

PSW（医療相談室）

精神障害者福祉手帳のサービス拡充

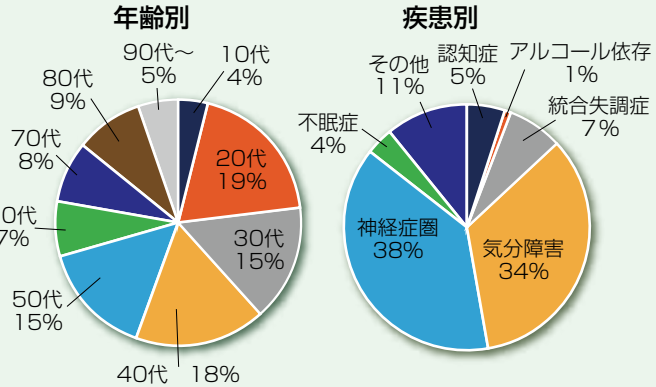
2025年4月1日より、JRグループでは精神障害者割引制度を導入しています。
手帳の旅客鉄道株式会社旅客運賃減額欄に第1種又は第2種の記載のあるものを持っている方が対象です。詳細についてはJRグループにお尋ねください。

【割引制度の概要】

	対象者	対象となる乗車券類	割引率
介護者 と利用	第1種精神障害の方と 介護者の方	普通乗車券・回数乗車券・ 普通急行券・定期乗車券 (小児定期乗車券を除きます。)	5割
	12歳未満の 第2種精神障害の方と 介護者の方	定期乗車券 (小児定期乗車券を除きます。)	
ひとりで 利用	第1種・第2種 精神障害の方	普通乗車券 ※片道100キロを超える場合	

治療実績

令和7年度 新患 663人
(男性 299人 女性 364人)



腸活とは…生活習慣を見直し腸内環境を整えることです。続けることで、下痢や便秘の改善、肥満予防、免疫力アップなどの効果が期待できます。

腸活3つのポイント

- ①食 事**
生きた善玉菌（ビフィズス菌・乳酸菌）と善玉菌のエサになる食品（オリゴ糖・食物繊維）を毎日続けて摂る。
- ②運 動**
ウォーキングやストレッチなど適度な運動は腸のぜん動運動を促進させ便秘解消につながります。
- ③睡 眠**
腸の働きには自律神経が影響します。睡眠不足やストレスは腸内環境を悪化させるため、休息をしっかりとるよう心がけましょう。



《給食》

～「秋バテに注意」～

夏の間、暑さにより冷房のきいた部屋に長時間いたり冷たいものを摂りすぎると冷えにより自律神経のバランスが乱れ胃腸の働きが低下し胃もたれや下痢を起こすことがあります。生姜やにら、ねぎなど身体を温める食べ物を意識して摂り内臓を冷やさないようにしましょう。



編集後記

令和7年度、広報委員長になりました宮崎です。院内の行事や当院からのお知らせなど皆様が手にとっていただける紙面作りに努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いしひます。



★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)
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)
9:00～12:00 / 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。

★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)



リバーサイド病院広報紙
リバーニュース
医療法人 青樹会

令和7年10月発行
VOL. 55



令和7年7月より、佐々木名譽院長から院長の役割を引き継ぎました。長年にわたり病院を支え、安心して受けられる医療の基盤を築いてこられた佐々木先生に、心より感謝申し上げます。

また、日々患者さんやご家族のために尽力してくださっている職員の皆さんにも、この場をお借りして深くお礼申し上げます。これからも力を合わせ、病院を守り、さらに良い環境を築いていきたいと考えています。

精神科医療を取り巻く環境や社会のニーズは変化していますが、私たちの思いは変わりません。困っている方が安心して頼れる場所であり続けること。そして、その方を支えるご家族や関係者の心も少しでも軽くなるよう、温かい関わりを大切にしていまひります。地域の中で、患者さんに関わるすべての人が安心できる病院を目指し、一歩ずつ歩みを進めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたしひます。

