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）

今年のゴールデンウィークは 10 日間と長期間となり、その間、入居者様に少しでも充実した休日を過ごしていただこうと散歩、買い物、外食を兼ねた誕生日会を企画・実施致しました。入居者様より運動不足も解消出来て良かった等の感想をいただいており、良い企画となりました。5 月に 1 名が入居され、6 月には自立生活のため 1 名が退居されました。そのお二人から一言いただきましたのでご紹介致します。

＜5 月に入居された利用者様より＞　T・M様

森の家に入居した目的は、自立をしてアパートか自宅へ戻り、自信を持って生活できるよう訓練するためです。入居して大変と思うのは調理当番と買い出しで、少し大変と感じることは服薬確認のために訪問看護と相談し薬の空き袋を忘れずに取っておくことです。自立を目指して、毎日デイケアに通所しながら生活リズムを整えていきたいと思います。

＜6 月に退居された利用者様より＞　M・T 様

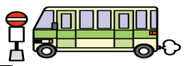
森の家に入居して色々な事を学びました。言いたい事が言えなかった自分が「いいえ」を言えるようになりました。様々な当番活動を通して、生活の“過ごし方”を身に付ける事ができました。戸締りを忘れない事、人とのかかわり方、料理を覚える事など様々な経験をさせて頂きました。まだまだコミュニケーション不足と感じる自分ですが、森の家で学んだ事をこれからの暮らしに取り入れていきたいと思います。

＜世話人紹介＞　世話人 S

利用者様が個々に抱えている問題はそれぞれ異なりますが、利用者様はグループホームでの共同生活を通して自分を見直していこうという思いで日常を過ごされていると思います。世話人の仕事を通して、私は利用者様が自立の一歩を踏み出せるように、声掛けや行動を通してお手伝いしようといつも思っております。

医療法人昭友会送迎バス（月・水・土）　※祝日、年末年始も運行いたします

※1便と2便・3便とでは発着所が異なります。ご利用の際はご注意ください。



発着所	1 便
埼玉森林病院（本館）	9:15
埼玉森林病院（新館）	9:17
いづみケアセンター	9:20
ベイシア・カインズ	9:30
森林公園駅北口（ロータリー内）	9:40
森林公園メンタルクリニック	9:42
なめがわ地域福祉支援 C.	9:45
ベイシア・カインズ	－
いづみケアセンター	10:00
埼玉森林病院(新館)	10:01
埼玉森林病院(本館)	10:02

発着所	2 便	3 便
埼玉森林病院（本館）	13:00	15:00
埼玉森林病院（新館）	13:02	15:02
いづみケアセンター	13:05	15:05
ベイシア・カインズ	－	－
なめがわ地域福祉支援 C.	13:17	15:17
森林公園メンタルクリニック	13:20	15:20
森林公園駅北口	13:30	15:30
ベイシア・カインズ	13:40	―
いづみケアセンター	13:50	15:45
埼玉森林病院（新館）	13:51	15:46
埼玉森林病院（本館）	13:52	15:47

＜新入職職員紹介＞

この度、入職しました精神保健福祉士の笠原清香です。心理学者のマズロー、美しい歌声とシンデレラストーリーで魅了した歌手のスーザン・ボイルと同じ誕生日です。趣味は読書。「僕たちは、自分で自分を決める力を持っている」（『君たちはどう生きるか』）は、今の私の心情でもあります。今後とも、よろしくお願いいたします。　笠原清香

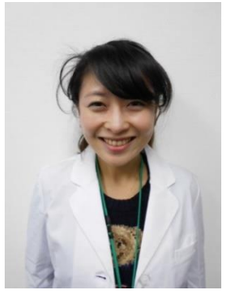
２０１９年７月　　４０号　　２０１９年７月１日発行

昭友会のホームページ　https://www.kokoro.or.jp

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
TEL 0493-56-4775/FAX 0493-56-4817

医師紹介



林　若穂　医　師

2019 年 4 月より水曜日の外来を担当させて頂いております林　若穂と申します。

普段は都内の病院で勤務をしております。これまで、急性期や慢性期病棟の入院診療、発達障害の専門外来診療を行ってきました。精神疾患は、生物学的、心理的、社会文化的な要素が複雑に絡み合って発症し、治療においても病状だけではなく、ご本人の考えや行動の特性、これまでの生活のご様子や、ご家族や周囲の人との関係性など、様々な要素を総合的に考えていく必要があります。治療には時間がかかりますし、「特効薬」や「根治療法」がないため、なかなか進展がなく不安になることも多くあると思いますが、一人ひとりの方にあった治療や生活指導を考えて、粘り強く寄り添っていければいいなと思っています。外来診療では、お待たせする時間を少なくしようとすることと、じっくり話を聴くこととのバランスがとても難しいと感じることもありますが、心理士やソーシャルワーカーとも良く連携をとって診療にあたっていこうと思っております。説明不足になってしまうこともあるかと思いますが、診療に関してわからないことがありましたら、遠慮なくお尋ねください。

埼玉で勤務をするのは初めてで、まだ通勤を含めて慣れずにおりますが、森林公園メンタルクリニックの近くは自然も豊かで、きれいな田園風景もみることができ、楽しく感じております。少し散歩をすると、沿道や周囲の木に都内ではあまり見られない虫や鳥がいっぱいいるので、つい時間をとって観察してしまいます。少しずつ環境に慣れて、自然の観察もできると嬉しいなと思います。珍しい虫や鳥がいたら教えてください。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

