

# Soudanshitsu-dayori 相談室だより

令和5年12月5日発行 第436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 <https://www.inokashira-hp.or.jp>

当院をご利用されているご家族向けの催し



対象: 当院を受診したことがある方のご家族

当院の医師や精神保健福祉士による有料相談に来られたことがあるご家族

注意: 当日は感染症対策のため、マスクの着用・手指消毒・検温等にご協力をお願いします。

当日 37℃以上の発熱がある場合にはご参加いただけません。

**要予約:** 予約制(各回定員があります) 当院2号館1階4番相談受付窓口に来院、

または電話で各担当までお申込みください。参加方法をご案内いたします。(☎0422-44-5331 代表)

## 【つながろう 家族のための わわわ会】

オンライン(Zoom)と対面

**要予約**

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。前日16時までにご予約ください。

日時: 12/23(土) 10:00~12:00

※原則毎月最終土曜日

※今月は第4週開催です

テーマ: お薬の理解『お薬の効果と副作用』

講師: 当院薬剤師

内容: 各回、講義と質疑 定員: 各回、対面14名まで

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(500円税込み)

次回の予定: R6年1/27(土)

テーマ: 「本人への接し方の工夫~みんなが元気に暮らせるように~」

講師: 当院看護師

## 【家族セルフヘルプグループ かけはし】対面開催

家族による家族のための相談例会です。

ご予約の上、ご来院ください。

日時: 12/9(土) 14:00~15:30 毎月第2土曜日

定員: 14名まで

**要予約**

## 【家族懇談会】対面開催

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。ご家族自身の気持ちを話したり、他のご家族の体験談を聞き、その中でご家族自身の気持ちを整理したり、つながりを感じていただければと思っています。

日時: 12/23(土) 14:00~15:30

(13:45受付開始) ※原則毎月最終土曜日

定員: 12名まで

※今月は第4週開催です

**要予約**

**要予約**

## 【認知症家族会】対面開催

日時: 12/16(土) 10:00~11:30 ※偶数月 第3土曜日

内容: 認知症の方との付き合い方についてのプログラムと懇談会を予定しています。

費用: 無料 場所: 1号館1階 喫茶「いこい」(1号館に入る前のガラス張りのお部屋です)

お申込み・問い合わせ: 外来窓口にお声がけください。電話での申し込みも対応しております。

詳細は院内に掲示されておりますチラシをご参照ください。



## アルコール依存症関連

### 【アルコール家族教育プログラム】対面開催

ご本人の回復に役立つ、アルコール依存症に関する講義です。講義内容によって、医師・精神保健福祉士・看護師等が講師を務めます。

毎月第1~第4土曜日 10:00~11:20

12/2(土) アルコール依存症とその治療について(担当: 医師)

12/9(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当: 看護師)

12/16(土) アルコール依存症からの回復と社会資源(担当: 精神保健福祉士)

12/23(土) アルコール依存症と家族の対応(担当: 看護師等)



アルコール依存症関連プログラムは、すべて対面開催。予約不要。直接、当院3号館1階 アルコールデイケアホールへお越しください。

### 【アルコール家族ミーティング】対面開催

ご家族自身の気持ちを整理し、ご本人との関係を見直すことを目的としています。ご家族同士のつながりの中で癒されることを実感していただいています。

毎月第1~第4土曜日 11:30~12:30

12/2(土)・12/9(土)・12/16(土)・12/23(土)



# 文化祭が開催されました！



令和2年から中止しておりました『文化祭』が11月11日に開催されました。7月に開催された盆踊り大会と同様に、病院関係者に参加を限定し規模を縮小した開催になりました。患者様より「お好み焼きとたこ焼きを買おうと思っている」「自分の作品が飾られているので見てほしい」といったお話もあり、私自身も開催を心待ちにしておりました。

当日は模擬店の出店と作品展示が行われました。模擬店では、焼き鳥・ポップコーン・ラムネなどが販売され、たくさんの方で賑わう様子がありました。作品展示では、デイケア・アルコールデイケア・作業療法で制作された作品の展示、販売が行われました。陶芸作品や絵など、思わず見入ってしまう作品がたくさんありました。

