

相談室だより

令和3年8月5日発行 第408号

公益財団法人井之頭病院理念「患者様の権利尊重」
基本方針 1. 人権を尊重した医療の提供
2. 誠心、誠意、誠実をこめた奉仕
3. 社会復帰促進とノーマライゼーションへの援助

発行：井之頭病院相談室 0422-44-5331(代)
〒181-8531 三鷹市上連雀 4-14-1
URL <http://www.inokashira-hp.or.jp>

今月の相談室だよりの紙面

2ページ	当院におけるオンラインでの家族向けプログラムのご案内 わわわ会 / アルコール家族教育プログラム
3ページ	だよりの情報広場 三鷹市障がい者自立支援センター ゆー・あい
4ページ	当院の給食の夏メニューをご紹介します/ 自立支援医療制度/心身障害者医療費助成制度（マル障）について/編集後記



当院を利用されているご家族向けの催し



つながろう 家族のための「わわわ会」 オンライン（Zoom）で開催します！



統合失調症等の治療や支援、ご本人との付き合い方について一緒に学び合う場です。

1クール5回シリーズですが、どの回からでも参加できます。

5月～9月は、オンライン（Zoom）で開催します。

対象：当院に通院・入院歴がある、または医師やソーシャルワーカーの有料相談歴のある方のご家族（アルコール依存症を除く）

参加方法：予約制（各回10名まで）

電話または直接、相談窓口（4番）までご連絡ください。参加方法をご案内いたします。（☎0422-44-5331代）

開催日程：毎月最終土曜日 10時～11時30分

内容：各回、講義と質疑のみ。懇談（グループ）は行いません。

費用：無料 テキスト（5回分含）をご希望の方は、相談窓口（4番）で販売しています。（1冊500円）

今後の予定：8/28 皆が元気に過ごせるように 9/25 いっしょに歩むリハビリテーション 10月 お休み

今日のテーマ

皆が元気に
過ごせるように
講師：当院看護師



準備中のプログラム



家族懇談会

ご家族の日頃の悩みや気になっていることについてスタッフも一緒に考える場です。

家族セルフヘルプグループ

「かけはし」

家族による家族のための相談例会です。

アルコール家族教育プログラム

アルコール依存症に関するビデオを用いた学習と講義です。

アルコール家族ミーティング

ご家族自身の気持ちを話す場です。他のご家族の話の話を聞くだけでも構いません。

アルコール家族教育プログラムは、一部のプログラムをオンラインで配信しています。詳しくは病院ホームページ及び今月号2面をご参照ください。



湧水会について



当院でアルコール依存症の治療を受けている方々やそのご家族、地域でアルコール依存症からの回復を目指している仲間、地域で支えてくださる支援者との交流会として、例年9月（秋分の日）に開催していましたが、中止とさせていただきます。ご来場・ご参加を予定されていた皆様には大変申し訳ございません。ご理解いただけますようお願い申し上げます。

当院におけるオンラインでの家族向けプログラムのご案内

新型コロナウイルスの感染対策のため、これまで当院で実施しておりました家族向けプログラムは中止となっております。今年度よりオンラインでの家族向けプログラムを少しずつ開始しております。今回は、現在開催中の「わわわ会」「アルコール家族教育プログラム」のご案内を致します。



わわわ会



今年5月より、わわわ会は新たにオンライン（Zoom）で再開しました。昨年度は、コロナウイルス感染予防のため中止が続き、昨年12月に一度だけ、感染予防に配慮して、講義のみの会を実施しました。しかし今年1月に緊急事態宣言が発令されたことで再び開催が困難な状況となっていました。

新たに開催されているオンラインでのわわわ会は、5月、6月で延べ10家族が参加されました。以前のような懇談の時間は設けず、講義と感想をシェアする形式で実施しました。参加されたご家族からは「これからいろいろ勉強していきたい」「インターネットからの情報だけではなく医師の講義を聞いてよかった」などの感想を頂いています。

一方で以前の、わわわ会のような懇談が設けられないことで、ご家族同士の気持ちを話すわちあいや情報交換の機会が持てないため、オンラインでも対面での開催であっても少しでもご家族の気持ちが楽になり、ほっとできる工夫を取り入れていきたいと考えています。

またわわわ会では、テキストを手元に置いておきたい方やオンラインでの参加が難しいご家族に向けてテキストを一冊500円で、当院外来の相談受付（4番窓口）にて、販売しております。オンラインでの開催はスタッフも手探りの状態ですが、ぜひ多くの方にご参加いただきたいと思いますので、興味のある方はお気軽にご相談ください。（地域連携室 村越）

→詳しくは1面をご参照ください。



アルコール家族教育プログラム

当院ではアルコール依存症の方のご家族向けにプログラムを提供しています。これまでは対面式で毎週土曜日に実施してきましたが、昨年度はコロナ禍により、数度の開催はできたものの、中止せざるを得ない状況が続きました。そこで、ご家族もスタッフも安心して参加できるように、Zoomを使用したオンライン配信を試み、スタッフ間での話し合いや操作手順の練習を重ねてきました。

