

こころ、かるく

KOKORO KARUKU
TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第8号 2019 秋冬



早期退院のカギは、「その後」のケア。

入院前から知っておきたい退院後の支援体制

自立を支える **場所** と **人** と **仕組み**

早期退院のカギは、「その後」のケア。入院前から知っておきたい退院後の支援体制

自立を支える **場所** と **人** と **仕組み**

早期退院が主流となりつつある昨今、不安を感じる患者様やそのご家族も少なからずいらっしゃいます。しかし、早期退院のカギとなるのは、実はその後のケア体制。退院した後の支援体制があれば、安心して退院後の将来について考えることができます。

退院前や入院中に **まずは、自立のイメージを持ちましょう**

退院後、どんな風に暮らしたいかをイメージすることから始めましょう。ひとりで考えるのが難しくても、**病院**では**看護師**や**ケースワーカー**と共に考えられます。

ポイント
 ●どこで暮らしたいか。**一緒に暮らしたい人**はいるか。
 ●どんな一日を過ごしたいか。

自立を支える **場所** ① **宿泊型自立訓練施設**

暮らす 場所：

日常生活能力を向上させるための 生活訓練施設

「退院を機に一人で暮らしたいが、自信がまだ持てない」「一人暮らしをしていたが、お金やお薬の管理で失敗した」という方を支える生活訓練施設です。

ケアの 仕組み：

自立した日常生活を行うための訓練を行う

- ①日常生活（食事・洗濯・掃除）を自分で行うためのサポート
- ②金銭管理、服用管理を自分でできるためのサポート

久米田病院のグループ施設 **あかやま** の場合

定員 15名 男女共同

利用期間 原則2年（1年延長あり）

家賃 1日800円（別途共用光熱費1日290円）

スタッフ 6名（精神保健福祉士がたくさんいます）

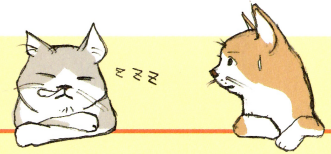
※日中は**デイケア**や**就労**を利用し、規則正しい生活を送ります。**施設で生活しながら通院**もでき、短期入院をして、**施設にまた戻る**ことも可能！安心だと好評です。

利用例

40代男性▶ 何の福祉サービスも受けず生活していたが、服用忘れから体調不良。日々、自分のできる範囲で家事や身の回りのことをしてきたがだんだん難しくなり、入所。

60代男性▶ 長期入院中に家族と死別、ひとり暮らし経験がなく、家事も数年ぶり。公共機関での手続きなども自信がなく、入所。

イメージ中の
にやむにやむ



自立を支える **場所** ② **就労継続支援B型施設**

暮らす 場所：

就労に必要な知識習得や、能力の向上を目指す 訓練施設

「一般就労を目指したい」「ブランクがあるので、長時間継続して働けるか不安」というような方が、それぞれの範囲で通い、就労訓練を行う施設です。

ケアの 仕組み：

非雇用型の就労支援

雇用契約は結ばない福祉的な就労（働いた分の給与は支給します）です。一般就労への移行を目的とした支援や、生活ペースの安定や確保など、目的はさまざま。

久米田病院のグループ施設 **カーネーション** の場合

定員 20名 男女共同

利用期間 なし 週1～5日勤務可能

スタッフ 4名（精神保健福祉士がたくさんいます）

仕事内容 **軽作業**（内職作業や、病院の洗濯物をたたむ等）、**喫茶ひまわり**（院内喫茶での接客・調理補助）、**清掃**（病院内清掃など）

※ **病院のスタッフと連携**し、調子の良い・悪いなどもサポート。また想定外の欠勤が続いた際には、**訪問看護と連携**をとることも。**就労時間中に通院**できるように柔軟な対応も可能。**就労に参加**

された利用者に、その日の**昼食を無料で提供**しています!!

利用例

50代男性▶ 治療後働いていなかったが、両親も高齢なので少しずつ仕事したい。一般就労を目指して、まずはB型からスタート。

40代男性▶ 自信があって一般就労したが、8時間勤務に身体がついていかず体調を崩して辞めてしまった。いきなり頑張るのではなく、徐々に慣らしながら再スタートしたい。

施設は、久米田病院に入院や通院しなくても利用できるニャ!

まだまだある! 退院後の支援 **“グループホーム”**

日中、就労支援施設などで過ごされた方が、主に夜間、**共同生活を営む住居**。相談やその他、日常生活を送る上での援助を行う、障がい者総合支援法に基づく障害福祉サービスです。

入居対象の方

- 日常生活の中で、何らかの援助が必要。
- 一定程度、自力で生活できる。また数人での共同生活ができる。
- 原則、就労（福祉就労も含む）している。
- 生活を営める程度の収入（年金・生活保護含む）がある。

久米田病院のグループ施設 **いずみ、たちばな、みちしるべ** の場合 (一人一室、冷暖房設備あり)

各グループホームには**世話人**がいるので、食事のお手伝いや、金銭管理の相談も受けています。病気のことや薬、仕事、家族、お金、食事など、あらゆる悩み事を**ケースワーカー**や**世話人**に相談できます。

家賃 / 3万8000円（一律補助利用で実質家賃2万8000円）

水道光熱費 / 個室は個人負担 共有施設は入居者で均等負担

食事 / 各自で用意

施設利用料 / 原則1割負担（自立支援法のもと）※所得などにより減免あり

生活期限 / 定めなし

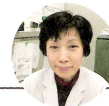
全施設の相談窓口

地域の相談窓口（市区町村役場）や保健所があります。直接、各施設へのお問い合わせも受け付けています。

「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**



リラックス&安眠効果!

