

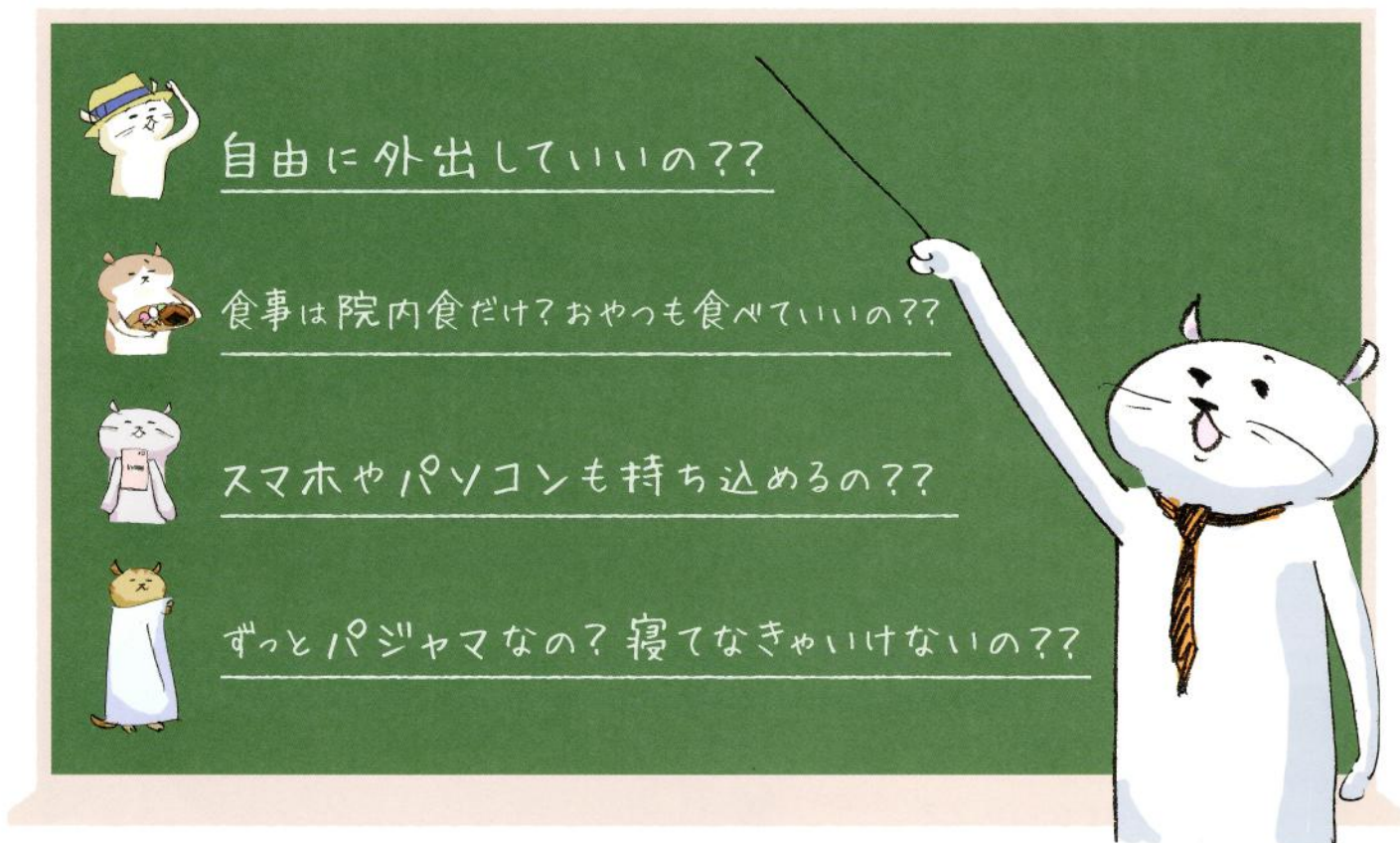
こころ、かるく

KOKORO KARUKU

TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第3号 2017春夏

「準備するものがわからない」「毎日なにをしているの？」不安をお持ちの方にご安心いただくために。



実はよくわからない

入院生活、
まるごと解説いたします。

入院生活大公開! その1

よくある疑問・質問に、お答えします!

入院生活大公開! その2

いち日の過ごし方をお見せします!



入院生活大公開!

その1

よくある疑問・質問に、お答えします!



自由に外出
していいの??

外出には【院内のみ】【院外可】【家族同伴】【職員同伴】
【単独可】といったいくつかのパターンがあります。
いずれにしても主治医の許可が必要です。事前に
申し出てくださいね。



食事は院内食だけ?
おやつも
食べていいの??

基本的には持ち込みもできますし、院内の売店で
買って食べて頂くこともできます。果物や生菓子、
調理済みの生物(お寿司やたこ焼き)などは、面会
時のみ飲食可能です。また糖尿病などの合併症の
ある方は食事療法に従って頂きます。



スマホやパソコンも
持ち込めるの??

