を角切りにし、中央に釘などで穴を開ける。その穴にタコ糸などの布製のひもを差し込み、穴をふさいで火を付ける。

#### ③ フレヨンを使う方法

フレヨンの原料にはワックスやオイルが使われているので、倒れないように注意して火を付けるだけで、ろうそくの代わりになります。

\* バターやフレヨンは、お皿などの上に乗せて使えば、転倒した時の火災予防になります。

## 10月10日は目の愛護デー

### 《給食》～食べ物で守ろう！目の健康～

- アントシアニン…光の刺激を脳に伝達する色素「ロドプシン」を再合成  
《食材例》ブルーベリーなど
- ビタミンA……………目の粘膜を保護  
《食材例》レバー（特に鶏肉）、人参、ほうれん草など
- ビタミンB2 ……目の充血を防止  
《食材例》鶏肉、レバー、卵、納豆、のりなど
- ビタミンB1 ……視神経のエネルギー代謝を補助  
《食材例》豚肉、豆類など
- ビタミンC……………細胞を結合させるコラーゲンの合成を補助  
《食材例》アセロラ、カリフラワーなど



## 編集後記

暑い日が続き体調を崩された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。自分は夏風邪で体調を崩してしまいました。地震、台風の多い日々でした。6月に、大阪で震度6の地震が発生し、7月には平成最大の記録的豪雨が発生しました。百名を超える犠牲者や豪雨被害に遭われて避難生活をされた方に心よりお見舞い申し上げます。

### ★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)



## 青樹会グループ

介護老人保健施設

### リバーサイド百々園

大分市大字津守字山崎2742番地-1  
TEL (097)567-6750

特別養護老人ホーム

### リバーサイド桃花苑

大分市大字曲字箕久保320番地  
TEL (097)504-7666

サービス付き高齢者向け住宅

### リバーサイド希望

大分市大字曲字前田137番地  
TEL (097)576-8071