医師外来担当表

休診日　日曜・祝日　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	第 1・3・5 土曜日	第 2・4 土曜日
（受付開始 8:30） 9:00 ～ 12:00	稲見★ 佐々木	稲見★ 吉田	井上 林★	稲見★ 小松	稲見★ 山田★ 中村★	山田★ 清水★ 橘田★	田村 清水★ 橘田★
13:00 ～ 16:30 （受付終了 15:30）	稲見★ 佐々木	稲見★ 吉田	井上 林★	稲見★ 福田	稲見★ 山田★ 中村★	山田★ 清水★ 橘田★	田村 清水★ 橘田★

★…**大人の ADHD 外来**も担当する医師です。

増改築工事経過報告

増改築工事中につき、当クリニックをご利用の方、また近隣の皆様には大変ご迷惑をお掛けしております。

増改築工事の状況ですが、既に増築部分の外装工事は仕上がり、内装工事と外構工事を進めております。進捗状況に遅れはなく、増築部分の完成は 9 月を予定しております。9 月中旬頃に引越しを行った後に、現在外来診察を行っている 1F エリアの改修工事を実施し、12 月末までにはすべての増改築工事は完了する予定でおります。増改築工事の進捗状況については森林公園メンタルクリニックホームページの「増改築工事ブログ」にてご確認いただけます。工事完了まではご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力のほどお願い致します。

『増改築工事に伴う駐車場利用禁止エリアのご案内』

アスファルト舗装のため、7 月 15 日から 8 月 5 日まで（予定）正面駐車場の使用が出来なくなり、その間、裏側の駐車場をご利用いただくこととなります。裏の駐車場への出入りの際は通路が狭くなりますのでご利用の際は十分ご注意ください。大変ご不便をお掛けしますがご理解とご協力のほどお願い致します。

外　来　より

これからの季節、脱水症に注意！

気温と共に体温も上昇する季節です。発汗による脱水を放っておくと熱中症・熱射病となる可能性が高まります。これは、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調整が機能せず、体温上昇・めまい・倦怠感・けいれん・意識障害などの症状が現れます。

そこでほんの一例ですが脱水症対策について取り上げましたのでご紹介致します。

◎脱水症の予防法◎

1. ***涼しい環境と冷却が大切！***

   扇風機やクーラーを活用し、適度な気温と湿度を保つようにしましょう。外では可能な限り、風通しのよい日陰を利用し、洋服もゆるめで風通しのよいものを着用しましょう。

2. ***日頃からこまめな水分補給をしましょう！***

   一度に多量の水分摂取は、体調不良を引き起こす事もあります。2 時間毎を目安にコップ 1 杯程度の水分補給を心掛けましょう。ミネラル入り麦茶、スポーツドリンク、梅干しを入れた水などが熱中症対策に効果的です。緑茶やコーヒーなどに含まれるカフェインは利尿作用を高めるため、多量の摂取は控えましょう。

★高齢者の脱水症を防ぐには周囲のサポートが不可欠です。高齢者は感覚機能が低下しているため、自分ではのどが渇いている事に気付きにくいのです。フルーツやゼリーでも水分補給が出来ますのでご本人の好みや体調に合わせて取り入れてみてはいかがでしょうか。

★水分制限や塩分制限のある方は主治医へご相談ください。

デ イ ケ ア

◇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はホームページをご覧ください。
→https://www.kokoro.or.jp/shinrin/day/program.html

音楽療法

デイケアでは、東京国際音楽療法学院の講師の方や学生さんによる音楽療法を3ヵ月に 1 回のペースで行っております。音楽療法とは、音楽を聴いたり、歌うことで脳の活性化や心身に安定をもたらすリハビリの 1 つです。また、脳の血流量が増えることで脳が活性化して、不安や緊張を軽減する効果もあります。記憶に障害があっても昔覚えた曲が流れ、その曲を忘れていなかったことは自信の源にもなります。音楽療法では、懐かしい曲から最近の話題曲までを対象としているため、年齢を問わず楽しむことができます。実際のプログラムでは、ピアノや楽器の生演奏、自分達でちょっとした楽器を演奏したり手拍子をします。利用者様からは「気持ちが落ち着く」という感想を多数いただいております。

イベントプログラムのご紹介

毎月全体ミーティングでの話し合いを通してイベント内容を決めています。イベント準備プログラムを設け、事前準備から当日の内容を計画します。

今年度の実績は 4 月に「カレーパーティー」、5 月に「焼きそばパーティー」、6 月に「焼肉パーティー」を開催致しました。

当日はグループに分かれ、グループの中でそれぞれ役割を決め、分担しながら各イベントを盛り上げていただきました。

利用者様からは「チームワークよく協力してできた」「全員参加で一体感があった」などの感想をいただいております。

夏祭りのお知らせ

8 月中旬頃に「デイケア夏祭り」の開催を予定しております。7 月より実行委員会がスタートします。今年はどんな夏祭りになるのか、今からとても楽しみです♪

日程は決まり次第、当クリニックホームページや院内掲示にてご案内致します。

デイケアにご興味のある方は主治医へご相談ください！