

# こころこころこころ

2017年発行

48

## 新年度のごあいさつ

「よいものはカタツムリのように進む」  
の精神で

院長 森川将行

新年度の新規採用職員と  
当センターへ異動で赴任された  
フレッシュな皆さんです。  
よろしく願い申し上げます!



の魅力

特集  
新しくなった  
デイケアステーション

## 7/1 第7回 県民公開講座

もの忘れと生活習慣  
～いまからできること～

第10回 がんたん! おいしい!

ごちそうごはん!!

### こころの医療センターのビジョン

県民の皆さんの  
より良いこころの健康をめざし、  
精神科疾患があっても地域で  
安心して暮らせるよう、  
医療サービスを  
提供していきます。

# 「よいものはカタツムリのように進む」 の精神で

院長 森川 将行

**皆** 様には、平素からごころの医療センターへの温かいご理解とご協力を賜り、この場をお借りしまして、厚く御礼申し上げます。

この一年も様々な出来事がありました。まず、平成28年4月14日の前震に始まり、同16日未明の本震が発生した熊本地震があげられます。三重県も派遣依

頼を受け、当院からDPAT(災害派遣精神医療チーム)先遣隊が同18日から、延べ3チームが出勤しました。初めての全国規模での派遣でしたが、DMAT(災害派遣医療チーム)に比べて、

まだまだ知名度が低く、今後も様々な防災訓練に参加し、他の機関にその存在や役割を知って頂き、協働の在り方を検討して

いく必要があります。三重県において、これまで南海トラフ地震の危険性が指摘されており、発災時のDPATの支援の在り方について、急ぎ検討が進められています。

また、7月26日には、相模原市緑区の障害者施設「津久井やまゆり園」で罪のない19人の方の尊い命が失われました。容疑

者に措置入院となった経緯があったことから、今後の退院後の支援のあり方が議論されてきました。平成29年4月現在、精神保健福祉法の見直し法案が通常国会で審議されており、この記事が読まれる頃には成立されているかもしれません。この中には、措置入院患者の支援のため、精神障害者支援地域協議会を設置することや、医療保護入院制度の入院手続き等と精神保健指定医制度の見直しが含まれております。

一方、院内に目を向けると、毎年延べ約5千件の訪問看護を実施していますが、昨年から多職種での複数訪問の機会も増やし、作業療法士、精神保健福祉士など各々の職種の得意な分野での支援を提供しております。そして、平成29年3月には、旧東2病棟を改装し、新しくデイケアステーションを開設しました。これまでの利用者様には、サービス提供のシステムの変更があり、ご不便をおかけしておりますが、ご理解とご協力を引き続きよろしくお願い致します。以前のデイケアと比べて、入り口からすぐのフロアがカフェテラスのように開放的となり、外部から中の様子が見えやすく、利用者様の様子もすぐにわかり、声をかけ

やすくなったと感じております。また、アルコール治療病棟のスタッフが一般科の診療所を訪問しミニ講演をさせていただく試みが始まりました。

今後の取り組みとしては、認知症地域連携強化を具体的に進めてまいります。これは、まだ精神科病院への受診歴がない対応が必要な方への適切な精神科医療を提供する取り組みになります。当院の精神保健福祉士が中心となり、地域包括支援センターや認知症初期集中支援チームなどの機関と連携し早期に対応を行うことを目的としております。認知症には記憶障害に関する中核症状以外に、抑うつ、物盗られ妄想、幻視、興奮、そして徘徊などの周辺症状のために、精神医学的な対応が緊急に必要となることがあります。これまでは、事前に連携がなく、受診して頂いてもベッドの空きがない場合、入院対応ができないこともありました。前もって連携することで、入院が必要となる前に対応し入院が回避でき、専門職からのアドバイスをすることも可能になります。「よいものはカタツムリのように進む」は、ガンディーの言葉ですが、引き続き当院の取り組みにご理解のほどお願い致します。



New staff

# 新人のごあいさつ

## 新しい仲間をご紹介します!



4月から赴任しました。常に初心を忘れず笑顔で患者さんに接したいと思っています。

診療部 医師  
前川 忠廣

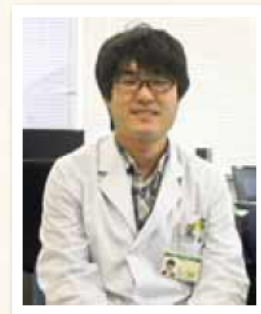
4月よりお世話になっております。一日でも早く、皆様のお役に立てますよう頑張って参りますので、よろしくお願いいたします。

