

オンライン面会について

新型コロナウイルス感染症が感染症法上の5類感染症へ変更されたことにもない、当院では対面での面会を再開しておりましたが、院内感染対策と近隣市町村の感染状況に留意し、8月22日(火)より再度オンライン面会へ変更と致しました。詳細は以下の通りとなります。

★オンライン面会の条件★

面会時間 月曜日から土曜日 14時から16時まで
面会人数 2名まで
面会時間 5分以内

場所は、当院指定の場所での面会となります。なお、日曜・祝日は行っておりません。

ご希望の方は、「事前予約制」となりますので、**面会日前日の16時まで**にお電話ください。

受付時間 月曜日から金曜日 9時から16時まで
電話番号 0493-56-3191
※お電話の際は『面会予約』とお伝えください。

※今後、地域の新型コロナウイルスの感染状況や、入院患者さまや職員等の感染状況により、面会方法が再度変更される可能性もございますのでご了承ください。
来院時のご注意 ※発熱・下痢等の体調不良時のご来院はご遠慮ください。
※院内ではマスク着用です。

行事食(7/7七夕)



七夕ちらし 天ぷら 大葉と大根おろし
なすとみょうがの和え物 すまし汁
お星さまゼリー

編集後記

日中は暑く、朝夕は涼しい日が多くなりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、寒暖差に気を付けてお過ごしください。



広報委員 長谷川



医療法人昭友会 埼玉森林病院



埼玉森林病院のホームページ <https://www.kokoro.or.jp/saitama/>

〒355-0807 埼玉県比企郡滑川町和泉 704
TEL0493-56-3191 FAX0493-56-4831

ストレスケアプログラムのご紹介



ストレスケアユニットでは、職種ごとの特徴を活かした院内プログラムを実施しています。今回は、公認心理師による「心理教育」プログラムの内容を一部ご紹介致します。

○認知行動療法プログラム

「認知行動療法」という心理療法を聞いたことはあるでしょうか？

人は、ある状況に際してとっさに考えがちな思考の癖や、取りやすい行動があると言います。



メールの返信がない！
自分は嫌われてるに
違いない！

認知

行動



明日も早いのに、
つい夜更かしを
してしまった……

こうした思考や行動の癖に気づき、その幅を広げることが「認知行動療法」の目的となります。なかでも、自分の考え方のことを「**自動思考**」といい、ここに気づくことが重要です。

自分がどういうときに、どんなことを考えて、どんな気持ちになっているのか。
上記のようにメールの返信がないことに「嫌われてるに違いない！」と思ってネガティブな気持ちになるのであれば、まずはそのメカニズムに注目し、「忙しくて返事ができないだけかもしれない」「必ずしも嫌われてるとは言い切れないかもしれない」という、**別の考えをとって見たときに、自分の気持ちがどう変わるか**を確認することができます。

ストレスケアユニットでは、公認心理師がプログラムの中でこうした認知行動療法の考え方を紹介し、事例を使って一緒に練習することができます。退院後は外来主治医と相談していただき、入院中に学んだことを活かしたり、外来での心理療法の導入に役立てたりして、継続的な治療と回復の一助としていただくと嬉しく思います。

オレンジカフェなめがわ

原則、毎月第4金曜日の13:00～15:00に「オレンジカフェなめがわ」を開催しています。オレンジカフェとは、「認知症の方とご家族、地域の方や専門職などが気軽に集い交流と活動をする場」です。コロナ禍で人と関わる機会が減少している中、感染対策をした上で交流できる貴重な場所となっています。

オレンジカフェなめがわでは茶話会だけでなく各専門職によるミニ講座もあります。9月は当院作業療法士による「転倒防止体操」というテーマでミニ講座を行いました。

次回のオレンジカフェは10月27日(金)に「地域包括支援センターについて」というテーマで、滑川町の地域包括支援センターの方がミニ講座を行います。途中参加、途中退席も出来ます。

ご興味のある方、お悩みのある方、皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

(※参加費として100円をいただきます。コーヒー、お茶を用意しております。)

【日 程】

10月27日(金)

11月24日(金)

12月15日(金)

