



ひな祭りと桜並木の散歩

3月2日けやき病棟では、桃の節句の前日に、ひな祭りの催しを行いました。作業療法室で飾られたひな壇に「すごいねえ」「きれい」と思い思いの感想をいただき、併せて行ったひな祭りに関するクイズやゲームを通じて、よい雰囲気の中、患者様と一緒に楽しい時間を過ごすことができました。コロナ禍で自由に外出していただけない日が続きますが、中庭や敷地内を使って季節を感じてもらえるような取り組みを大事にさせていただいています。今年の桜は葉桜になることなく綺麗に咲き、さくら祭りと併せて、心地のよい時間を過ごせました。



4月1日(金)に当院中庭にてコロナ禍での不便な『入院生活の劳い』と『新しい生活様式の体験・訓練』を兼ねた【さくら祭り】を開催しました。

天気がぐずつく日々が続いておりましたが、当日は晴れやかな天候の中での開催です。多くの患者様にご参加いただき、満開に咲き誇る桜を楽しんでいただけました。感染対策を施した中での開催は不自由さもあったことと思いますが、軽食やちょっとしたスタッフの出し物を楽しまれている様子が見え、やはりコロナ禍とはいえ、

入院生活の息やすめは続けていければと感じました。今後も感染対策を行いながら季節を感じていただける催しを計画しています。いずれまたコロナ禍が明けてまいりましたら、地域の皆様との交流もぜひ再開させていきたいです。



医療法人静光園 第二病院



《 理 念 》

- 1. 人権を尊重した優しい医療 2. 自由で開放的な医療 3. 地域に開かれた医療

《 基 本 方 針 》

- 1. 患者様の人としての尊厳と権利を大切にします。
- 2. 十分な説明と同意のもとに患者様およびご家族とともに考える医療を行います。
- 3. 社会復帰の促進に力を注ぎ、患者様の自立を支援します。
- 4. 地域社会との交流を深め、「医療」「保健」「福祉」が一体となった医療の提供に努めます
- 5. 職員は日々の努力を怠ることなく、調和のとれたチーム医療を実践します。

セルフケアのすすめ

～長引くコロナ禍にこころを傷めないために～

・次のようなこと、増えていませんか？

いつも以上にイライラ
しやすくなっている

最近眠りが浅い…
疲れが取れない…



人と関わるのが億劫だ

いつもだったら上手に対処して問題としないことも、コロナ禍が長引く中ではこころを傷めることにつながる場合があるようです。みなさん思い思いのセルフケアを続けておられることと思いますが、今回はセルフケアの具合を少しチェックしてみましょう。

下のチェックシートはセルフケアの方法のリストです。日頃のセルフケアの状況を振り返る機会としていただき、新たに何かないかなと思われたときにご参照いただければ幸いです。

セルフケア、できていますか？

- 簡単なリラックス方法を実践している
- 家族や友達と連絡を取り合っている
- 情報に惑わされないようにしている
- ニュースを見すぎないようにしている
- 家でも運動をするようにしている
- 健康や栄養に気を付けている
- 自分の気持ちに気付き、表現している
- 自分のペースを保つ
- 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている
- いつもの睡眠習慣を保っている

- プライベートの時間を大切にしている
- 楽しめるもの、笑えるものを持っている
- 日記をつけている
- 同僚からのサポートが得られている
- 困った時に助けてくれる人がいる
- ポジティブな活動に取り組んでいる
- 家族や友達と過ごすようにしている
- かく、塗るなどの作業に取り組んでいる
- 他のストレス対処法を探している
- カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないように気を付けている

◎日頃からできている

○時々できている

△あまりできていない

×まったくできていない

○の多さや×の少なさにかかわらず、「楽しい」「ホッとする」と日常の中で感じられていることが大切です。



国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部「新型コロナウイルスに負けないために」より

もうひとつ

「一人で悩み込んでしまう前に」

一人で悩みを抱え込んでいると否定的なところが働きやすくなることもあります。いつもと違う自分に気づいたとき、だれかに相談することもセルフケアの一つです。相談相手にはまず家族や友人が思い浮かべられることでしょう。当院にはソフィアというカウンセリングを行う相談機関もございますので、よろしければ選択肢のひとつにお加えください。(0944-52-8889)