診療部 医師  
中村 美秀



今年4月に赴任しました吉川と申します。御迷惑をおかけすることもたくさんあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。

診療部 医師  
吉川 裕晶



この春より精神保健福祉士として働かせていただくことになりました。一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。

地域生活支援部  
精神保健福祉士  
荒木 翔太郎



以前は慢性期病棟や訪問看護で患者様と関わらせていただいております。早く皆様、患者さまの御力になれるよう尽力したいと思います。

地域生活支援部  
作業療法士  
村田 寛二



わからないことばかりでご迷惑をおかけすると思いますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。

看護部 北2病棟  
小堀 沙織

もう一度依存症看護を学びたいと思い、はるばる岡山からやってきました。1日でも早く皆様のお力になれるよう頑張りたいと思います。

看護部 西2病棟  
竹淵 文彦

以前は一般病棟に勤めており、精神看護についてわからないことだらけで緊張しています。一日も早く病院に慣れるよう頑張ります。

看護部 南2病棟  
松島 愛

以前は内科病棟で勤務していました。精神科は初めてで、色々わからない事もありますが、精一杯がんばります。

看護部 南1病棟  
國枝 憲子

看護師1年目なのでわからないことや戸惑うことも多くありますが、毎日笑顔で私らしく、がんばってきたいと思います。

看護部 北1病棟  
岸田 真帆

精神科での勤務は初めてなので、毎日緊張ですが、笑顔で一生懸命がんばります。よろしくお願いいたします。

看護部 東1病棟  
伊藤 由衣

患者様の安心・安全を第一に考えて元気に頑張ります。至らない点も多々あると思いますので、ご指導いただけるとうれしいです。

看護部 西1病棟  
中川 真里



# 新しくなった デイケアステーション

の魅力



文／地域生活支援部 作業療法士 矢崎太郎

「アルコール」をご用意しています。目標や目的に合った3つのコース「精神一般」、「リハビリ（復職・就労支援）」、

## デイケアステーションって どんなところ？

平成29年3月から東病棟2階が「デイケアステーション」としてリフォームされ、明るく広い場所に生まれ変わりました。スタッフ、プログラムも充実。今まで以上に、利用者様により良いサービスを提供させていただきます。



そんな時には、  
デイケアステーションを  
利用してみてください。

- 朝起きられない
- 夜眠れない
- 部屋から出て色々してみたいけどどうしていいかわからない
- 本当は家の手伝いをしたいけど、どうしたらいいかわからない
- 地域の活動に参加してみたいけど、どうやって人と接していいかわからない
- 友だちを作りたいけど、なかなかうまくいかない
- そろそろ仕事してみたいけど何をしたらいいかわからない
- その他
  - 何もしたくない
  - したい事がうまくいかない
  - 自信が持てない





# 新デイケアステーション

## 4つの魅力ポイント

### 1 グループ活動プログラムが充実！

革細工や陶芸などの創作系プログラムや、サークル活動、当事者研究といったグループ活動プログラムが増えました。もちろん、自分で好きな活動を選択することができます、その日の体調や都合に合わせて変更することも可能です。

### 3 スタッフが充実！

スタッフが増えました。精神保健福祉士、看護師、作業療法士といった多職種での運営に変わりはありませんが、面談室も完備され、今まで以上に個別での相談に応じることができるようになりました。

### 4 パソコンを導入！

最新機種のパソコンを10台導入しました。興味はあるけどパソコンを触ったことがない初心者の方から、スキルアップにつなげたい方まで大歓迎です。

### 2 デイルームが充実！



デイルームが広くなり、開放感のある大きな窓からは明るい陽が差し込みます。木の温もりあふれるテーブルを囲めば、メンバー同士の交流も自然に生まれます。



# デイケアの 各コースをご紹介します。

## 精神一般デイケア

さまざまな「こころの悩み」を持つ方に、外来治療の一環として、レクリエーション・話し合い以外にもスポーツ、音楽、

お茶会、創作活動などバリエーションゆたかなプログラムを実施しています。各プログラムの中には専門の講師を招いて実施するものもあります。

### 精神一般デイケア：週間プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午 前	革細工 グランドゴルフ 自主活動	ミーティング&ミニ勉強会	革細工 自主活動	パソコン お茶会(第1・第3週) スイーツ(第2週) フラワーアレンジ(第4週) 自主活動	革細工 自主活動
午 後	陶芸 自主活動	心理プログラム サークル活動 自主活動	ソフトボール 陶芸 自主活動	室内スポーツ バンド 自主活動	イメージ画 当事者研究 自主活動

