

心音

3名の利用者様から、訪問看護の利用にあたってご感想をいただきましたので、ご紹介させていただきます。

●私は3年ほど前に、両親から自立して一人暮らしを始めました。当時は人づきあいが苦手で、生活能力も十分でなく体調も安定しない日々が続き、これからの生活に不安でいっぱいでした。訪問看護を利用するようになり、担当スタッフの方に生活上の相談から芸能人の噂話まで、話し相手になっていただく事で孤立感に悩む私の中で安心感が得られ、自分を気にかけてくれると思うとそれが大きな支えとなりました。今は生活も安定し不安も無くなってきました。これからも訪問看護を利用しながら安定した生活が出来るよう頑張っていきたいと思えます。

●私は現在アスペルガー症候群・気分障害で通院しています。5年ほど前、ストレスと薬の副作用から自分の意思とは無関係に身体が勝手に動く事がきっかけで埼玉森林病院へ入院となりました。退院を間近に控え、その約1か月前から自宅での生活に少しずつ慣れるために外泊を繰り返し、その際訪問看護を体験する事になりました。最初は訪問看護をやっても何も変わらないと思っていましたが、退院後、訪問看護を導入したところ、訪問看護スタッフの取り計らいで、近隣の自立支援センターの相談員や訪問介護利用の紹介、役所へ自立支援医療の手続き支援、服薬の助言などを手際よく行っていただき、気付けば訪問介護員同行で通院が出来るようになりました。森林公園メンタルクリニック受診時に顔見知りのスタッフと会話を行う事でコミュニケーションの輪も広がりました。抗精神薬が減量となり、日々の体調も安定的に良くなってきたため、頭と体が軽くなってきた気がします。体調は以前に比べて楽になったものの、離人症、強迫神経症や振顫(しんせん)が完全に無くなったわけではありません。しかしながら、スタッフの方には症状の改善に向け、あきらめず私の為に一生懸命取り組んでいただいております。今後も訪問看護を続けていきたいと思えます。

●短時間の医師の診察では把握できない事を補ってくれる訪問看護の利用は私にとって、とても有意義であると思えます。また、自分以外の家族の事や日常の相談事にもものってくれるので助かっています。

「私たちは地域でその人らしく 生き生きと生活していくことを 心をこめて支援します」
の理念に基づき皆様の心音を聴かせていただきながら訪問させていただきます。

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
ベシシア・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
ベシシア・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

今年の夏は雨がが多く、秋の訪れが早いように感じます。全国的には、土砂崩れで被害が出た地域もあり、災害対策について考える事が多かったです。自分の住む地域の特徴を知っておく事も、災害対策の1つだと知りました。地名が特徴を表している場合もあるようで、地図を見直してみようかと思えます。

精神保健福祉士 大野

森林公園
メンタルクリニック
だより

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
TEL 0493-56-4775/FAX 0493-56-4817
昭友会ホームページ

http://www.kokoro.or.jp

外 来 外来担当医の紹介

みなさま、こんにちは。土曜日の診療を受け持たせていただいております、大内と申します。今年4月から従事させていただき、早半年が経ちました。週1回だけですが、その間たくさんの方とお会いし、診察させていただきました。人間の心と体は切っても切り離せないものであり、どんなに体が健康でも心も平穏でないと安らぎを得る事が出来ません。待望の女性医師という事で大変恐縮しておりますが少しでも地域の皆様の心の健康にお役立て出来ますよう努めて参りますので今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。



大内宏美 医師

医師外来担当表

○休診日 日曜・祝祭日 年末年始(12/29~1/3)

診療時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
						第1・3	第2・4	第5
(受付開始 8:30) 9:00 ~ 12:00	稲見	稲見	井上	稲見	稲見 山田 金澤	山田	田村	大内
13:00 ~ 16:00 (受付終了 15:30)	稲葉	小泉	長崎	稲葉	山田 金澤			
					13:00~ おとなのADHD 外来(初診) 稲見			

予防接種が始まります!(10月6日よりご予約にて承ります。接種期間:平成27年3月31日迄)

○インフルエンザ予防接種(一般・高齢者)

○高齢者用肺炎球菌

☆インフルエンザワクチン予防接種は、個人差はありますが効果が現れるまでに約2週間、効果持続期間は約5ヶ月間と言われています。また、過去に同じ型のインフルエンザにかかっているか、ワクチン接種歴が有るか無いかにより、ワクチンの効果が現れるまでに差があるようです。日本でのインフルエンザの流行は12月下旬から3月上旬が中心になるので接種時期は、11月~12月がお勧めです!

