

こころ、かるく

KOKORO KARUKU
TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第6号 2018 秋冬

特集

1

～「入院から地域へ」。精神障がい者の地域移行を支えるために～

病気と

たたか

生活を

まも

久米田病院が始めた
積極的な在宅支援

「戦う! 守る!」

訪問看護ステーション、始動!



特集

2

～「入院から地域へ」。精神障がい者の地域移行を支えるために～

久米田病院が取り組む
地域移行のカタチ

「逃げずに地域と向き合う」

久米田病院が始めた積極的な在宅支援

「戦う! 守る!」訪問看護ステーション、始動!

早期退院促進をはじめ「地域生活への移行」が推進される精神保健医療。しかし、独居でどこまで状態を維持できるか不安という方や、ご家族でケアすることに困難や不安を抱えてらっしゃる方は多くおられます。これまで久米田病院では、外来やデイケア、宿泊型自立訓練、就労継続支援などを通じて地域生活支援を行ってきましたが、2018年4月より、もっと積極的に地域生活を支えるために、訪問看護ステーション「うらら」を立ち上げました。

- チームワーク ★★★**
スタッフ同士はもちろん、医師や病棟看護師、ケースワーカー、地域の専門職の方々ともしっかりと連携しています。
- 知識 ★★★**
忙しい中でも幅広い知識の習得に余念なく取り組んでいます!
- 経験 ★★★**
精神科専門病院として培ってきた豊富な経験があります。
- 対応力 ★★★**
現場経験から得た抜群の対応力!
- 視野 ★★★**
話し方、態度、物の置き方などから、利用者さんの細かい兆候を見逃しません。
- 行動力の高さ ★★★**
自ら積極的に地域に出ていくための、精鋭部隊です!
- 意欲 ★★★**
発足にあたり、自ら手を挙げて立ち上げに参加した看護師たちです。
- 守備力の高さ ★★★**
高い専門スキルで、利用者さんやご家族の生活を守ります!



【メンバー紹介】



管理者 松田陽子



久米田病院で13年勤務。ほかの訪問看護ステーションでの管理者経験も活かし「うらら」立ち上げに携わることになりました。明るく楽しく前向きな性格で、訪問看護が大好きという頼もしい看護師です!

訪問看護師 濱 雄子



府立・国立病院での勤務経験を持ち、久米田看護専門学校・久米田病院では26年という豊富な経験を持つ人材!さまざまな患者さんと関わり、幅広い経験を積んできました。笑顔がトレードマークで、看護が天職のような人です。

訪問看護師 長井理治



久米田病院で16年勤務しながら、精神科認定看護師の資格も取得。加齢、疾病、障がいなど、ケアを必要とするあらゆる方の社会生活を支えたいという熱い想いで「うらら」配属を希望しました!

【精神科訪問看護の役目】

利用者さんを定期的に訪問し、生活や療養の困ったことを共に考え、相談やアドバイスにのるなど、支援を行います。精神科の場合、特に細かな兆候を見つけることが大切ですが、利田会の訪問看護ステーションにはキャリアの長いメンバーが揃っていますので、その豊富な経験から「何か様子がおかしい」とピンと来て先手を打つことができます。

例えば...

- お薬の管理**
薬を飲み忘れてしまう方には、管理しやすい方法を話し合います。また「飲むのをやめてしまう」方には、なぜ飲むのをやめてしまうのかを共に考えて、飲む工夫を行っていきます。
- 療養・生活不安の払拭**
ゆっくりと病状を観察し、お話を伺って、不安に応じたアドバイスをしたり、医師やケースワーカー、地域支援者などと連携を行います。
- ご家族の支援**
もうひとつの大きな役目は、利用者さんだけでなくそれを支える家族の方にとっても支えとなることです。
- コミュニケーション訓練**
一緒に過去を振り返ってコミュニケーションがとれない原因を探したり、練習を一緒に行います。
- 健康管理**
健康チェックはもちろん、利用者さんが取り入れやすい生活改善方法をアドバイス。実施を見守ります。

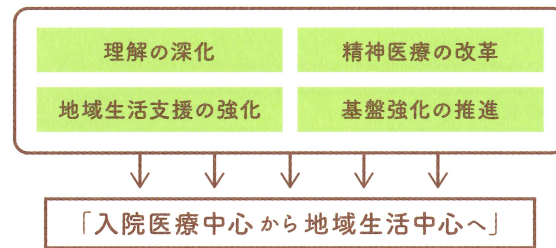
【利用方法】
● 対応時間: 平日朝9時~夕方6時まで
今後は、さらに強化を行い24時間体制でお応えできる体制を目指しています。