令和7年10月 院長・兼久 雅之

§ 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



医療法人 青樹会

大分メンタルクリニック

大分市中央町2-7-22
TEL (097) 538-7155

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



デイケアだより



6月16日(月) **街並み散策**

- 場所：道の駅たのうらら
- 参加メンバー：16名

メンバーの声

- 久しぶりの街並み散策に参加できて良かった。
- 天気が良く景色がとても綺麗でした。
- デザートが食べられて市場で色々買い物もできて良かった。
- 普段遠くて行けないからまた行きたい。 など

これまでデイケアではコロナ感染予防対策のため院外活動を制限していましたが、4年ぶりに街並み散策を開催しました。当日は悪天候が予測されていましたが、天気も良く2階のテラスから別府湾を一望できました。滞在時間は1時間程度でしたが、メンバーは食べ歩いたり買い物したりと満喫していました。久しぶりの開催でしたが、好評のため今後も定期的に街並み散策を開催したいと思います。



院内行事報患者レク

◆運動会



5月16日(金)にリバーサイド大運動会を開催しました。天候に恵まれず小雨が降る場面もありましたが患者様、職員の方々に支えられ外で行う事が出来ました。競技では患者様が熱中している様子も観られ転倒される患者様もいらっしゃいましたが大きな怪我もなく終える事が出来ました。白熱した結果、今年は紅組が優勝となり、お互いに称え合い良い運動会になったと思います。

◆供養祭・盆踊り



8月8日(金)に供養祭、盆踊りを開催しました。供養祭に関しては数年ぶりの通常開催となり亡くなった方々のご冥福をお祈りしました。ご住職様のありがたい話に一同聞き入りとても良い供養祭となりました。午後からは室内での盆踊りを開催し各々が練習した成果を発揮し楽しく踊っていました。また室内ではありますが花火の映像を観ながらかき氷を食べ満足されている様子が観られ開催して良かったと感じました。



各病棟レク

1病棟

昔遊び

6月12日(木)に昔の遊びを行いました。コマ回しや、けん玉などみなさん楽しまれました。特に盛り上がりを見せたのは「射的」と「紙飛行機とばし」で景品を獲得しようとし懸命でした。多くの患者様が参加され楽しく過ごすことが出来ました。



2病棟

モルック

5月27日(火)に病棟レクリエーションでモルックを行いました。初めはルールがわからず失敗しましたが一人一人集中して狙いを定め成功すると笑顔が見られ楽しい時間を過ごす事が出来ました。休憩時のアイスクリームも美味しかったです。



3病棟

流しそうめん



7月29日(火)に患者さんの要望があり、数年ぶりに流しそうめんを行いました。皆さん流れてきたそうめんを競ってすくい、口いっぱいにはほ張る姿がありました。「面白かった」「お腹いっぱい食べた」と喜んでくださり楽しんでいました。

5病棟

ラーメン屋台

5月にラーメン屋模擬店を行いました。4名の患者様が店員役としてラーメンの提供、接客を行ってくれました。お客様方も「んこつラーメン美味しかったわぁーラーメン屋台に来たみたい」と楽しんでいただきました。5病棟患者様は麺が人気です。



6病棟

花見

6病棟では3月31日(月)に病棟レクリエーションとして午後より当院のグラウンドにて花見レクを行いました。当日は晴天に恵まれ各患者様も笑顔等みられ楽しく参加されて良かったです。今後もレクリエーションを通して患者様が院内生活を送れるよう対応していきます。



ストレス対処法

その49

前回に引き続いて今回もアンガーマネジメントの方法について簡単に触れていきます。



⑤自分でコントロールできることにのみ力を注ぐ

自分で解決できることだけに注力する考え方を身につけるのも効果的です。例えば公共交通機関が遅延することや、悪天候になることは、自分の力で対処できることではありません。自分一人では解決できないことに意識を向けても、前向きに考えることは難しいでしょう。自分でコントロールできる範囲とできない範囲をスムーズに区別できれば、怒る必要がない場面で怒ることがなくなるでしょう。

