

こころこころこころ

2018年発行

vol.

51

新年のごあいさつ

「志を以て」 院長 森川将行

特集 病院年間行事カレンダー

7/7 第8回 県民公開講座
身近なうつ病を理解しよう

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。
よろしくお願い申し上げます!



ごちそう
ごはん!!

見た目もかわいい
ブーケサラダ

ホットプレートで
簡単パエリア



三重県立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。

急

速に少子高齢化が進む中、我が国では、2025年にいわゆる「団塊の世代（昭和22～24年生まれ）」が全て75歳以上となります。平成29年版高齢社会白書によると、2065年には、約2.6人に1人が65歳以上、約4人に1人が75歳以上となり、2015年には、高齢者1人に対して現役世代（15～64歳）2.3人で支えていたのが、2065年には、1.3人となることが推定されています。こうした中、国は、医療と介護の一体的な改革を実行に移すため、それまで別々に改定されていた医療計画と介護保険事業計画を、今年度から同時に改定しました。これは、介護ニーズについても医療ニーズを併せ持つ重度の要介護者や認知症高齢者が増加するなど、医療及び介護の連携の必要性がこれまで以上に高まってきていることを反映しています。特に、

新年度のごあいさつ

「志を以て」



認知症への対応については、地域ごとに認知症の状態に応じた適切なサービス提供の流れを確立するとともに、早期からの適切な診断や対応等を行うことが求められています。これらの計画を絵に描いた餅ではなく、魂あるものとするためにも、改めて気持ちを引き締めて参ります。

院内におけるこの1年を振り返ると、平成29年3月の新しいダイケアステーションの開設を受けて、様々なプログラムを引き続き進めて来ています。抗精神病薬の効果が乏しい統合失調症患者さんへの効果が期待される薬剤であるクロナジンについては、これまで14人の方に使用し、現在10人の方が使用を継続しています。また、当院の医師、作業療法士らが厚生労働科学研究の中で作成した「カードゲーム型依存症治療ツールARASHEアラーシー」は、アルコールや

院長 森川将行

薬物といった依存性物質の再飲酒や再使用につながりそうな状況を想定し、仲間と共に対処能力を養うためのゲームツールで、学会発表も積極的にを行い、全国に広めるべく発信しています。加えて、認知症初期集中支援チームとの連携も順調で、地域で医療的な対応が急がれる認知症の方へ迅速な診療を実施しています。

私は、こうした様々な取り組みを進める上で大切なのは「志」と考えます。「志を以て」は吉田松陰の言葉で、重要な仕事をする者は、才能や知識などを頼みとするのではなく、何のためにそのような仕事をしているかを考えて、気持ちを奮い立たせ、仕事に励むことにより、達成することができると書いています。当院職員一人ひとりが「志を以て」、今後も引き続き県民の皆さんのより良いこころの健康をめざしてまいりますので、よろしくお願い致します。

New staff

新人のごあいさつ

新しい仲間をご紹介します!

4月より赴任した岡と申します。目標は、ご指導頂き日々成長することです。よろしくお願いいたします。

診療部 診療科 医師
岡 知加



初心を忘れず精一杯頑張りますので、よろしくお願いいたします。

診療部 診療科 医師
青木 智恵子



昨年8月から勤務しております。ご迷惑をおかけすることも多々あると思いますが、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
地域支援室 医療福祉グループ
精神保健福祉士
渥美 有華



病院での勤務は初めてですが、少しでも早く皆のお役に立てよう頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

地域生活支援部
地域支援室 医療福祉グループ
精神保健福祉士
麻田 奈緒

一般病棟と療養型病棟の経験だけで、精神科勤務は初めてです。不安はありますが早く慣れるよう頑張ります。

看護部 西1病棟 看護師
山川 美貴



※左から、山川・社本・野村・江嶋・黒田・竹田・佐藤の各スタッフ。

精神科での勤務は初めてで、わからないことだらけですので、ご指導いただけるとありがたいです。精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

看護部 西1病棟 看護師
佐藤 真一

患者さんの気持ちに寄り添える看護を目指してがんばります。登山、マラソンが好きです。アウトドア好きな方ぜひ声かけてください!! よろしくお祈りいたします。

看護部 北2病棟 看護師
社本 昌美

精神看護1年目で、わからないことも多くご迷惑をおかけすると思います。精一杯頑張りますので、ご指導よろしくお願いいたします。

看護部 東1病棟 看護師
野村 一翔

一般病棟で3年間勤務していました。精神看護についてはまだ知識が少なく、皆様にはご迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願いいたします。一日でも早くこの病院になじめたいと思っています。