入院の際にはお断りしています。院内は、多くの患者
さんと共に過ごす施設。悪意はなくても、SNSなど
の不用意な利用による個人のプライバシー侵害の
恐れがあるためです。またパソコンに限らず、必要
以上に高価なものや現金の持ち込みもできません。



ずっとパジャマなの?
寝てなきゃ
いけないの??

特に身体的な症状がなければ、一日中ベッドにいる
なんてことはあり得ません。服装は自由ですので、
一日中パジャマでいたければパジャマでもらっ
ても構いませんが、ジャージやスエット、Tシャツ
にズボンなどの動きやすい軽装の方も多いですね。



「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。

管理栄養士 周郷 正恵



菜の花のツナ和え

ストレス時や疲れた時に不足する、ビタミンCとたんぱく質をとれる一品をご紹介します。菜の花のビタミンCは、ほうれん草の2倍!そしてツナ缶でタンパク質を手軽に補給しましょう♪



材料 (4人前)

- ・菜の花… 1束
- ・ツナ缶… 80g

※おこのみで彩りに
加えてください。

- ・ハム
- ・炒り卵

【調味料】

- ・しょうゆ… 小さじ 1/2
- ・こしょう… 少々

※おこのみで、練りからし
を少々加えるとからし
和えようになります。

【1人前あたりの栄養素】

- ・エネルギー… 70kcal
- ・タンパク質… 5.7g
- ・脂質… 4.4g
- ・食物繊維… 2.1g
- ・食塩相当量… 0.2g

作り方

- 1 菜の花は、塩少々を加えた熱湯で、やや固めにゆで、水気を切り粗熱をとる。
- 2 ①にしょうゆをまぶし、水気をしっかり絞って半分に切る。
- 3 ボウルに軽く油を切ったツナ、こしょうを加え、菜の花と和える。
- 4 盛り付けて完成!
※刻んだハムやいり卵を菜の花の上に飾ると、春らしさがUPします!



入院生活大公開!

その2

いち日の過ごし方をお見せします!

「入院」とは、精神疾患の場合はベッドで休んでいることだけが治療ではありません。生活のリズムを整えること、3食しっかり食べる、身体を動かすこと、適度なコミュニケーションをとること、夜はしっかり眠ること…全てが大切な治療と言えます。しかしイメージが持ちにくいのが精神科の入院。そこで、一般的な入院の一日の過ごし方をお見せします。

【起床】



【朝食】

入院中に朝から食べる習慣を身につけます。摂食の悩みにも、栄養士がしっかりと協力します。

【お薬タイム】



飲み忘れナシ!
入院生活ならではの、とても大切な治療です!

【ラジオ体操】



朝9時ごろには、各病棟でラジオ体操。軽くでも体を動かす習慣、とっても大事なんです! もちろん無理のない範囲で。

病棟外活動

自室から離れてさまざまな活動(療法)を行います。



【作業療法】

精神作業療法とは、精神科治療におけるリハビリテーションのひとつ。カラオケで歌を歌う日があれば、手作業でものづくりする日もあります。また、体操をしたり、農作業をしたり。作業療法士の指導のもと、それぞれのペースで作業をしていきます。



【昼食】

症状にもよりますが、久米田病院では基本的には朝昼夜と、みんなで食堂で食べています。

【お薬タイム】

間違えないように、薬は看護師が管理します。

【昼食後の休憩】



病棟外活動

午後にもまたそれぞれが活動を行います。



【散歩】

院内や敷地内など、ちょっとしたお散歩に行ったりします。おもてに出て、外の空気を吸うだけでも、気持ちが軽くなったり、すっきりしますよ!

【売店でのお買い物】

院内の売店には、日常のちょっとしたものから、おやつなどが置いています。週に一度はここでの「お買い物」がプログラムされていて、これが一番の楽しみ! という方も。

【入浴】

お風呂嫌いさんもいますが、これも治療のひとつ。



【番外編】茶話会・交流会

一部の病棟では、2~3ヶ月に一度、院内茶話会を行っています。これは退院後を見越した「社会復帰」のためのプログラムです。地域や福祉サービス事業者等と連携しています。このほか、定期的にバドミントンやソフトボールなどの運動も行います。

【夕食~お薬タイム】

【自室では...】

就寝までの時間は、みんな好きなことをして過ごしています。音楽を聴く、本や雑誌を読む、テレビを見る、クロスワードパズル、ぼーっとする、などなど

【就寝】 ZZZ...