ほっこりミルクスープ

牛乳には、幸せホルモンと呼ばれる『セロトニン』を作る「トリプトファン」がたっぷり。豚肉・ほうれん草・さつま芋に含まれるビタミンB6は、トリプトファン効果を助けるので、相乗効果でリラックス!



【材料（2人前）】 調理時間 約8分

- ・牛乳 300ml
- ・コンソメスープ顆粒 小さじ1杯(4g)
- ・豚肉 30g
- ・まいたけ 50g
- ・塩 少々
- ・バター 5g
- ・さつま芋 10g
- ・粗びきこしょう 少々

【1人前あたりの栄養素】

- ・エネルギー 197kcal
- ・タンパク質 10.9g
- ・脂質 10.7g
- ・食物繊維 1.3g
- ・食塩相当量 1.2g

作り方

- 1 具材を食べやすい大きさに切る。
- 2 熱した鍋にバターを入れ、具材を加えて炒める。
- 3 火が通ったら、コンソメと牛乳を加え、煮立ったらさつま芋もが柔らかくなるまで弱火で3～4分煮る。
- 4 塩少々で味を調べて器に盛り、粗びきこしょうをふってできあがり!

お好みでパスタを入れたり、ご飯を入れてリゾット風にして食べるのもおすすめです!!

こころ・かるくアイテム

【リンパ体操】

体内のリンパは「体内の下水処理場」ともいわれており、不要になった水分や老廃物を回収して運ぶ「排泄機能」や、外部からの細菌やウイルスを退治する「免疫機能」という重要な役割を担っています。リンパ体操は、そのリンパ液の流れを促進!美容やダイエットにも効果的です。当院の女性病棟でも、その効果に着目して、リンパマッサージをケアの一つとして取り入れています。ここでは、とても簡単にできるリンパ体操を2つご紹介。自宅で簡単にできるセルフケアの一つなので、ぜひ生活習慣に取り入れてはいかがでしょうか?

1

両手を胸の前で合わせて、互いに5秒間強く押し合わせる。



2

手指を組み、5秒間互いに引き合う。



ひと彩々

医療福祉相談課 精神保健福祉士

居内 翔太



ケースワーカーとして、病棟や入院相談等を担当しています。患者様・家族様と関わりを深めながら、それぞれの人に合った支援を考え、福祉サービスや行政、他機関と連携する役割です。「相談してよかった」と感じて頂けるよう、「関わり」を大切にしています!

編集後記

編集新体制をご紹介します! 創刊号からの編集メンバーが勇退して、メンバーが入れ替わりました。新たに、看護師・精神保健福祉士・管理栄養士が参加。今後も、異なる職種メンバーが、それぞれの専門性をフルに生かして、皆様方にお役立てできる情報発信に努めて参ります!!



CALENDAR

イベントカレンダー

2019

10月 運動会

日頃の運動不足が思い知らされる一日(笑)。でも久米田病院の運動会は、日常動作程度の競技もありますよ!

2020

1月 新春娯楽大会

毎年、参加者は、ボランティアグループの魔法のようなマジックにくぎ付け!トリックは見破れたかな?

2019

12月 クリスマス会

令和になって初めてのクリスマス。クリスマスツリーを眺めながら、みんなで素敵なお時間を過ごします。

2020

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華やかな飾りを楽しみながら、特製ちらし寿司を頂きます。

TOPIC

イベントトピックス

看護学校がリフレッシュ!

築ウン年の我が看護学校、以前からずいぶんと老朽化しており、屋根や外壁が気になっていました。しかし令和元年!とばかりに、思い切ったいろいろとやり替えました。劇的ビフォーアフターです!内も外もピカピカ、生徒たちも大喜びです。もちろん教師も!この機会に、ぜひ久米田看護専門学校のホームページをご覧ください。



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

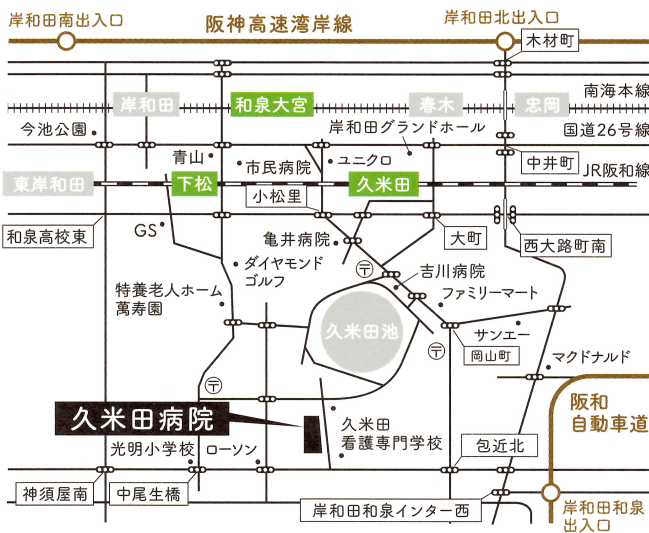
診療日時 ▶ 月曜~金曜 9:00~12:00

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		9:20
9:40	9:20		●9:25
●9:50	9:50		9:40
	★10:00	9:55	10:35
15:50	10:45		11:05
	11:15		11:35
	11:45		12:00
	12:10		12:30
	12:40		13:00
	13:10		13:30
	13:40	15:30	14:30
	14:40		15:15
	16:00		
	●16:10		★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」・「みちるるべ」 ▶ 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」