

# こころ、かるく

KOKORO KARUKU  
TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

創刊号 2016春夏



この本をご案内するコロコロです。  
カルカルというのもあります。

## 55年目の、はじめまして

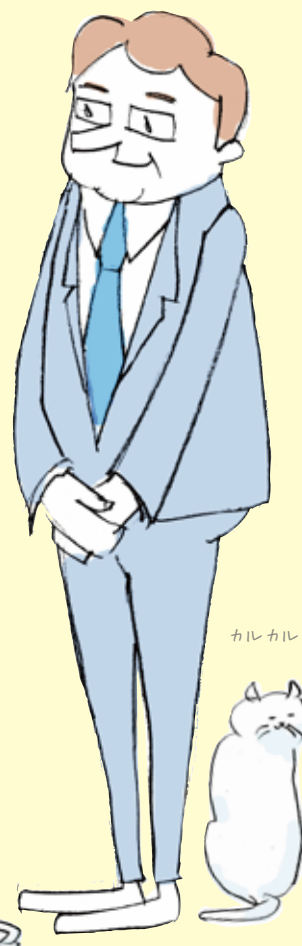
仕事のこと、子育てのこと、学校や友達のこと、人間関係…  
みんな、何かしら悩んでいます。  
前に進むのが嫌になったり、座り込んでしまいたくなったり。  
ちょっとつまずいてしまう方が、あたり前なのかもしれません。  
そんな時は、難しいことはしなくていい。  
ひとつひとつ解きほぐしていくのがいちばんです。

私たちは、昭和37年の開設から、  
ずっとそうやって、患者さんご自身が「解きほぐす」ことのお手伝いをしてきました。  
専門医療機関として、数多くの実績がありますが  
「こころ」や「認知症」は、デリケートな問題として  
公に語られることは少なく、私たち自身も、大きな声で発信してきませんでした。

しかし、時代は大きく変わりました。  
私たちの専門領域のすそ野は、どんどん広がっています。  
悩みも認知症も、予防が大切だったり、  
早く手を打つことで、大きな成果が実証されるようになりました。  
私たちを必要としている方は、  
実際はもっともっとたくさんいらっしゃるはずなのです。

だから、「55年目の、はじめまして」。  
ここで改めて、地域と共に成長してきた私たちができることを  
少しずつご紹介していきたいと思います。

「こころ、かるく」。  
ご本人やまわりの方のこころが、少しでもかるくなるように。  
これからも一緒に歩んでいきます。



久米田病院院長  
利田泰之

カルカル

コロコロ

55年目の、はじめまして

# 久米田病院の今

病院というのは、実は「そこにかかったことのある人」にしか、知ってもらえる機会が少ないものです。そこで、設立から55年目を迎える私たちが、今どんな病院となっているのかを、「治療」「設備」「連携」「外来」から、簡単にご紹介します。

## 治療の今

外観を「見たことがある！」という方は多いと思います。外来診療はもちろんですが、短期・長期に対応できる入院施設を備えており、大きく4つの領域の治療を行っています。

### 老人性認知症治療

「認知症」に特化した「治療」を行っています。入院することで生活が充実して、自分らしい生活を取り戻し「ご家庭に戻る」ための援助やプログラムを用意。臨床心理士、作業療法士、精神保健福祉士、看護師などでチームを組み、生活技能訓練も行います。茶道やクッキング、書道、カラオケ、朗読会など、季節イベントや、これまでの人生で「やってきたこと」を活かせるようなプログラムになっています。

### 一般治療

患者さんの病状に合わせた、専門的かつ段階的な治療プログラムを組んでいます。それぞれに必要なレクリエーションやイベント、社会生活技能訓練に取り組み、社会復帰への階段を上っています。また、退院に向けた準備も充実しており、ご家族・主治医、精神保健福祉士・行政などとの連携も大切にしています。



エントランス



キャプション



キャプション

こんなに  
広いんだにやー



### 急性期治療 (短期治療)

3か月以内に「復帰」することを目標とした治療・看護です。日常生活を送ることが難しい場合や、集中的に治療に専念したい方、また仕事や家庭事情で「入院しなければ休めない」という方もいらっしゃいます。そのため、ここでは心のゆとりを取り戻すための時間と空間を提供しています。また治療後に日常生活へいかに「復帰」するかというステップづくりを大切にしています。