「自分ではどうにもならないことだから怒ってもしかたがない」と思えるようになると、怒る機会が少なくなります。そしてそのエネルギーを自分でコントロールできることに注ぐようにすればよいのです。

⑥思考を止める(ストップシンキング)

怒りを感じたときには、意識的にすべての思考を停止させることで怒りの感情をコントロールできます。怒りを感じたときに「ストッ

プ」と心の中で唱えて、意識的に真っ白な何も無い空間を想像します。思考を強制的に停止させると、さらなる怒りを発生させずにすみます。

⑦心の中で怒りが和らぐ言葉を唱える(コーピングマントラ)

「大丈夫」「なんとかなる」「ケ・セラ・セラ」など自分が落ち着ける言葉を予め用意しておき、怒りを感じたらその言葉を唱えることで怒りを抑えることができます。好きな食べ物やペットの名前、無意味ではあるが好きな音など、気持ちが落ち着く言葉であれば何でもよいです。その魔法の言葉によって、怒りの原因から、意識を遠ざけることで、心を落ち着かせるのです。

次回ももう少しアンガーマネジメントの方法について触れる予定です。

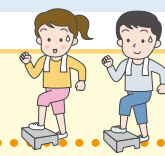
部署紹介

〔OT〕

OT(作業療法)科は、性格や趣味、特技など個性がバラバラな5人ですが、同世代ということもありチームワークはピカイチです。『患者様との信頼関係の構築』、『個性のある作業療法』、『多職種との連携』を重視し、これからも患者様がより良い生活を送れるよう知識や技術、コミュニケーション力を磨いていきます。



OTだより



適度な運動を毎日の生活に取り入れることは、病気や怪我の予防だけでなく心身状態を向上させ、介護予防にも繋がると言われています。当院の作業療法では、体操や筋力トレーニング、道具(ボールや棒)を使った運動、卓球やサッカーなど様々な運動を行っています。中でも、ここ数年力を入れているのが『踏み台昇降』です。しっかりと歩くために必要な筋肉「大腿四頭筋」と「腸腰筋」を効果的に鍛え、心肺機能も高めることができるからです。患者様からは、「全然疲れん。元気いっぱいになる」「買い物の時に歩くのが楽になった」との声が聞かれています。続けることで効果を感じ、自信に繋がっているようです。



令和7年 永年勤続者紹介 表彰式

准看護師 松尾 あかね

このたびは、永年勤続の表彰をいただき、ありがとうございます。振り返ると、日々の積み重ねの中で多くの方々と出会い、支えられてきたことを実感しています。これからも、患者さんに寄り添う気持ちを大切にしながら、穏やかな気持ちで看護に向き合っていきたいと思っています。

看護師 嶋津 英樹

永年勤続表彰を頂きありがとうございます。多くの方のご指導のおかげで長く勤めることが出来ています。今後も頑張っていきますのでよろしくお願い致します。

准看護師 竹中 大輔

永年勤続表彰を頂きありがとうございます。ここまで勤めるまでに色々な変化もありましたが、色々な方に助けられ続ける事が出来ました。今後も引き続き精進していきたいと思っています。よろしくお願い致します。

看護補助者 松原 好美

永年勤続表彰を頂きありがとうございます。皆様のおかげでここまで勤める事が出来ました。ありがとうございます。

看護師 氏川 智恵美

永年勤続表彰を頂きありがとうございます。皆様に助けられ続ける事が出来ました。心から感謝の気持ちでいっぱいです。これからもよろしくお願い致します。

看護師 山田 法子

永年勤続表彰を頂きありがとうございます。たくさんの方に支えられ、楽しく仕事をさせてもらい、感謝でいっぱいです。頑張りますので今後共々よろしくお願い致します。



定年退職者挨拶



藤並 津矢子

無事に定年を迎える事が出来ました。皆様には感謝しています。これからも頑張りたいと思いますので、よろしくお祈りします。

志賀 菜穂子

無事に定年を迎える事ができ、皆様には感謝しています。これからも頑張りますのでよろしくお祈りします。