

^{令和6年1月発行} VOL. **51**

明けましておめでとうございます





新年、あけましておめでとうございます。

旧年中は皆様方の格別なご高配を賜り、まことにありがたく、厚く御礼申し上げます。

旧年は長引くコロナ禍の中、職員が一丸となり努力を重ねてまいりました。

本年もこれまでに培ってまいりました経験を活かし、地域社会の一助となり皆様の健康維持に寄与で

きますよう、更に研鑽を続ける所存です。どうぞ今後ともよろしくお願い申し上げます。

本年が皆様におかれましても実り多く、健康で幸せな一年となりますよう

心から祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

令和6年 吉日

リバーサイド病院 理事長 荒木 康夫

§ 病院基本理念 「 <mark>敬愛・奉仕・信頼</mark> 」 § 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

デイケアだより

茶 道 教 室

11月4日(土)に茶道教室を開催しました。

●講師:春藤 宗美先生 ●場所:デイケア和室 参加メンバー:6名











● お茶とお菓子(亥の子餅)が美味しかった

●作法は難しいけど前より上手く出来るようになってきた

● 緊張した(笑) 次回も楽しみ 等、多くの声を聞くことができました。

デイケアでは春藤先生をお招きして毎月第一土曜日に茶道教室を開催し ています。毎回先生が季節にあった和菓子を準備してくれますのでお茶と 一緒に頂けます。未経験者でも先生が作法等を優しく教えてくれますので 茶道に興味のある方はデイケアまでご連絡ください。見学も大歓迎です。

11月10日(金) 収穫祭が無事に終 わりました。1病棟が作った豚汁は先 生方・患者様に「美味しい」と大好評 でした。来年はさつまいもが収穫出来 る事を期待しています。その他にカラ

オケや輪投げの ゲームとおやつ のプリンも食べ 患者様と楽しい 会を行う事が出 来ました。





12月8日(金) クリスマス会を開催しました。今年はお忙しい中、各病棟 の患者様とスタッフの協力のもと出し物を行い盛り上がりました。

どのステージをとってもとても素晴らしいものでした。たくさんの拍手と 笑顔に溢れ心温まるクリスマス会を行う事が出来ました。





1病棟

テーブルテニス

病棟レクリエーションとしてテーブルテニス を行いました。対戦相手を決め7点先に決める と勝ちとし、鍋蓋やスリッパやまな板などを並べ て、くじ引きを行いラケットを決めました。皆さ ん、大きさや重さの違うラケットを使用しながら も上手に玉を打ち返して点数を取ることが出来 ていました。接戦の場面では応援の声も大きく

なりとても盛り 上がって一体感 のある楽しい時 間を過ごすこと が出来ました。





秋のスポーツ大会

病棟レクリエーションとして秋のス ポーツ大会(卓球)を行いました。

普通のラケットだけでなく、鍋の蓋も ラケットとして用い卓球を行いましたが 皆さん上手にラリーすることが出来とて も白熱する試合となりました。おやつに は季節を感じられるようもみじ饅頭を食

べて頂きと ても楽しい 時間を過ご す事が出来 ました。





夏祭り

病棟レクリエーションで夏祭りを 行いました。千本釣りや射的、アヒ ルやボールを金魚に見立てて金魚掬 いをしました。車椅子の患者様も積 極的に参加されおやつにはアイスク リームを食べ美味しかったとの声を 頂きました。

たくさん の笑顔で溢 れる素敵な 時間を過ご すことが出 来ました。



5病棟

病棟レクリエーションで映写会を行いました。映写会終わ

りに焼きそば模擬店をしま した。焼きそばUFOを皆 さんで食べました。普段食 べられないので久々に食べ たりされ皆さん美味しく頂 きました。





日光浴

病棟レクリエーションで患者様と一緒にグラウンドへ行き、日光浴を行 いました。今年は暑い気候が続く中、当日は 快晴で暑すぎず過ごしやすかったです。病院 周辺の景色を見ながら会話したり、畑になっ ている柿の収穫を職員と行ったりして過ごし ました。患者様も楽しむ事ができ、笑顔もみ

られ良い時間を過ごすことが出来ました。



ストレス対処法

その45

前回まではストレスコーピングについて触れ、大きく分けて問題 焦点型、情動焦点型、ストレス解消型の3つの種類があることを述 べてきました。このストレスコーピングを行う際に重要な点として は次の5つが挙げられます。