### こころとからだの 合併症治療

加齢に伴い、認知能力に加え身体的な病気も併発してくるものです。認知症と共に内科的な合併症をお持ちの方に対応した医療も行っており、人工呼吸器・人工透析以外の内科治療にもほぼ対応できる体制を整えています。また療養環境にも力を入れ、「ご自宅に近い」と評していただく快適さを保持しています。

## 設備の今

特に病棟では、心の底から安心して、落ち着いて過ごしていただける雰囲気づくりに配慮。やさしい色の家具の配置や採光などにも工夫し、明るく、温かみのある環境です。

タタミで寝るのは  
気持ちいいのにや



家庭的な雰囲気の  
作業療法室



1床あたり8㎡を確保  
(4床病室)



交流を行うダイニング



温かみのある病室(個室)



身体を動かすプレイルーム



# 連携の今

社会復帰に向けては、  
自分の病状を受け入れ、  
それに合わせた  
新しいライフスタイルを創ることも大切です。  
さらなる支援が必要な場合も、  
退院後に関連施設で対応します。



## 高齢者介護

**ゆうパル**  
居宅介護支援事業所 ケアプランセンター  
**通所リハビリテーション**  
入浴・食事・レクリエーションサービス  
**やすらぎ**  
認知症高齢者グループホーム

## 社会復帰施設

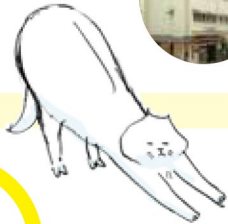
**あかやま**  
宿泊型自立訓練事業  
**いずみ・たちばな・みちるべ**  
精神障害者グループホーム  
**カーネーション**  
就労継続支援B型事業

## 窓口

**医療福祉相談課**  
ソーシャルワーカー（精神保健福祉士）が常時、  
医療や福祉の相談をお受けしています。

## 社会復帰へのステップ

**作業療法**  
グループワークやゲーム、  
対人関係に不安のある場合の練習など  
**デイケア・ディナイトケア・ナイトケア**  
自主性の向上で行う外来治療  
**喫茶ひまわり**  
社会復帰を目指す人たちが運営する喫茶室  
**就労支援事業**  
「喫茶ひまわり」「清掃グループ」



おなかへったにゃー

# 外来の今

久米田病院というと、  
ひと昔前までは「入院治療」と  
思う方も多かったのですが、  
高度専門知識があるからこそ、  
外来の通院治療のみでも  
大きな成果を上げています。

## もの忘れ外来

認知症は、早期診断・早期  
治療により進行を遅らせるこ  
とができます！もの忘れの原  
因をきちんと把握して、必要  
であれば治療を行うことで、  
安心して生活できます。ぜひ  
気軽にご相談ください

## デイケア

人付き合いや仕事に不安が  
あったり、友達がほしい、規  
則正しい生活を送りたいと願  
う方々にプログラムを実施。  
集い、共に過ごすという外来  
治療です。各種保険の併用も  
可能です。精神保健福祉士が  
ご相談に乗ります。

## 一般外来

専門治療を行うため、初診  
前に、必ず常駐のケースワ  
ーカーがご本人又はご家族等  
と、症状などについて話を  
伺います。最適な専門医を  
判断し、初診予約を取るた  
めです。相談は電話でお受  
けします。



## 「こころ・かるく」ごはん

カラダとココロに効く  
レシピをご紹介します。

### コールスロー・ヨグマヨサラダ

材料  
(4人前)

キャベツ…120g	〈調味料〉
にんじん…80g	塩・こしょう…少々
大根…60g	ヨーグルト30g
きゅうり…80g	マヨネーズ（ハーフ）…50g
玉ねぎ…60g	ノンオイル
塩…小さじ2/3	中華ドレッシング…20g
乾燥わかめ…2g	〈1人前あたりの栄養素〉
すりごま…4g	エネルギー77kcal
コーン…お好みで	タンパク質1.7g
	脂質5.5g
	食物繊維2.0g
	食塩相当量0.7g



ドレッシングのマヨネーズに  
ヨーグルトを加えることで、  
脂質を抑えカルシウムを強  
化できます。カルシウムは、  
実は神経の興奮を抑える  
働きもあるんです！ぜひ、イ  
ライラ予防にお手軽一品、  
おすすめします。

作り  
方

- ①野菜はすべて千切りにして塩でもみ、  
水気が出てきたらしっかり絞る。  
わかめは水に戻し、水気をきっておく。
- ②調味料を合わせる（ドレッシング完成!）
- ③食べる直前にドレッシングと野菜、  
すりごまを合わせる。  
お好みでコーンをふりかけたらできあがり!