【費用について】
● 医療保険: 1~3割負担ですが、自立支援医療適応で負担額の減額が可能。
※所得に応じて上限あり
※保険種別により、実際の負担額なしの場合もあり
● 介護保険: 1~3割負担 自立支援医療も適応可
● 生活保護受給者: 負担なし

久米田病院が取り組む地域移行のカタチ 「逃げずに地域と向き合う」

平成16年9月に厚生労働省が提示した「精神保健医療福祉の改革ビジョン」に基づき、精神科では「入院医療中心から地域生活中心へ」という方策を推進。これらを受けて、久米田病院でも同様に、地域移行へ向けた総合的な取り組みを進めてきました。

精神保健福祉施策の改革ビジョン



逃げずに地域と向き合う、とは 院長 利田泰之

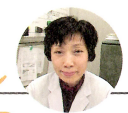
久米田病院は創立時から「医療人として、逃げずに向き合う」という強い意志を持ってきました。「断らない医療」が使命のひとつであると考え、積極的に受入れを実施。豊富な経験と深い専門性を育むことができました。これからの精神医療においては、この高い専門性を生かして、ますます地域と連携することが求められています。これまでも入院治療された方が安心して地域に戻り自分らしく生活するための支援をしてきましたが、いよいよ訪問看護ステーションを立ち上げ地域生活支援を強化。現場経験豊富な人材を配置し、どこに出しても恥ずかしくない精鋭部隊となりました。久米田病院は、これからも利用者の方のよりよい人生を共に考える病院、そして、地域にとっても何でも相談できる病院でありたいと考えています。



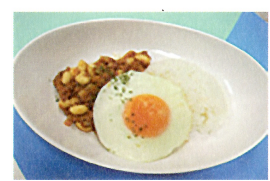
「こころ・かるく」ごはん

カラダとココロに効くレシピをご紹介します。

管理栄養士 周郷 正恵



食欲アップ!レンジでキーマカレー
認知症を発症する人の特徴の一つとして、体重が減少している人が多いと言われています。カレー粉は食欲増進や認知症予防の効果があり、食欲が落ちてきた時にもお勧めです。お肉に大豆も加えてさらにたんぱく質たっぷりな一品です。



【材料(1人前)】 ◎調理時間10分

- ・ 合いびきミンチ … 100g (お好みで豚ミンチ・とりミンチでもOKです)
- ・ 玉ねぎ … 1/2個 (みじん切りにする)
- ・ 大豆煮豆 … 30g
- ・ トマトケチャップ … 大さじ2~3杯
- ・ 水 … 大さじ1~2杯
- ・ カレー粉 … 小さじ1杯
- ・ にんにく(チューブ) … 3cm程度
- ・ しょうが(チューブ) … 3cm程度
- ・ 塩・こしょう … 少々

【1人前あたりの栄養素】

- ・ エネルギー … 380kcal
- ・ たんぱく質 … 23.9g
- ・ 脂質 … 19.6g
- ・ 食物繊維 … 5.3g
- ・ 食塩相当量 … 1.7g

作り方 高齢になるにつれ、たんぱく質もしっかり食べましょう!

- 1 耐熱ボールにすべての材料を入れ、よく混ぜる。
- 2 ふんわりとラップをかけ、レンジにかける。(600wで3分30秒)
※一度にたくさん作る場合は、様子を見ながら、レンジにかける時間を長くしてください。
- 3 ラップを取り、再びよく混ぜてできあがり!!

こころ・かるくアイテム 心身リラックスに!【チャイルドポーズ】

ヨガは自律神経のコントロールに役立ち、心の安定を与えてくれると言われています。瞑想や呼吸法、さらに疲労回復や血行がよくなるポーズを行うことで、体の疲れが癒され、リラックスすることができます。イライラした気持ちや不安なども落ち着きますよ!