訪問看護 オリーブの森

2016年10月、訪問看護ステーション「オリーブの森」が開所されました。

精神に疾患をお持ちの方や、心のケアを必要とされている方の療養と生活をサポートするために、専門スタッフがご自宅に伺います。相談・援助・精神的支援等、トータルにサポートし、共に色々な悩みや不安を解決しながら、地域で安心して生活でき、自分らしく暮らしていけるようにお手伝いをしています。



お気軽にご相談ください

<対象となる方>

当院受診中の方

(主治医とご相談ください)

<サービス内容>

病状観察や健康相談

お薬の相談

日常生活面での看護

その他



※費用については各種健康保険や下記
自立支援制度をご利用いただけます
※パンフレットが外来にあります

自立支援医療制度に関するお知らせ

自立支援医療制度とは心身の障害の治療にかかる医療費の自己負担を軽減できる医療制度です。障害の種別に応じて制度内容が異なり、当院で精神疾患の治療をする場合は「精神通院」と呼ばれる制度をご利用いただけます。

制度をご利用いただける患者様

精神疾患により継続的な通院治療必要となる方

自立支援医療の範囲

精神障害や当該精神障害に起因して生じた病態に対して、精神通院医療を担当する医師による病院で入院しないで行われる医療(外来、外来での投薬、デイケア、訪問看護等が含まれます)が対象となります。

自立支援医療の範囲

- ・外来受診料(初診・再診・精神療法)
- ・精神科デイケア・精神科訪問看護
- ・精神疾患・精神疾患に起因する疾患の治療薬

自立支援医療の範囲外

- ・入院費
- ・精神障害に関係ない疾患の医療費
(風邪・アレルギー鼻炎・腰痛・湿疹など)

注意 次のような医療は対象外となります

- ・入院医療の費用
- ・精神障害と関係のない疾患(感染症、アレルギー疾患、皮膚疾患など)の医療費

診療実績

		1月	2月	3月	4月
外来	全体延件数	2197人	1959人	2342人	2545人
	一日平均実人数	91.5人	89.0人	90.1人	101.8人
入院	病床利用率	98.88%	98.27%	98.5%	98.6%
	平均入院者数	181.9人	180.8人	181.3人	181.5人

今後の予定

新型コロナウイルス感染拡大防止のため対外行事を自粛しております。



医療法人静光園「第二病院」

院長 吉田 卓生

診療科目 内科・神経科・精神科（メンタルクリニック）
 診療内容 精神保健相談・老人保健相談・児童思春期相談
 心の相談・ストレス相談・作業療法
 デイケア・デナイトケア・ナイトケア

交通のご案内



〒836-0885 福岡県大牟田市下池町 29 番地

TEL. 0944-52-8881 (代)

FAX. 0944-52-6660

ホームページ <http://daini.or.jp/> ※リニューアル致しました。

大牟田駅より 西鉄バス 「有明高専行」 15分
 萩尾1丁目バス停下車 徒歩3分
 大牟田駅より タクシー10分
 南関インターより 車で約30分

関連施設

社会復帰センター
 ウォルネットキャビン
 「くるみ館」



TEL0944-51-5454

自立生活訓練施設
 (通所・宿泊型)
 「アプリコットハウス」



TEL0944-52-0022

就労継続B型施設
 「森の工房どんぐり」



TEL0944-52-7575

- グループホーム
 「希望が丘荘」
 「さくらガーデンハイツ」
- 共同住居
 「萩ハイム」
 「英知フラット」



小規模多機能ホーム
 「つぼみ」
 地域交流ひろば
 「ささはら」

TEL0944-85-0185

デイサービスセンター
 「里桜」

TEL0944-85-0261

小規模多機能ホーム
 「ぶどうの木」
 地域交流ひろば
 「いちの」

TEL0944-32-8001

小規模多機能ホーム
 「たけとんぼ」
 高齢者グループホーム
 「やまぼうし」
 地域交流ひろば
 「ひばりヶ丘」

TEL0944-53-7778



地域活動支援センター
 「あじさい」



TEL0944-55-8555

カウンセリングルーム
 フリースクール
 「ソフィア」



TEL0944-52-8889



編集後記

新型コロナウイルスへの方針が新たに示される昨今、その変化に戸惑い、周囲と足並みが揃わないところに孤立した気持ちを感じることもあるでしょう。変化にどう応じるのか、いつの間にか堅く考え、自分の身動きを取りづらくしていることもあります。「何か苦しいな」「大変だな」と思っていることに気づき、まずはそんな自分を許容してみることもセルフケアの一つになりそうだと感じました。(矢田)