

初入居者様、社会復帰されました！！

グループホーム森の家も開所して3年が経過し、その間、自宅やアパートを拠点として社会復帰された方は3名いらっしゃいます。そんな中、開所後、最初に入居したAさんが社会復帰に向け訓練され、晴れて4月1日から自宅で生活する事になりました。そこで3年間の入居生活を振り返り、感想をお聴きしました。

- Q 1. 森の家で過ごした3年間はどうか？ 「あつという間でした」
- Q 2. 楽しかったことは？ 「誕生会や夏祭り、クリスマス会等行事をした事」
- Q 3. 大変だったことは？ 「料理を覚える事」
- Q 4. 特に印象に残っていることは？ 「2番目に入居したBさんがなつかしい」
- Q 5. 森の家に入居してよかったことは？ 「色々な人に出会えた事や料理を覚えられた事」

一スタッフとして自立に向かって歩み出した事に大変喜びを感じていますが、その反面、今後は森の家で生活される姿を拝見できないと思うと、どこか寂しささえ感じているのが正直な気持ちです。退所後は、訪問看護やデイケアでスタッフ一同しっかりとサポートさせていただきます。

畑を開墾しました！！

入居者様が農作業に丸となって取り組み、「農」や「食」を通じて、一体感や連帯感を感じ、自然の恵みやありがたさ、農作業の難しさを実感していただきたいというスタッフの思いから、森の家の敷地内に畑を作ることになりました。3月上旬に駐車場前のさつきやオオムラサキ等を移植し、中旬に石拾い等行い、土を整えてから、じゃがいも、ねぎ、ニラなど植えました。初収穫が楽しみです。



新任職員紹介



はじめまして！3月1日より入職しました、看護師の宮島史織です。これからどんな経験や出会いがあるのか、とても楽しみにしています。1日も早くお役に立てるように頑張りますので、宜しくお願い致します。



編集後記

いよいよ心ときめく春が到来。皆さんお花見の計画などされていますか？

今月号は、患者様や利用者様にもっと知って頂きたい制度について掲載しました。

質問や相談事等ございましたら何なりとお声掛けください。精神保健福祉士が親身になってアドバイスさせていただきます。

宮島 ひろみ

医療法人昭友会送迎バス

月・水・土運行 祝祭日運行
運賃:無料 定員:24名

発着所	1便	2便	3便
埼玉森林病院	9:15	13:00	15:00
いづみケアセンター	9:20	13:05	15:05
ベシヤ・カインズ	9:30	-	-
森林公園メンタルクリニック	9:35	13:15	15:15
森林公園駅北口	9:40	13:30	15:30
ベシヤ・カインズ	-	13:40	-
いづみケアセンター	9:55	13:50	15:45
埼玉森林病院	10:00	13:52	15:50



発行
医療法人 昭友会
森林公園メンタルクリニック

〒355-0811
埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 495 番地
TEL0493-56-4775/FAX0493-56-4817
昭友会ホームページ
<http://www.kokoro.or.jp>

外来診療

外来担当医師の紹介 (Part 3)

昨年5月より土曜日の外来担当をしている、中内忍と申します。出身は秋田県大館市で、今年も例年同様雪が多く、高校の同級生から話を聞くと毎日の雪かきでほとんど疲労困憊だと聞いております。しかし、冬は大変ですが、4月を過ぎると徐々に雪解けが始まり、最近はやくなりましたが、5月のゴールデンウィークの前後に丁度桜満開となります。

秋田県大館市は秋田の最北にあり、青森県と接しており、方言も若干津軽訛りに近いところがあります。近くには十和田湖という風景明媚な湖があり、温泉地も多いため是非一度はお立ち寄り下さい。また、きりたんぼという郷土料理が全国的に有名です。出身高校は大館鳳鳴高校といい明治31年創立の旧制中学からの高校です。野球部も創立同時にスタートし、2011年震災の年、選抜21世紀枠で初めて、春夏通じて悲願であった甲子園出場を果たし、高校の先輩達は歓喜の涙であふれました。(試合結果は天理高校に完敗でしたが)



中内 忍 医師

大学は東京都三鷹市の杏林大学出身です。医学部に入学して将来何かに進もうかと悩んでいた時、あまり手先が器用ではなかったため漠然と内科系だとは思っていましたが、当時いまだ約20年前ですが、精神科はまだ医学としては未解明な学問で、薬物療法も副作用の強い薬を使わざるを得ない時代で、統合失調症が精神分裂病と呼ばれていた時代でした。そのため、精神医学はこれから解明される部分も多く、やりがいがあると確信して、卒業後母校の精神科の教室に入局致しました。2年間は母校で研修を積み、3年目から埼玉県飯能市の病院へ勤務し、精神科の外来入院を担当し、その後、東京都青梅市にある病院へ転職しました。飯能の病院も青梅の病院もいわゆる単科の精神科病院であるため、統合失調症、認知症の患者様が多く、うつ病、不安障害の患者様に接する機会が少なかったため、メンタルクリニックでの診断、治療を学びたいと考え非常勤医としての勤務先を探していたところ、縁あって、森林公園メンタルクリニックで土曜日の外来を担当する事となりました。精神科医を20年以上やっておりますが、20年前の私が医師になった頃に比べると精神疾患は多岐にわたり、うつ病をはじめ、外来治療で対応する精神疾患は増え続けております。まだまだ、患者様から学ぶ事が多く日頃の勉強不足を恥じております。当クリニックでは、気分障害、発達障害、依存症、パーソナリティ障害等の患者様も多く、カウンセリングも積極的に行われ、デイケア、訪問看護も充実しており、患者様本位の精神科医療を実践できるメンタルクリニックであると実感しております。まだまだ、不慣れな面も多く、ご迷惑をお掛けする事があるかと思いますが、微力ながら、患者様の生活全般に渡るまでお力添え出来れば幸いです。

