

ひだまり

編集・発行：宇佐病院広報委員会 医療法人起愛会 宇佐病院広報誌 2015年10月31日発行32号

病院理念

宇佐病院は自然を愛し、人を愛し、地域に根ざし、
精神保健・医療・福祉に貢献します。

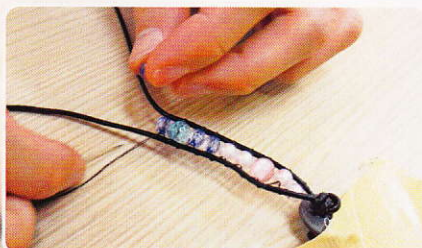
基本方針

緑と大気に包まれた心にゆとりのある精神科病院。
明るく、温かい、愛の心を持つ医療の提供に努めます。
全人的医療、包括医療、地域医療を目指します。
患者様の権利擁護に努め、社会復帰への継続的な支援の提供を目指します。



ラップブレスを作りました!

今、若者に人気の“ラップブレス”
革ひもとビーズを使ったアクセサリーです。
デイケアでは、ラップブレス作りに挑戦しました。



感想

- ・手先が不器用なことが分かった。
- ・思ったより綺麗に出来て良かった。
- ・オシャレをする時に使ってみようと思う。



イベント報告

当院が開催しているイベントの報告を行います。
今回は七夕祭り・スイカ割りをご紹介します。

盆踊り



雨で延び延びになって遅くなりましたがレク係を中心に9/4に盆踊りを行いました。

この日の為にあるスタッフは勤務後太鼓の練習を積み重ね、けんちゃん節、マッカセ炭坑節に合わせ音頭を取り、患者様も早くから OT と共に踊りの練習に励みました。

当日は数名の患者様も浴衣に着替え 19 時より患者様、スタッフが協力し合い楽しく踊りました。最後は打ち上げ花火等で楽しい時間を過ごしました。

敬老会



今年で喜寿、卒寿を迎えた患者様、対象の患者様を表彰し粗品を贈呈し、その後各病棟別に患者様とスタッフが協力し催し物（ハンドベル、福笑い、AKB の物まね）等行い楽しい時間を過ごしました

運動会



大玉ころがしや、玉入れにジュース早飲み、綱引きなど恒例のものからクイズを取り入れた新しい競技などバラエティ豊かに体を動かしました。患者様とスタッフ、看護実習生も一緒に行う競技が特に盛り上がり、普段は他者との交流が少ない患者様も笑顔で楽しく交流し、1 日を通して喜んでいただきました。

～注意を切りかえる方法～



不安になったり落ち込んだとき、眠れないとき、気にかかることがあったり腹が立ったりしたときに、一時的に気持ちをそらす方法として注意転換法というものがあります。
今回は、宇佐病院の患者様やスタッフから集めた注意を切りかえる方法をいくつかご紹介します。日頃のストレスを逃がすために、自分にあった方法を見つけてみてはいかがでしょうか。

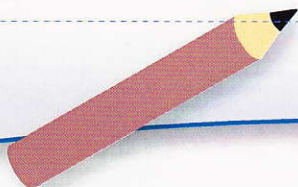
○五感を利用する方法

- 視覚…大自然を見る、花を飾る、好きな写真や動画をみる、パズルをする、過去に自分を感動させた手紙（よせ書き）を見る、別の場所にいる自分や全てがうまくいっている場面を想像する、家の雰囲気をかえる（模様替え）
- 聴覚…音楽をきく、楽器をひく、ラジオをきく、カラオケ（歌を歌う）、電話する（電話相談の利用）、周囲の迷惑にならない程度に叫ぶ
- 嗅覚…花・香水のにおい、アロマテラピー、入浴剤、新鮮な空気をすう
- 味覚…おいしいものを食べる、普段食べないものを食べる、特別なお茶を飲む、飴をなめる、せんべいを食べる（堅いものを噛み切る）、ガムを噛む
- 触覚…人と手を握り合う、ハグする、マッサージする（整体）、シャワーを浴びる<お風呂につかる>温泉、動物とたわむれる

○その他

読書、感動する映画をみる、ネットで名言集をみる（「仕事で落ち込んだ時の名言」「失恋した時の名言」など）、自分を励ます（慰める）、祈る、日記、ブログ、クロスワードをする、運動、散歩、ドライブ、旅行、趣味（料理、アクセサリーづくりなど）、掃除、コンサート、髪を切る、神社や寺院にお参りする、瞑想する、一人になる、深呼吸する、肩や腹筋に力を入れて抜く、買い物、薬をのむ、寝る、泣く、川に石を投げる、人に話す、遊ぶ（ゲーム・遊園地・麻雀・花札など）、誰かの役に立つ（ボランティア）

臨床心理士 吉村

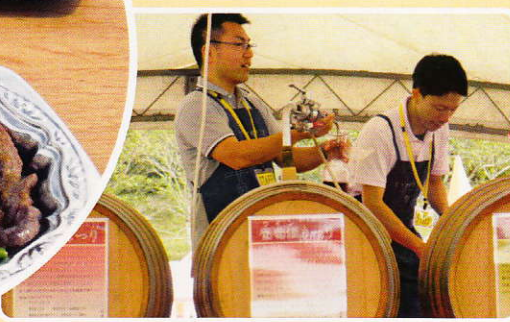


県北探訪 コーナー

9月12日、13日の両日で宇佐市の安心院旅行村（桜の広場）で第10回安心院ワイン祭りが開催されました。

ワイン祭りでは、ブドウの早食いに安心院高校の和太鼓など数々のイベントに加えて、県南や遠くは宮崎からも出店があり東九州道開通の効果も見られました。

来年は、ぜひ、ワイン祭り恒例の豊後牛ステーキとワインのセットを楽しみたいと思いました。



外来診療のご案内

●祝日は休診です

午前

受付 AM 8:30 ~ 11:00

診療 AM 9:00 ~ 12:00

午後

受付 PM 1:00 ~ 4:00

診療 PM 1:30 ~ 5:00

診療科	午前・午後	曜日	月	火	水	木	金	土
精神科	午前	初診	宇都宮 森内岡	西口 豊岡	西口 森内	西山 山下岡	西口 森(第一金以外) 豊岡	休診 (一部再診のみ)
		再診	宇都宮 西口内岡 森	西口 豊岡永	宇都宮 西口内 森	西山 山下岡	西口 森(第一金以外) 豊岡	
	午後	再診	森内	寺尾教授 (月に2回)	西口 森内	休診	休診	休診
心療内科	午前	初診・再診	小関	休診	小関	休診	小関	休診
	午後	再診						

※毎月2回火曜日(午後)に大分大学医学部の寺尾教授による診察があります。(週末定)
詳細につきましては、受付窓口又は、外来担当者・相談員にお尋ね下さい。

編集後記

秋号発行にあたって

朝晩と肌寒なくなってきました。

日中との気温差もあり、体調を崩すことが多い季節です。食欲、スポーツ、読書の秋といろいろな楽しみ方がありますが新しい発見や自分に合った楽しみで充実の秋にしましょう。

精神科・心療内科・内科

医療法人 起愛会 **宇佐病院**

〒872-0102 大分県宇佐市大字南宇佐 1655

TEL 0978-37-0485 (代)

FAX 0978-37-0256

■宇佐病院へのアクセス

- バスをご利用の方は「神宮前バス停」下車が便利です。
- 宇佐駅より神宮前バス停まで約10分、神宮前バス停より徒歩約5分