1) 自分の置かれている状況を把握する

自分の現在の状況を正確に把握するために家族・友人・同僚・上 司などに相談して客観的な意見を述べてもらうようにします。

2) 主体的に問題を解決していく意思を持つ

周囲の協力を得ながらも自分でストレスの問題を解決するという 意思を持つことがストレスの改善を図る上で重要です。

3) 効果が感じられるものを選ぶ

ストレスコーピングを選ぶポイントとしては、自分が自然とやっ

てみたくなり、あまり手間がかからないもの、実際の効果が確かに 感じられるものを選ぶことが挙げられます。

4) 低コストで実施できるものを選ぶ

お金や時間がかからず、健康を害したり人に迷惑をかけたりしない低コストなものを選ぶことも大切です。手軽に実施できるかどうかという視点から選んでいきましょう。

5) 問題をすぐに解決する必要があるかどうかを考える

すぐに問題を解決する必要があるかどうかを検討し、すぐに解決する必要がある場合には問題焦点型コーピングを選ぶようにします。すぐに解決しなくても良い場合にはストレス解消型コーピングや情動焦点型コーピングを選ぶようにすると、しばらくして思いがけない解決方法が頭に浮かぶことがあります。 (玉那覇 邦夫)



令和5年10月に大分市で開催されました第70回精神保健福祉全国大会にて、大分県精神科病院協会のご推挙により表彰を受けました。荒木理事長を始め、皆様方のご協力やご支援の賜物と感謝しております。当日の大会は想像していたよりも規模が大きく、登壇の際にはやや緊張しました。今後、精神保健福祉の場に少しでも自分の経験を還元できればと考えております。





精神保健福祉功労者として令和5年度大分県精神保健福祉協会会長表彰を授与されました。

園田 美由紀 (調理師) ここまで長く務める事が出来たのも皆様のおかげと感謝します。今後も頑張って行きたいと思います。

郭署紹介 [3病棟]

3病棟は社会 復帰病棟で、病 床数は60床で す。今年度の目標は「担当出りの 様との関わりる」 です。OT活動



等に共に参加することで話しやすくリラックスした 状態での会話ができるよう努めています。

患者様が穏やかに治療できるようスタッフ一同、 一致団結し日々努力していきたいと思います。

OTだより

OTでは患者様のニーズに沿った訓練を提供しています。今取り組んでいるのは、「模擬買い物訓練」です。

「自身で買い物がしたい」という希望から、予算内で買い物を するための計算能力や、徒歩で店舗に行き店内をお買いまわり

できるよう、体力や筋力を強化する訓練を行っています。訓練内容については、患者様容にから、現在の能力や特性に合ったものを提供できるよう日々模索しています。



PSW(医療相談室)



障害年金 —



障害年金は、病気やけがによって日常生活や 就労の面で困難な状況が多くなった場合、受け 取ることができる年金です。精神の障害もその 対象となっています。障害年金には「障害基礎 年金」と「障害厚生年金」があり受け取るには 年金の保険料納付要件等の条件が設けられてい ます。(20歳前に初診日がある場合は納付要件 不要)詳細については医療相談室にてご相談く ださい。

《給食》

節分に豆をまくのは?

節分とは「季節を分ける」という意味であり立春の前日である ことをあらわします。立春は1年の始まりの日にあたる特別な日 です。そんな節分に豆まきを行うのは、豆を投げて邪気や魔物を 追い払い新しい年に幸運を呼び込むためなのです。

・大豆の効果

- ・良質なたんぱく質
- コレステロールを下げる
- 便秘解消
- ・骨粗鬆症予防



健康コラム



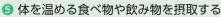
夏のエアコンや冬の寒さによって、すぐ に体が冷えてしまうという悩みをお持ちの

方は多いと思います。そこで注目したいのが「温活」です。 温活を行うと、体を温めるだけでなく、さまざまな不調 の改善が期待できます。

体が冷えて体温が低下すると、肩こりやむくみ、肥満、 月経症などさまざまな不調を引き起こすと言われていま す。特に女性は、脂肪が多く筋肉量が少ないことから、基 礎代謝が低くなって体が冷えやすい傾向にあります。

温活でやっておきたい5つのこと

- 腹巻きや靴下、マフラーなど身につける
- お風呂にじっくり浸かる
- ③ マッサージをする
- 4 運動をする





・ノンカフェインの発酵茶 (紅茶、ほうじ茶、烏龍茶、ルイボスティー、麦茶、杜仲茶)

・生姜湯 ・白湯

体を温めれば、これまで感じていた冷えだけでなくさまざまな不調を 改善できるかもしれません。温活は何よりも続けることが大切です。 温活を習慣化して、健康な毎日を送りましょう。







新年明けましておめでとうございます。お正月は皆様どのように過ごされましたか? お仕事 の方、帰省された方、様々な過ごし方をされたと思います。新たな目標を立てられた方もいると 思います。日々を大切に感謝の気持ちを忘れずに過ごしていければと思います。

本年もよろしくお願いいたします。

(松屋)



★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)

8:15~16:00 ※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)

8:15~16:30 ※11:30を過ぎると午後の受付となります。

■診療時間(月~土)

 $9:00 \sim 12:00 / 13:00 \sim 17:00$

※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。

★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大分駅前より敷戸・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)



尼』 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

リバーサイド桃花宛

大分市大字曲字箕久保320番地 TEL (097)504-7666

発行: 医療法人 青樹会 リバーサイド病院 令和6年 第1号