



うららかな春の日和のなか、皆さまにおかれましては益々ご清祥のことと、心よりお喜び申し上げます。

リバーサイド病院は昭和五十二年九月に産声をあげ、おかげをもちましてこの度、令和という新たな始まりを迎えることができました。皆さまのご厚情に深く御礼申し上げます。

病院の庭の桜も毎年、花を咲かせながら少しずつ大きく成長しております。

精神科の治療環境も時代の移り変わりに伴い、日進月歩で変化を続けておりますが、

私どもも日々の研鑽を怠らず、これまで以上により良い病院となるべく切磋琢磨していく所存でございますので、どうぞ今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

令和元年 五月吉日 リバーサイド病院理事長 荒木 康夫 拝

§ 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

患者レ

お花見

平成31年3月29日(金)

毎年患者様が楽しみにしている、お花見に行きました。今年も昨年に続き暖かい穏やかな、お花見日和でした。ゲームや、一番の楽しみのお花見弁当を美味しく食べていました。「来年も行きたい」との声も多く聞かれました。



ひなまつり



平成31年2月22日(金)

ひな祭り会では、カラオケ大会やOTからのゲーム会などの出し物があり、「楽しかった」と、多くのコメントを頂きました。

部署紹介

[給食]

衛生的で安全、かつ皆さまに喜ばれるような食事の提供を目指し、日々業務を行っています。



デイケアだより

食事会・文化展慰労会



●食事会

3月19日(火) 食事会で田尻のブッチャーズテーブルに行きました。参加者21名。メニューの中で一番人気は、スパイシー炭火焼ビーフ100%ハンバーグでした。サラダ・アイスクリーム等の食べ放題もあり「沢山食べる人・味わいながら食べる人・楽しそうに会話しながら食べる人」様々でした。食後は満足した表情をされ「美味しかった」と述べるメンバーもいて、思い出に残る食事会になりました。



●文化展慰労会

3月に文化展慰労会を津久見の浜茶屋で行いました。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

(絵画・書道・陶芸教室・ハンドメイドクラブ) 病棟患者様(44名)が午前・午後に分かれ来場。

2月19日(火) デイケア文化展を行いました。外部講師の御協力を得てメンバーがこの1年間で仕上げた作品をデイケアに展示しました。

●展示コーナー

メンバーが丁寧に時間をかけ仕上げた作品を工夫し展示。メンバーが緊張しながらも患者様に作品の説明を行い、患者様が頷きながら聞いている姿が見られました。

【病棟患者様の声】 綺麗で上手な作品。手芸の作品が良かった。お手玉が懐かしい。

●喫茶コーナー

メンバーが心を込め仕上げた手作りケーキを提供。メンバーが各々の役割を決め、緊張しながらも練習の成果が発揮され患者様にケーキ・ドリンクを提供しました。

【病棟患者様の声】 ケーキを上手に作っていて美味しい。ケーキが甘く美味しい。



病棟の患者様から嬉しい言葉が多く聞かれ、終了後はメンバーがほっとしている場面が見られました。今回の文化展はメンバーにとって程よい緊張感・達成感と喜びを感じられた文化展となりました。

各病棟行事

1月
3月

1病棟



ゲーム会・カラオケ大会

平成31年2月15日(金)に、病棟でゲーム会・カラオケ大会を行いました。ビンゴゲームとじゃん

けん大会で患者様は勝とうと頑張る姿もあり、とても楽しそうでした。カラオケ大会では、それぞれの歌と手拍子にとっても盛り上がりました。最後にケーキを食べて楽しい1日となりました。

2病棟



スポーツ大会

平成31年2月8日(金)に、病棟でスポーツ大会を開催しました。グラウンドゴルフを行いました。

5チームに分かれて競い合いました。どのチームも接戦で、ホールインワンも3名出て盛り上がりました。患者様それぞれに笑顔がみられ楽しいひと時を過ごす事ができました。

3病棟



初詣

平成31年1月11日(金)に大分市牧の護国神社へ初詣に行きました。参拝して1年のお願いをしっかりしてきました。天候にも恵まれとても良い一日でした。

5病棟



初詣

平成31年1月25日(金)に、護国神社へ初詣に行きました。天気も良く暖かな日でした。

おみくじをする患者様もあり、「大吉」が出たと喜んでいました。

6病棟



ゲーム会

平成31年2月にゲーム会を行いました。みんな団扇で一懸命あおいで牛乳パックを倒して楽しんでいました。

ストレス対処法

その31 第5のコラム:3つの視点



これまで非機能的思考(自動思考)記録表(コラム)を使う方法(コラム法)の内容について紹介しました。コラム法を実際に行っていく場合に、第5のコラムの自動思考の反証が一つのポイントとなります。自動思考は、その場で瞬間的に浮かぶ自分自身の考えであり、自分にとってはごく自然なものです。従って、自動思考に疑問を持ち、反証を挙げていくことは非常に難しいものです。ここではまず、自動思考があたっているかどうかの判断は先送りにして、その場で浮かんだ考えをあくまで仮説として、その仮説がどこまで現実に沿ったものなのかを判断していきます。そこで有用なのが、以下の3つの視点です。