こころ・かるくアイテム 手作業のススメ

折り紙を折ったり、紙細工をしたり。手作業で作品を作り上げることは、集中力の向上や、意欲のきっかけにもなります。当院デイケアでは、2年の歳月をかけて完成した立体絵画作品『赤富士』を、「ヤンセンファーマ株式会社 Heartカレンダーコンテスト2016」に応募。約950点の応募作品の中から、見事入賞しました!この喜びが、新しい作品への意欲につながっています。



ひと彩々

看護師 仲喜 陽子



今年度から始まった「認知症初期集中支援」のチームリーダーとなりました。患者さんとご家族が、安心して今の生活を過ごせるように、認知症認定看護師としての知識と、培った包容力、度胸と愛嬌で、できる限り支援していきたいと思っています。

編集後記

もう3号!? まだ3号!? 半年に一度の発行ですが、6ヶ月があつという間です。「次のテーマを何にしよう?」「専門知識のない方に、精神科のことをわかりやすくお知らせするには?」... 継続して紙面を作っていく難しさを、しみじみ実感した第3号です。完成したら、頭をリフレッシュして、早くも次号の企画に向かいます!



CALENDAR イベントカレンダー

2017

4月 花見大会

今年も見事な桜が咲きました。やっぱり桜はイイ!患者さんたちもみんな楽しみにしています。

2017

7月 七夕まつり

なんと、裏山は竹林!毎年大きな竹を切り出して、思い思いの願い事を短冊に書き、飾ります。

2017

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が、春のうららかなさを歌で伝えてくれます。

2017

8月 盆踊り大会

定番の炭坑節に、流行歌アレンジにと、毎年にぎやかな盆踊り。室内で涼しく楽しめます。

TOPIC イベントトピックス

岸和田市のプロジェクトに参加。
『認知症初期集中支援チーム』開設!

認知症高齢者の増加を受け、国により「認知症施策推進5ヶ年計画」(新オレンジプラン)が作成されました。それに伴い認知症の初期、事前的な対応を目的として『認知症初期集中支援チーム』を市町村ごとに立ち上げ、29年4月の開設が決定。岸和田市では、市民病院及び久米田病院が委託病院となりました。重点病院として、地域のかかわりや貢献など期待にお応えして参ります。

INFORMATION 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。

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。

まずは相談するにゃー



外来診療時間のご案内

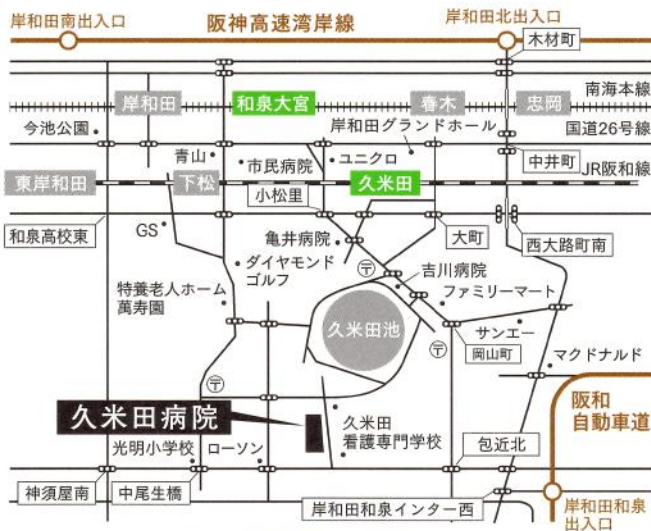
診療日時 ▶ 月曜～金曜 9:00～12:00

休診 ▶ 土曜・日曜・祝日

診療科目 ▶ 精神科、神経科、内科

※ 診察が始まる時刻は、状況により多少変動いたします。
※ 再診の場合は、午前8時より受付いたします。

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

時刻表 ★は土日祝も運行。※は土日祝のみ運行。

南海和泉大宮駅発		JR 久米田駅発		久米田病院発	
【乗り場】 法務局前	★ 7:55	【乗り場】 南海バス久米田駅前停留所付近 バスが到着	★ 8:10	【乗り場】 あおば薬局前	※ 9:20
	★ 9:45		9:20		9:30
			9:50		10:25
			★ 10:00		10:55
			10:45		11:25
			11:15		12:00
			11:45		12:30
			16:05		13:00
					13:30
	15:50		【乗り場】 ふじ本歯科駐車場前 バスが到着		12:10
	12:40			15:15	
	13:10				
	13:40			★ 17:15	
		14:40			

医療法人 利田会 施設一覧

関連施設

- ▶ 久米田看護専門学校
- ▶ 宿泊型自立訓練事業「あかやま」
- ▶ 就労継続支援 B 型事業「カーネーション」
- ▶ グループホーム「いずみ」・「たちばな」・「みちしるべ」
- ▶ 精神科通所施設「デイケア」・「デイナーケア」・「ナイトケア」

介護サービス事業所

- ▶ ケアプランセンター、通所リハビリテーション「ゆうバル」
- ▶ 認知症対応型グループホーム「やすらぎ」



医療法人 利田会

久米田病院

〒596-0816 大阪府岸和田市尾生町6丁目12番31号

☎ 072-445-3545

久米田病院

で検索