★インフルエンザ、高齢者用肺炎球菌予防接種に関するご予約・お問合せ 0493-56-4775

2014年デイケア夏祭り開催!

平成 26 年 8 月 21 日、デイケア夏祭りを開催いたしました! 今回も多数の方にご参加いただきました。そこでグループリーダーの皆様にご感想をいただきましたのでご紹介いたします。

「わなげグループ」

私が担当した「わなげグループ」は賞品があつという間に無くなってしまふほど好評で、みんなの笑顔もたくさん見られてとても嬉しかったです。デイケア祭りに参加し、メンバーみんなの心が1つになって盛りあがった事が一番の思い出です。(Yさん・Oさん)

「イントロクイズグループ」

私はイントロクイズを担当しました。新しい歌から、古い歌までみんなで楽しめるクイズを行い、盛り上がる事が出来ました。さらに正解数の上位者には豪華な景品をプレゼントしました。次回も楽しめるよう企画していきたいです。(Sさん)

「ドリンクバーグループ」

私たちのグループはいろいろな飲み物を提供し、みんな喜んでくれたので良かったです。私もいろいろなサークルに参加でき、お祭り気分が味わえて本当に楽しめました。まだ先の話ですが、次のクリスマス会が楽しみです。(Wさん)



「出店グループ」

私たち、たこ焼きグループは電子レンジがなかなか温まらず、時間がかかりましたが、時間内に出来あがりほっとしました。フランクフルトは思ったよりも大きく、辛子をつけて食べると更においしさが増しました。来年も続けていきたいです。(Oさん・Mさん)

「O×クイズグループ」

私たち「O×クイズ」チームは、まず問題作りから始めました。チーム内で話し合ったり、本、インターネットなどを活用しました。景品はドリンク、お菓子、花火、クリアファイルでした。とても充実出来て良かったと思います。(Kさん)

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

デイケアプログラム紹介 スイーツプログラム

月に3~4回程度でスイーツプログラムを行っています。最近では参加者10名以上と増え、大人気プログラムの1つとなっています。なかでもケーキ作りは、数をこなしていくうちに、手際やコツもつかめ、見た目や味での皆さんの評価を聞くと「お店のものより美味しい」「〇〇店のチョコレートケーキと同等」と高評価をいただきました。これから季節も秋から冬になり、旬の美味しい食材が収穫されるので、今度はサツマイモや栗を使ったケーキやスイーツ作りを皆さんと一緒にしていきたいと考えておりますので、多数のご参加をスタッフ一同お待ちしております。



グループホーム森の家

◇お問合せ電話番号◇
0493-56-4775(森林公園メンタルクリニック宛)

今年の3月、森の家敷地内の畑に入居者様とデイケアメンバー合同でじゃがいもを植えました。収穫まで草取りや肥料蒔きを繰り返し行い、7月には大量に収穫する事が出来ました。8月には夏祭り、9月には十五夜と季節の行事を行う事で、利用者様も季節感を味わいながら森の家での生活を行っております。

今年の7月と8月に3名の新しい仲間が入居となりましたのでインタビューしてみました。

- ①グループホームに入居した目的
- ②グループホームでの生活の感想

Oさん



Sさん

- ①自立した生活をしたいため。
- ②みんなと早く、気楽に会話ができるようになりたいです。

- ①自立、アパート暮らしや就職をするため。
- ②皆さんとっても良い人達ばかりです。一番大変なのが調理当番です。

Tさん

- ①一人暮らしの前段階として、料理など生活スキルを身につけたい。
- ②料理当番など最初は大変な面がありますが、回数を重ねるうちに、料理のレパートリーが増え、満足しています。また、スタッフの方や利用者さんから生活面全般のアドバイスをいただき充実した毎日を送っています。これからも生活スキルを磨いて頑張っていきたいです。

皆さんどちらかといえば料理が苦手なようですが、グループホーム森の家の世話人がしっかりサポートしますので、料理が上手になってきます。安心してくださいね。