① もう一度冷静になって考えてみよう

「自分の中で、あるいは現在の状況で、見逃していることはないだろうか」
「自分ではどうすることもできないことについて自分を責めてはいないだろうか」

② 視点を変えてみるとどうなるだろうか

「他の人が現在の自分の状況を見ればどのような助言をしてくれるだろうか」
「親しい人が現在の自分と同じ状況にいれば、自分はどのような助言をしてあげるだろうか」

③ これまでの経験を振り返ってみて何か気づくことはないだろうか

「これまでに同じような経験をしたことはないか、もししていただろうかのように考え、どのように行動したことが役に立ったのか」

以下の視点に立った質問を自分自身にしていくことで、考えの幅を広げて自動思考に反証を挙げて、適応的思考を導いていくことができるようになっていくのです。

(玉那覇 邦夫)

学会報告

◎第64回九州精神医療学会(平成31年1月・福岡)
作業療法士 長 由紀子 ほか
「認知症患者にグループバリデーションを実施して」

今回、九州精神医療学会に参加させていただき、貴重な経験をすることが出来ました。発表を通じて、認知症に対しての様々なアプローチ法や他施設での取り組みも聞くことが出来たので、今後の作業療法に活かしていきたいと思えます。

OTだより ~創作活動~

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。創作活動では多種多様な技法にて患者様がいきいきとしながら作品作りを行っています。

「作業していると気分が落ち着く」「OTがあると毎日、充実した生活で楽しい」などの感想も聞かれ、今後も患者様にとって為になる作業を提供していきたいと思えます。



書道



落ち葉アート



絵ハガキ作り



花紙アート



手作り織り機



押し花しおり作り



高齢化と向き合う

—メタボを防ぐ—



肥満と高血圧・高血糖・脂質異常症のいずれか2つ以上が重複した場合をメタボリックシンドローム・通称メタボ(生活習慣病)といいます。メタボになると動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中などといった危険な病気のリスクが高まります。年を取ると内臓脂肪が増えそれに対して運動量が減るため肥満になりやすくなります。

★メタボを防ぐ対策

- ① バランスのとれた食事を摂りましょう。
- ② きちんと3食摂りましょう。
- ③ 飲酒・喫煙習慣を控えましょう。
- ④ 適度な運動を定期的に行いましょう。
- ⑤ 血圧や体重のチェックをしましょう。



—新任Dr. 紹介—

日隈 晴香 医師

4月より皆様と一緒に働くことになりました。早くスタッフや患者様と仲良くなれるように頑張ります。



定年退職者挨拶



平成31年1月
高島 美登里 看護師

お陰様で無事に定年を迎える事が出来ました。これからも宜しくお願いします。

自立支援医療費(精神通院)制度における 精神科デイケア・精神科訪問看護の利用について

精神疾患により継続的に通院される方の医療費負担を軽減する制度(入院は対象外)です。精神科での診察・投薬代等に加え、治療上必要と認められた場合は、デイケアや訪問看護も1割負担でのご利用が可能となります。また、本人の収入や世帯の所得などにより月額自己負担上限額が設定されるため、デイケアや訪問看護を複数回利用しても上限までのお支払となります。御不明な点があれば医療相談室へお気軽にお問合せください。

《薬局》— 不眠について —



不眠の症状は、主に4つのタイプに分けることができます。タイプによって対処法や治療方法が異なりますので、自分自身の不眠の症状を知っておくことが重要です。

①入眠障害 (なかなか寝つけない)

床に入って寝つくまでに30分以上かかるタイプ。不安や緊張が強いときなどにおこりやすいとされています。

②中途覚醒 (夜によく目が覚める)

睡眠中に何度も目が覚めたり、一度起きた後なかなか寝つけないタイプ。不眠の訴えの中で最も多く、中高年で頻度が高いとされています。

③早朝覚醒 (朝早く目が覚める)

朝、予定時間より2時間以上前に目が覚めてしまい、その後眠れなくなってしまうタイプ。高齢者に多く見られます。

④熟眠障害 (ぐっすり眠った気がしない)

睡眠時間を十分にとったのに、熟眠感が得られないタイプ。ほかのタイプの不眠症をとまっている場合も多くあります。

不眠症治療薬は様々な種類があり、お薬による治療の選択肢が広がっています。不眠について悩みがある方は、医師に相談してみたいかがでしょうか。

★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)

8:00～16:00 ※11:00を過ぎると午後の受付となります。

■再診の受付時間(月～土)

8:00～16:30 ※11:30を過ぎると午後の受付となります。

■診療時間(月～土)

9:00～12:00 / 13:00～17:00

※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。

《給食》～五月病に負けないためには～

五月病とは、新入生や新社会人が4月から新しい環境で緊張を重ねた後に5月の連休で、無気力状態になってしまう事を言います。

症状としては疲労を感じる気力の低下、イライラするなどです。五月病にならないためには、ストレス対策が重要です。まずは、しっかりと睡眠をとり、程度な運動をするように心がけましょう。食事にも気をつけ、ビタミン、ミネラル、カルシウムを摂り、それ以外にも憂鬱な気分を抑える働きがある脳内物質「セロトニン」を増加させる為に、バナナ、乳製品、卵黄、ナッツ類、大豆製品、赤味の魚が有効のようです。しっかりとストレス対策をして乗り切りたいものです。



豆知識 靴ずれを起こしにくくする方法

ベビーパウダーを足にかけておく

靴ずれは靴との摩擦によってかかとや足の指先などに痛みや水ぶくれが生じるもの。その摩擦を少なくするために、足にベビーパウダーをかけておけばよい。靴下に少量のシャンプーを塗っておいても同じような効果が得られます。

※ベビーパウダーは、かかとやくるぶしなど、靴に当たりやすい場所にかけておくと効果が高まります。



編集後記

新年度の広報委員を松山より竹内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います。どうぞ宜しくお願いします。

★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