6月より月に1回、オンラインでのプログラム配信を行っています。アルコール依存症からの回復には、ご家族に正しい知識と適切な対応方法を身につけていただくことがとても大切です。下記を参照のうえ、どうぞご参加ください。

対象

- ①当院を受診したことがある方のご家族
- ②ご本人のことで、当院の医師や精神保健福祉士の有料相談に来られたご家族

日時

第1土曜日 10:00~11:00 アルコール依存症とその治療について（担当：医師）
*今後の予定・・・8月7日（土）/9月4日（土）/10月2日（土）

参加方法

予約制となります。参加ご希望の方は当院のホームページよりお申込みください。
（トップページより[ご来院の皆様へ](#)→[ご家族向け](#)→[家族教育プログラム](#)の「参加方法」より応募フォームへアクセスしてください。）

※オンラインビデオ通話アプリ「Zoom」を使用してのご視聴となりますので、お手元の環境を整えてからご予約ください。

※当日は講義のみの配信となります。参加者同士のディスカッションや質疑応答はできません。





だよりんの情報広場



三鷹市障がい者自立支援センター ゆー・あい

三鷹市上連雀四丁目バス通り沿い、三鷹市福祉コアかみれん(4階建てビル)の2・3階部分に「ゆー・あい」はあります。

ゆー・あいは、主に精神障がい者を対象とした「地域活動支援センターⅠ型(相談支援事業を含みます)」事業を行っています。

また、他にも指定特定・指定一般相談支援事業、障がい者入居支援・居住継続支援事業、生活保護受給者等金銭管理支援事業を実施しています。

※事業の内容については「三鷹市障がい者自立支援センターゆー・あい」のホームページをご覧ください。



【施設外観】

それでは、ゆー・あいの大きな事業である、地域活動支援センターⅠ型についてご紹介します。

【オープンスペース】



地域において自立した日常生活や社会生活を営むことができるように、利用者に出会いの場やくつろぎの場、生活リズムを整える場としてオープンスペースを提供しています。

オープンスペースは、火曜日～土曜日の午前10時～午後5時の間開所しています。利用者からの相談を受けたり、日常生活に必要なアドバイスなどを行っています。

また、季節の行事やピアカウンセリング(週1回)、昼食会(週1回)を行っています。また、ボランティアの受け入れなど、障がい者相談支援事業と一体的に運営しています。



【相談室】

ゆー・あいのご利用については、主治医の紹介状を添えて申し込み、体験利用を経てから利用契約となります。(利用料は月額50円、年間600円)

是非ご相談をお待ちしております。



☎三鷹市障がい者自立支援センター ゆー・あい☎

所在地：三鷹市上連雀4-1-8(福祉コアかみれん2階)

TEL：0422-43-9047

☎今回は「三鷹市障がい者自立支援センター ゆー・あい」の岡田様にご寄稿いただきました☎
ありがとうございました!



権利擁護センターみたか



当院の給食の夏メニューをご紹介します♪

こんにちは。給食を担当する栄養科です。当院の日々の食事は業者を挟まない直営給食です。

医師の治療方針に基づき、糖尿食、減塩食、肝臓食、腎臓食などの治療食の他、咀嚼、嚥下困難など高齢や障害の状況によって軟食、キザミ食、ミキサー食にも対応しております。

病院給食は治療食の役割を果たすために完食していただくことを目標としております。

四季折々の旬の食材や行事メニュー、行事食札の取り入れも積極的に行い楽しんで完食していただきたいと工夫を凝らしております。



スパゲティシシリアン



タコライス



冷やし肉味噌サラダうどん



行事用食札

夏バテ対策に旬で味も濃く、栄養価も高くなる夏野菜で、夏を乗り切りましょう！（栄養科）



お住まいの市区町村の障害福祉の窓口にお問い合わせください

★自立支援医療制度をご存知ですか？

「自立支援医療」とは、統合失調症、そううつ病、うつ病、アルコール依存症等について、通院医療の際にかかる医療費の一部を公費で負担する制度です。利用すると、自己負担額は保険診療の1割となります（注：登録した医療機関や薬局、訪問看護ステーションに限ります。なお、当院は院外処方です）。

また、対象者の「世帯」の所得等に応じて1ヶ月の自己負担の限度額が設定されており、さらに、都内在住の方は、「世帯」が非課税の場合、申請により自己負担額がゼロになります。更新は1年ごとで、2年に一度診断書が必要になります。当院での診断書料金は5,500円です。お住まいの自治体によって、独自に診断書料金の助成が受けられる場合があります。



★心身障害者医療費助成制度（マル障）をご存知ですか？

精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方（※）は、申請により「マル障」が利用できます。「マル障」を利用すると、医療機関での（精神科以外でも）外来・入院にかかる保険診療の自己負担が1割となり、住民税非課税の方は自己負担が免除となります（ただし、入院中の食事療養費は対象外）。

※所得が基準額を超える方、生活保護受給中の方、65歳までに手帳の申請をしなかった方は対象外です。

いただいた投稿作品のご紹介です！

いわやんさんからイラストの投稿（⇒）をいただきました。
素敵なイラストを投稿いただきありがとうございました♪



編集後記：工夫を凝らした給食がいつも楽しみです♪栄養科の皆様ご紹介くださりありがとうございました（こん）