【ミニ講座】

地域包括支援センターについて

口腔ケアで免疫アップ

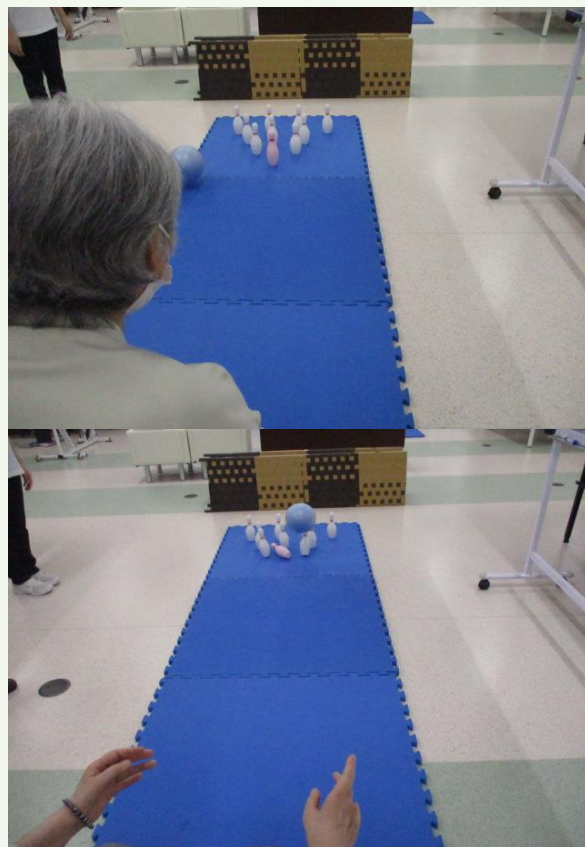
クリスマス企画



リハビリテーション活動紹介～高齢者屋内スポーツ～

夏季は屋外でのリハビリテーション活動が暑さにより難しいため、屋内で取り組める活動を中心に行いました。今回紹介する活動は、高齢の患者さまを対象とした屋内スポーツです。屋外に出る時間が減り、運動の機会が少ない患者さまと、週に1回1時間程の時間を使って簡単なルールで行える屋内スポーツを実施しています。

今回行われたボウリングは、様々な大きさや重さのボールを使用することで患者さまの運動能力に差があっても取り組めるようになっています。また、実際のボウリングに近づけ得点を記録することで自然と競争意識も生まれました。患者さまも優勝を狙って白熱した時間を過ごすことができました。



歯の健康について

近頃肌寒い日が増えています。来たる11月8日「いい歯の日」がやって来ます。自分の健康な歯を残すための運動として8020運動があります。8020運動とは80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。20という数字は自分の歯がだいたい20本以上残っていれば固い食材でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっていることに関係します。

入院中の患者さまも歯の健康を保つことは重要になります。当院のような精神科単科の病院では入院生活が長期化し、虫歯が出来てしまうこともあります。また精神症状の悪化に伴い、歯磨きがうまくできないことも虫歯が出来てしまう要因になります。病棟の看護師の対応として、歯磨きの介助と週1回行う認知行動療法の場で疾病教育を行っています。患者さまの虫歯を作らないよう努力はしていますがどうしても虫歯ができてしまう患者さまがいらっしゃいます。その場合は当院の外来にあります歯科を受診していただき治療を行っています。当院の歯科は虫歯の治療だけでなく、義歯の調整も行っており、義歯を使用している患者さまにも歯磨きの介助は重要になります。口の中は細菌がたまりやすく誤嚥性肺炎の原因にもなる為です。

地域の皆さまも自分の歯の健康を保つことは重要です。定期的な歯磨きの実施と重要なポイントは下記の通りです。

- ① 毛先を歯の面にあてる
- ② 軽い力で小刻みに動かす
- ③ 歯垢を取り除く
(歯垢の残りやすい場所)
・歯と歯の間 ・奥歯のかみ合わせ ・歯と歯ぐきの境目



①～③のポイントを注意しながら歯磨きをしていただければと思います。

当院歯科では外来でも虫歯の治療などを行っていますので、是非当院歯科を受診していただければと思います。ご自分の歯についての疑問や気になることがございましたら、ご相談ください。

今後、寒い季節になりますが皆さま、ご健康に気を付けていただき、自身の歯の健康にも注意してお過ごしください。



歯科診療室前



歯科診療室内

歯に関してのご相談は当院歯科までお尋ねください。