各種制度の更新手続き、お済ですか？



自立支援医療制度

～精神科通院医療費が1割になる制度です～

年1回、市町村の福祉担当窓口での更新手続きが必要です。また、2年に1回、医師の意見書の提出が必要となります。お手持ちの自立支援医療受給者証に有効期限、次回更新時、意見書が必要かどうか書かれています。

精神保健福祉手帳

～手帳を所持することで、様々な支援が受けられます～

2年に1回、市町村の福祉担当窓口で更新手続きが必要です。有効期限は手帳に記載されています。
・精神障害を理由に障害年金受給中の方は、年金証書を市町村の福祉担当窓口へ提示することで、更新できます。
・障害年金を受給していない方は、更新時、医師による診断書の提出が必要となります。

障害年金

～病気や障害のある方の所得保障の制度です～

精神の障害を理由に障害年金受給中の方は1～5年おきに更新が必要となります。(例外あり)
更新時期になると一般的には日本年金機構から診断書付きの障害状態確認届が自宅に送付されますので、必要事項を記入し、診断書欄は医師に記入してもらい、その確認届を指定された機関に提出します。(その他書類を添付する場合あり) 次回の更新時期はお手持ちの年金証書に記載されています。

★各種制度について質問や相談がありましたら、精神保健福祉士までお尋ねください。

訪問看護

◇活動日・活動時間◇日曜 祝日 年末年始を除く毎日 8:30～16:30
◇お問合せ電話番号◇090-5515-6010・080-8905-1739
担当者 中島/大村/須田/梅澤

桜も咲きそろい野も山もすっかり春めいて、色鮮やかな季節になりました。家でこもりがちな生活をされている方、生活リズムを変えるための第一歩として、訪問看護を利用して私たちと一緒に外出してみませんか！？

私たちスタッフは家にこもりがちな利用者様に対して、主に以下の支援を行っております。

- ・運動不足解消に向けてウォーキングやストレッチ
- ・買い物等、日常生活に必要な不可欠な行動を一緒に行う
- ・散策をしながら季節の変化、雑談を楽しむ
- ・役所等へ同行して各種申請手続きのお手伝い
- ・ヘルパーや移送等、地域サービスのご紹介

以上の内容はほんの一例ですが利用者様に寄り添い一人一人に合わせた支援を行っています。「一人で受診が出来るようになった」「自立支援や手帳の手続きのために役所へ行けるようになった」「作業所やデイケアに行けるようになった」「人との関わりが苦手だったが外出して人とコミュニケーションが取れるようになった。」など、利用者様から喜びの声を沢山頂いております。人生を楽しく過ごしたいと思われる方、主治医または当院スタッフまでお気軽にご相談ください。



デイケア

◇活動日・活動時間◇月～土曜日(祝日、年末年始除く) 9:30～15:30
◇お問合せ電話番号◇0493-57-2228(デイケア直通)

退院してから太っちゃって…

毎日歩いているのにやせない…

一人暮らしだと食事が偏る…

利用者様にとって特に健康面での悩みは尽きません。そこでデイケアではそれらの悩みを解決する為、以下のプログラムでサポートしております。

- ① 健康相談 (3回/週) …薬の飲み方、副作用、症状、日常生活でのストレス、人間関係、生活リズムなどを自己管理できるようお手伝いします。
- ② リラクゼーション(2回/週) …アロマオイルをたきながら、ストレッチ、足湯を行い、身体の緊張をほぐし、音楽をききながら、リラックスしていきます。
- ③ 筋トレ、ダンス (4回/週) …楽しみながら筋肉の緊張、こりをほぐし、代謝をあげていきます。持続することで太りにくくなる身体を作っていきます。
- ④ クッキング (2回/週) …調理方法、調理器具の使い方、自宅で簡単にできるレシピの紹介。レパートリーが増えます。
- ⑤ ウォーキング (1回/週) …季節を楽しみながら、五感を働かせ有酸素運動を行います。

これらのプログラムを継続して行なえるよう、いろいろ組み合わせながらスタッフと利用者様で話し合い、ご自身にあった健康作りをしています。

ハーモニー

◇活動日・活動時間◇月～金曜日(祝日、年末年始除く) 9:00～16:00
◇お問合せ電話番号◇0493-56-4875(作業所ハーモニー 直通)

卒業の春

ハーモニーは利用者様の「自立したい」「働きたい」という思いを尊重しながら活動しております。利用にあたり、施設内で実施している作業等を通じて「働くこと」に対する動機付けをもつていただく事が第一歩となります。就労に対する意欲が高まるとともに、通所日数や活動時間を無理なく増やすことによる習慣付けを行います。さらに、継続かつ安定的に利用されている方は施設外就労に参加していきます。現場での作業等をより実践的に行いながら、協調性や継続性を身につけていきます。

この春、ハーモニーから5～6名の卒業(＝一般就労)を予定しています。働きはじめた利用者様の顔は、充実感に溢れています。歩みの早さは利用者様それぞれではありますが、希望が叶う作業所である事を念頭に支援して参ります。

春の昼食会

3月5日と21日に、昼食会を行いました。日頃より通所されている利用者様は、真面目に黙々と作業に取り組んでおられます。そこで、お互いのコミュニケーションを図れる場を設け、また、食べる事を楽しみの一つとしてこの会を企画しました。ワタミ手づくりマーチャングライジング様からお惣菜をご提供いただき、豚汁やご飯をいただきながら、あちらこちらで会話が弾み、笑顔を見せながら、おいしそうに食べている姿を拝見し、有意義な場であったと確信しております。