## アルコールデイケア

アルコールデイケアでは、お酒のない生活の土台作りを中心にさまざまなプログラムを行っています。

主に、依存症についての学習や、体験談・対処法の共有、スポーツや料理、レクリエーションなどがあります。安全な場で仲間と一緒にお酒について考え、これからの人生がよりゆたかになるお手伝いをしています。

新しくなったデイケアステーションで、仲間と一緒に楽しみませんか。



## リカバリーデイケア

リカバリーデイケアでは、「働く事」を目標にプログラムを行っています。利用していただいている方々はそれぞれ状況が異なりますが、復職を目指す方々とこれから就職を目指す方々に分かれます。これまで利用していただいた方の多くが復職や就職をされています。プログラムの内容は主に病気の予防や人付き合いの練習、苦手な状況の対処スキルを話し合う等々です。「同じ目標に向かってみんなでゆっくり頑張ろう」をテーマに、一人ひとりがリカバリー目標に向か



い日々ゆっくり歩んでいます。働きたいと思っている、自分に合った働き方はないかな、諦めていたけど実は働いてみたい…そのような方は一度見学から始められてみてはいかがでしょうか。(見学の際は主治医又はデイケアスタッフにお声掛けください。)

### リカバリーデイケア：週間プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午 前	オリエンテーション	オフィスワーク	集団認知療法	WRAP (元気回復行動プラン)隔週 SST (人付き合いの練習)隔週	運動療法 ハローワークのお話(第3週)
午 後		運動療法 個別面談		職業的作業 個別面談	

# 7/1 第7回県民公開講座

## テーマ もの忘れと生活習慣 ～いまからできること～

今のところ根本的な治療法がないとされている認知症ですが、生活習慣を変えていくことで予防できる可能性があります。今から始められることを一緒に考えてみませんか。

講師 三重県立こころの医療センター  
**森川 将行** (院長)

定員  
250名

日時 平成29年 **7月1日** (土) 9:30～11:20 (受付9:00～)

場所 三重県人権センター(多目的ホール) **参加費 無料**



お問い合わせ先  
地域連携グループ  
TEL 059-235-2125

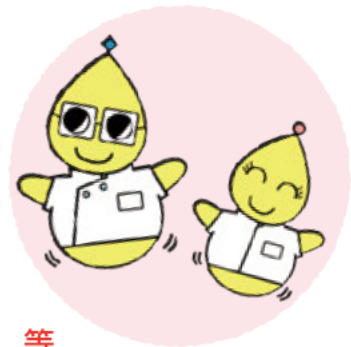
## こころしっとこセミナー

当院では、精神疾患(こころの病気)の正しい理解と、こころの健康に関するセミナーを、出張して行っています。

- テーマ
- ・ 認知症に関する知識、予防、高齢者の人権
  - ・ ストレスの対処方法、うつ病の対応方法
  - ・ アルコール関連、怒りのコントロール、メンタルヘルス全般、等

派遣講師 医師、薬剤師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士、作業療法士、等

※派遣費用など詳しくはホームページ、または地域連携グループまでお問い合わせください。TEL 059-235-2125



## ちれん Chiren

すべては患者さんの最良の医療の継続のために——連携

ご意見、ご要望は何なりとお申し付けください。  
今年度もどうぞよろしくお願ひします。

### ちれんの主な 業務内容

- 受診・入院相談 ● 他科受診調整
- 診療情報提供の管理(退院報告含む)
- 関係機関との調整 ● 院内調整
- 広報活動(広報紙・こころしっとこセミナー等)

### 平成28年度実績

- 新規患者数 ..... 1421名
- 新規紹介患者数 ..... 709名
- 紹介率 ..... 48.87%
- 紹介元医療機関数 ..... 248機関
- 紹介元件数 ..... 766件
- 紹介先件数 ..... 719件
- 他科受診件数 ..... 723件
- .....
- 関係機関連携数 ..... 1517件
- 関係機関訪問件数 ..... 200件