看護部 北2病棟 看護師
江嶋 龍太

以前は精神科で3年間働いていました。わからないことが多く、ご迷惑をおかけしてしまおうかと思いますが、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 北1病棟 看護師
黒田 徹

精神科病院での勤務は初めてで、わからないことも多く、スタッフの方々にはご迷惑をおかけすると思いますが、初心に返って一から一生懸命勉強します。よろしくお願いいたします。

看護部 南2病棟 看護師
竹田 智貴

行事カレンダー

準備、機能向上など、さまざまな目的に応じて
紹介します。

野菜の収穫絵日記

野菜収穫

BUS



流しそうめん大会

6月



7月



野菜苗植え



集団外出



夏祭り



県民公開講座

10月



11月



しとこ祭り



運動会



やきいも大会



パンづまり

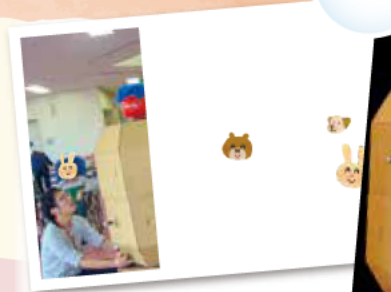


ガーデニング

2月



3月



節分



お茶会



お茶会



夢の郷茶話会



スポーツ・音楽



スムージーづくり



料理



チュエリップ畑
ラベンダー畑作り





特集 病院年間行

入院患者さまに向けて、リハビリ、社会復帰
各病棟で行っている主な取り組みをご紹介します

4月



お花見会

5月



野菜苗植え

8月



スイカ割り大会



園芸

9月



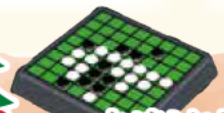
ぶどう狩り



クリスマスパーティ



12月



病棟対抗
オセロ大会

1月



クリスマスリースづくり



やまいも大会



初詣



書初め

その他の活動



革細工



レク活動

※認知症病棟の取り組みはvol.46、
アルコール病棟の取り組みはvol.47で
詳しくご紹介しています。





栄養室
です!



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。



♪ホットプレートで簡単パエリア

【材料(4~5人前)】

米 3合 水 700cc コンソメ 14g
サフラン ひとつまみ (0.25g)
オリーブオイル 大さじ2

・具材

あさり(殻つき) 200g 鶏胸肉 150g
えび 5尾 いか 1杯
パプリカ赤 1/4個 パプリカ黄 1/4個
トマト 1/2個 ウィナー 4本
玉ねぎ 1/2個 ベーコン 2枚

【作り方】

- 1 具材を食べやすい大きさに切る。鶏肉は一口大に切る。あさり、いか、えびは下処理をし、いかは輪切りにする。トマトは1cm角、玉ねぎ・ベーコンはみじん切り、他の具材は好みの大きさに切る。
- 2 水700ccを鍋に沸かし、コンソメとサフランを入れておく。
- 3 200℃に熱したホットプレートで玉ねぎ、ベーコン、鶏肉をオリーブオイルで炒める。
- 4 鶏肉の色が変わったら、お米を入れて透明になるまで炒める。
- 5 ②のスープをすべて入れる。
- 6 具材を並べてぐつぐつと沸騰したら160℃にして蓋をする。
- 7 5分たったら温度を保温にし、そのまま15分蒸らして完成。

今回はちょっとしたパーティにおすすめの簡単パエリアとブーケサラダをご紹介します。

えびやいか、あさりは冷凍のものでも作ることができます。野菜はお好みのものでOK!



見た目もかわいいブーケサラダ

ホットプレートで簡単パエリア

ホットプレートは温度管理がしやすく便利です。ホットプレートがなくても、フライパン一つで作ることができます。

♡あさり

あさりには鉄やビタミンB2、B12が多く含まれています。

鉄は鉄欠乏性貧血予防のために積極的に摂取したい栄養素です。また、ビタミンB群は体内での代謝に関わる補酵素であり、体の調子を整えるのに重要な役割を担っています。



♡トマト

トマトにはビタミンCやリコピンが多く含まれています。リコピンには抗酸化作用があり、がんや動脈硬化等を防ぐといわれています。



♪見た目もかわいいブーケサラダ

【材料(4人前)】

リーフレタス 4枚 ミント赤 4個
ミニトマト黄 4個 うずら卵 4個
きゅうり 1本
アルファルファ 80g アスパラガス 4本

【作り方】

- 1 きゅうりはピーラーで薄く切る。うずら卵は茹でる。
- 2 リーフレタスでほかの具材を巻き、皿に盛り付ける。お好みのドレッシングをかける。



私の癒しツール 第3回



スキndaイビング In 沖縄

看護師 マーメイド

私の趣味は、スキndaイビング In 沖縄。海の中はとて静かで心地よい世界です。綺麗なサンゴやカラフルな魚に癒されます。天気が良ければ、なお最高。ウチナ〜タイムはストレスフリーになれます。