1 正座で座る。息を吐きながら、床に頭がつくまで上体を前に倒していく。

2 腰・背・首はリラックス。手は体の横・前方など好きな位置に置き、ゆっくりと呼吸する。※息を吸うときは、ゆっくりと鼻から吸い、お腹を膨らませます。息を吐く時には、ゆっくりと吐き出し、深い呼吸を意識しましょう。

ひと彩々 ● 訪問看護ステーション「うらら」管理者 松田陽子

“必要な所に必要な手を”をモットーに、迅速かつ臨機応変に対応すべく、試行錯誤の毎日です。ご利用者様と、それを取り巻くすべての人々が笑顔になる看護の提供が出来るように、スタッフと共に邁進します。



編集後記 今年の夏は本当に暑くて、クーラーが必須でしたが、冷え過ぎても良くないということで体調管理が難しかったですね...秋冬はどうなるでしょうか?さて、広報第6号は、2018年4月に新規開設しました訪問看護ステーション「うらら」の特集です。今後も地域貢献の急先鋒?!である「うらら」の発信には、力を入れていきます!!

CALENDAR

イベントカレンダー

2018

10月 運動会

多くの患者さんが参加する運動会。男女職員対抗の綱引きは、例年女性の勝利…今年こそ男性陣に勝利を!

2019

1月 新春娯楽大会

新年初笑い!?ボランティアグループのマジックやコンサート、福笑いゲームは、毎年恒例となっています。

2018

12月 クリスマス会

綺麗で大きなクリスマスツリーを見ながらのコーラスの歌声は、良い思い出になることと思います。

2019

3月 ひな祭り

入院患者さんやデイケア利用者さんの手による飾りが華やか!お雛様気分です製ちらし寿司も楽しめます。

TOPIC

イベントトピックス

フットサルチーム、優勝!
ソフトボールチームも頑張っています!

3年前の夏に始めたフットサル。今年2月に行われた復帰協主催の交流会は、エンジョイリーグではありますが見事初優勝!しかし、5月に行われたソーシャルフットボール大阪大会では3位と悔しい思いをしたので次回大会に向けて猛練習中。またソフトボールでも「ENJOY PLAY みんながいたからこそここまでこれた!」を合言葉に春と秋にある大会に向けて、一生懸命練習しています!



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

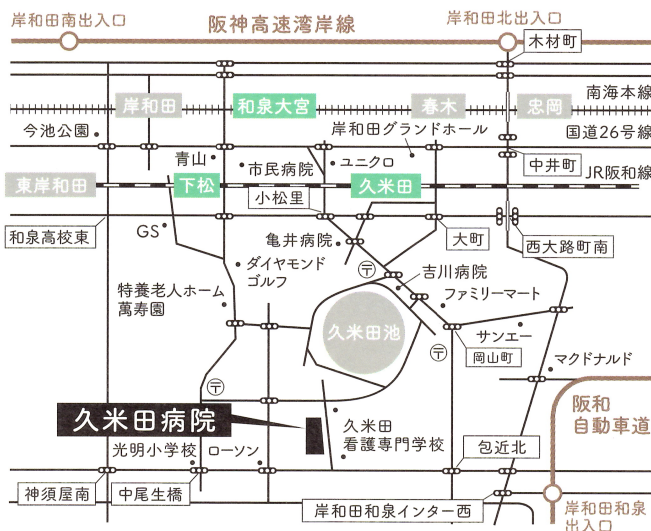
診療日時 ▶ 月曜~金曜 9:00~12:00

休 診 ▶ 土曜・日曜・祝日

診療科目 ▶ 精神科、神経内科、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
JR 阪和線「下松」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

平成30年4月更新

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 下松駅発	JR 久米田駅発	久米田病院発
★8:00	★8:10	【乗り場】 【乗り場】	9:20
9:40	9:20	【乗り場】	●9:25
●9:50	9:50	【乗り場】	9:40
15:50	★10:00	【乗り場】	10:35
	10:45	【乗り場】	11:05
	11:15	【乗り場】	11:35
	11:45	【乗り場】	12:00
	12:10	【乗り場】	12:30
	12:40	【乗り場】	13:00
	13:10	【乗り場】	13:30
	13:40	【乗り場】	14:30
	14:40	【乗り場】	15:15
	16:00	【乗り場】	
	●16:10	【乗り場】	★17:15

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」 ▶ 訪問看護ステーション「うらら」
- ▶ グループホーム「いずみ」・「たちばな」・「みちるのべ」 ▶ 精神科通所施設「デイケア」・「デイナイトケア」・「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」