地域連携グループ 059-235-2125 (代表)



栄養室では、患者様の病状にあったお食事を美味しく召し上がっていただけるよう、季節の香りとともにお届けしています。

今回は、さまざまな料理にアレンジできる“新玉ねぎ”を使った常備菜をご紹介します。

第10回 **がんたん! おいしい!**  
**ごちそうごはん!!**

**ポテトサラダのサンドウィッチ**



**モzzarellaとトマトのサラダ**

**モzzarellaチーズ**

チーズには、白カビや青カビなどで熟成させるタイプの他に、モzzarellaチーズのような熟成させないフレッシュタイプがあります。フレッシュタイプは、比較的カロリーが低くクセのない味で食べやすいのが特徴です。チーズはたんぱく質やカルシウムを多く含みますが、ビタミンCや食物繊維が少ないので、野菜を組み合わせるとよいでしょう。



**新玉ねぎ**

みずみずしく辛味が少ない新玉ねぎは、生で食べるとシャキシャキとした独特の食感が楽しめます。

新玉ねぎに含まれるビタミンB1は、炭水化物を分解してエネルギーにかえる際に必要なビタミンで、疲労回復の効果が期待できます。



\*サワーオンionは上記のほか、カツオのたたきや塩サバのトッピング、茹でた豚肉などと一緒に使用できます。

**レシビ** **♪サワーオンion**

**【材料】**  
新玉ねぎ 中1個(約200g) 酢 100cc  
塩 小さじ1 はちみつ 大さじ3  
オリーブオイル 大さじ4

**【作り方】**  
薄くスライスした新玉ねぎと、よく混ぜた調味液をあわせ、冷蔵庫で一晩おく。

**サワーオンionを使った  
アレンジメニュー**

**♪ポテトサラダのサンドウィッチ**

**【材料(2人分)】**  
4枚切食パン 2枚  
・ポテトサラダ～  
じゃがいも中1個(約100g)  
マヨネーズ 大さじ1 塩 少々  
こしょう 少々 粒マスタード 少々  
サワーオンion 50g フリルレタス 2枚  
きゅうり 50g 生ハム 4枚 バター 適宜

**【作り方】**  
①じゃがいもは、皮をむいて4等分して茹で、熱いうちにつぶす。  
サワーオンionを加え、調味料でととのえポテトサラダを作る。  
②半分に切った食パンをトーストし深く切れ目を入れ、バターを薄くぬる。  
③フリルレタス、薄くスライスしたきゅうり、生ハム、ポテトサラダをはさむ。

**♪モzzarellaとトマトのサラダ**

**【材料】**  
トマト 中1個(約200g) モzzarellaチーズ 100g サワーオンion 100g バセリ 適宜

**【作り方】**  
1cm幅程度にスライスしたトマトとモzzarellaチーズを交互に並べ、サワーオンionの上に盛り付け、バセリを散らす。

**外来担当医**

■ 初診外来は、予約制です。ご予約先:初診外来予約専用電話 TEL:059-253-3120(9:00~13:00) ※休診日/土・日曜・祝祭日及び年末年始

	診察室1	診察室2	診察室3	診察室4	診察室5	診察室6	診察室7	診察室8	診察室10	診察室11	診察室12	診察室13
月	初診(精神)	中瀬	平賀	濱本		初診(アルコール)			山城	中野		
火	初診(精神)	森川	中瀬	長	江上	吉見	小畑		平賀		PM岡野(母子メンタル)	
水	初診(精神)	坂	乾	久納	佐野	初診(アルコール)	前川	濱本	山城	吉丸(もの忘れ)	喜内	楠本
木	初診(精神)	坂	乾	久納	江上		小畑		平賀	中野	森川(もの忘れ)	
金	初診(精神)	佐野	前川	長		初診(アルコール)	吉見					

※平成29年5月1日現在

**編集後記**

別れと出会いの季節が過ぎ、いつの間にか季節は初夏に。今年も「こころこころ」の年度初め号をお届けすることができて、ほっとしています。これからもメンバー力を合わせ、手に取っていただけるような広報紙づくりを目指します。どうぞ、よろしくをお願いします。

広報委員/地域連携グループ/田中



**三重県立こころの医療センター**

〒514-0818 三重県津市城山1丁目12-1  
電話 059-235-2125 FAX 059-235-2135  
URL <http://www.pref.mie.lg.jp/kokoro/hp/>