思い出の写真、日光浴、創作活動、激辛料理など、皆さんそれぞれの癒しツールを持っていることでしょう。あなたの癒しツールはいったい何でしょうか?

元気回復
エッセンス

こころのイベント
開催情報

7/7
土

第8回 県民公開講座

テーマ 身近なうつ病を理解しよう

うつ病は私たちが日々感じるストレスや気分の落ち込みとの関連が大きく、誰もがかかる可能性があります。ぜひこの機会にこころの病気の予防やこころの健康づくりについて考えてみませんか。

講師

三重県立こころの医療センター

森川 将行 (院長)

参加費
無料

定員
250名

日時

平成30年

7月7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)

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。

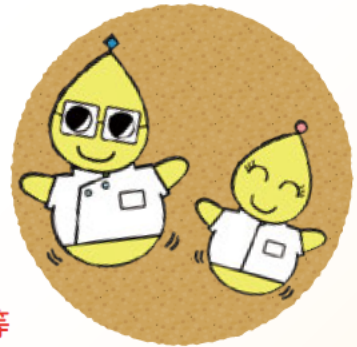
テーマ

- ・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いいたします。

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29年度 実績

- 新規患者数 1264名
- 新規紹介患者数 616名
- 紹介率 48.7%
- 紹介元医療機関数 238件
- 紹介先件数 566件
- 紹介元件数 681件
- 他科受診件数 845件
-
- 関係機関連携数 1567件
- 関係機関訪問件数 213件

地域連携グループ 059-235-2125 (代表)



第6回

デイケアニュース

こんにちは! デイケアです。

このページでは当院のデイケアの紹介を行っています。

デイケア季節行事の報告 ～春のおとずれ編～

デイケアでは季節に合わせた行事・イベントを行っています。非日常的な活動が日々のストレスを発散したり、メンバー同士の自然な交流が生まれるきっかけになっています。一人ではなく、みんなで一緒に季節感が感じられる活動であることも好評をいただいています。

3月

ふわっとろ～
たこ焼き



目指せ! 外はカリッ!
中はふわとろ～!
みんなでワイワイ♪
楽しみました。
きれいに丸くなりました。

4月

手作りの団子
& 折り鶴



手作りの団子が炭火で
さらに香ばしく!
折り鶴でできた桜の木を
みんなで2000羽
頑張って折りました。

5月

兜飾り&
鯉のぼり飾り



立派に見える兜飾りも
実は厚紙で
できているんです。
ちゃんと、かぶることも
できますよ!

間違いさがし

革細工(プログラム編)

写真の中に間違いが5つあります。
いくつ見つけられるかな?

※答えはこのページ下を見てね。



①左手前: 緑のホーチキが裏返し ②左奥: ホーチキが1つ減っている ③中央奥: 雑誌が代わっている ④中央奥: 染料ボトルが満タンのようになっていない ⑤中央奥: 筆(ふ)が17/15になってる ⑥右下: 糸が1つ減っている

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10	診察室11	診察室12	診察室13
月	初診(精神)		平賀	濱本		初診 (アルコール)	青木	山城	中野	喜内	
火	初診(精神)	森川		長	江上	吉見	小畑	平賀	中瀬	PM 岡野(母子メンタル)	
水	初診(精神)	濱本	乾	久納	佐野	初診 (アルコール)	前川	山城	吉丸	喜内	楠本
木	初診(精神)	中村	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30年4月1日現在

編集後記

気づけば新緑の美しい時期となりました。今回の特集ページでは当院で行われている年間行事の一部をご紹介させていただいております。季節感の感じられる行事やこころ癒される空間を患者様とスタッフが共有しながらほっこりするということも精神科病院ならではの原風景です。今後もみなさまのこころの癒しにつながる場面を切り取って広報紙を通じてお届けできたらと思います。

広報委員/地域連携グループ/中川 志穂



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/kokorohp/hp/>