## ひと彩々

久米田病院で活躍する人たちを紹介します。

最近、救急看護の二次救急プロバイダー資格を取得しました！  
少しでも患者さんにとって良い看護が提供できる看護師を育てる  
ため、日々、看護学生の指導や新人教育にがんばっています。  
患者さんと看護師が、毎日笑顔で過ごす日々が目標です！



病棟主任 泉野亜希

## 編集後記



新しく久米田病院から広報誌を出す!と言う事になり、各部署より精鋭7人が選出されました。が、何をどうしていいのやら...まず、タイトルは?目の覚める様なタイトルを!等と意気込んだものの、職員より募集したタイトルを眺めては堂々めぐり。写真担当、文章担当、掲載内容、図面割り等を詰めて、やっと出来上がった55年目のはじめまして『こころ・かるく』ぜひ手にとってみてください。私達の記念すべき自信作?第1号です。

## こころ・かるく体操

心と身体を軽くする  
簡単な体操をご紹介します。

左右や前後・上下で  
拮抗的な運動をすることで、  
脳の機能活性を促します!



①

片手を「グー」にして胸に。もう片方の手は「パー」にして前へ突き出します。次に手を入れ替えます。胸に当てる手は「グー」前に出す手は「パー」で! (10~20回)



②

今度は、胸に当てる手を「パー」、前に出す手を「グー」にして、繰り返して10~20回。



③

胸に当てる手を「チョキ」、前に出す手を「チョキ」など、どんどん難易度を上げていろいろやってみましょう!



イベントカレンダー

4月 花見大会

見事な桜が、グランドや通路でアーチとなり、花の下でカラオケや特製花見弁当で楽しく過ごします。

5月 スプリングコンサート

地元近隣のママさんコーラスグループによる歌の披露や、マジックなど、職員たちの出し物もすごいです。

7月 七夕まつり

みんなで願いごとを短冊に書き、正面玄関や病棟内、いたるところに飾り付け。「願いが叶いますように…!」

8月 盆踊り大会

一風変わった盆踊り?なんと室内のクーラーがきいた涼しいところで、盛大に盆踊りを行います。

イベントトピクス

今年もきれいな桜が咲き誇りました

例年のことながら、今年も見事な桜が美しい桜並木となり、楽しませてくれました。これは先代の院長が、「病院でも花見ができるように」という思いを込めて育てた久米田病院自慢の桜なのです。毎年、満開の桜に囲まれた運動場で花見やカラオケを行い、楽しい一日を過ごします。病院の〇側の道路は、まるで桜のトンネルのようになっています。ここは通行自由ですので、お近くの方は、春にはぜひお立ち寄りください。



お知らせ

月・水・金の午前中は、専門医による「もの忘れ外来」を行っています。

そりゃ安心だねにゃー



毎週月曜・水曜・金曜の9時～12時に、「もの忘れ外来」を常設しています。「認知症」は、誰でもかかる可能性があるだけでなく、最近では、投薬による治療が可能な疾病とされていることをご存知でしょうか。ご自身で気になる方も、ご家族が気になるという方も、予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

診療時間のご案内

月	火	水	木	金	土	日・祝
●	-	●	-	●	-	-

診療受付時間 / 9:00 ~ 12:00 (祝祭日を除く)

月曜日/医師: 利田 水曜日/医師: 梅木 金曜日/医師: 宅間

アクセス



電車で

JR阪和線「久米田」駅より、車で約8分  
南海本線「和泉大宮」駅より、車で約15分

車で

阪神高速湾岸線「岸和田北」出口より車で約20分  
阪和自動車道「岸和田和泉」出口より車で約15分

無料送迎バスのお知らせ

平日時刻表		南海和泉大宮駅発		JR久米田駅発		久米田病院発	
乗り場は法務局前	7:55	バスが到着 大阪方面より	8:10	9:40	8:10	9:25	
			9:40	10:00	9:40	10:25	
			10:00	10:10	10:00	10:55	
			10:40	11:10	10:40	11:25	
			11:10	11:40	11:10	12:00	
			11:40	12:10	11:40	12:30	
			12:10	12:40	12:10	13:00	
			12:40	13:10	12:40	13:30	
			13:10	13:40	13:10	14:30	
			13:40	14:40	13:40	15:15	
14:40	15:50	14:40	17:15				
15:50		16:05		15:15		17:15	