準備から当日まで文化祭開催に尽力されたのが作業療法室（OT 室）のスタッフでした。作業療法士の瀧島さんに文化祭の“ウラガワ”をお話していただきました。

**盆踊り大会に続いて、文化祭も久方ぶりの本格開催となりました。院内総出での作品展示と模擬店はなかなかの盛況ぶりです。しかし盛り上がりの裏側で、密かに事件も起きていて…なんと、強風で、前日に準備していたテントが飛ばされていたのです。そのため朝からテントを慌てて組み直す羽目に。これほどの強風に見舞われたのは初めてだ、と話すスタッフもいるほどの大事件でした。幸い雨には降られず、辛くも模擬店の運営は成功しました。そんな裏話はさておいて、参加した皆さんは楽しんでいただけましたでしょうか？**



文化祭が終わるまでに、そんな“ウラガワ”があったのですね…！当日は、そんなことを感じさせない盛況ぶりで、笑顔あふれた一日だったように感じます。参加されている皆さまの笑顔に、私もとても嬉しい気持ちになりました。文化祭開催に携わった皆さま、お立ち寄りいただいた皆さま、ありがとうございました。来年の文化祭も、ぜひ楽しみになさってくださいね。（←アルコールデイケアの陶芸作品です）

相談室も社会資源情報コーナー（→）を出展しました。たくさんの方に、社会資源にまつわるパンフレットを手にとっていただくことができました。



文化祭でお配りした「だよりの社会資源ツアー」、地域で生活するなかで利用できる社会資源がツアー形式で紹介されています。ご興味ある方は、当院のホームページから「相談室」のページにとんでいただくとご覧いただけます。



# だよいんの情報広場



## お食事編

## 皆さん食事はどうしていますか？



今日、食事  
どうする？

日常生活の中で、食事はとっても大切ですね。楽しみでもありますが、面倒くさい時も、食べたくない時も、お金が厳しい時もありますね。今月は、当院デイケア、アルコールデイケアをご利用されている方の工夫についてお聞きしました。



Aさん

朝は、卵かけご飯とか、納豆ご飯とか、簡単なもの。昼はデイケア。夕食は、安いスーパーで食材を購入しています。冷凍食品を組み合わせたり、まとめ買い。節約しています。外食は、楽しいけど、飲酒の誘惑もあるし、高いので極力しないようにしています。



Bさん

外食は、ほとんどしません。時々お弁当を買ったり。休日はコンビニも利用して、ご飯は自分で炊いています。本やインターネットで、電子レンジでできるレシピを調べたりしています。なるべく野菜をとるように気を付けています。あとはタンパク質。卵焼きに納豆いれたり、豆腐をよく食べるようにしています。



食材は、1週間分まとめてスーパーで購入。まとめて購入後は、下ごしらえをして冷凍しています。けど調子が悪い時は、簡単に、うどんやお粥で済ませたりしています。昼食はデイケアで。体力的に少し余裕があるときは、安いスーパーまで行きます。



Cさん

土日を除いて、作業所の飲食サービスを利用しています。作業所では、昼が300円位、夕食会では400円位で食べられます。まあまあ美味しい。節約したら、自分でつかえるお金が増えるからね。



Dさん



Eさん

家族が作ってくれます。品数が多くて小鉢がたくさん。栄養を考えているみたい。そのかわり、包丁を研いであげたりしています。



Fさん

デイナイトケアで、昼と夕食は食べています。朝は、1か月分まとめて生ラーメンを購入。肉は冷凍しています。ラーメンには野菜炒めを作って入れています。まとめ買いしているので、お金が足りなくて大変になることはありません。



Gさん

夕食は、おかずだけの宅配を利用しています。615円。朝はコンビニおにぎり。昼はアルコールデイケアで。休日はコンビニだね。ご飯だけは自分で炊いています。スパゲッティとか、カレーとか作るときもあります。レトルト食品も利用しています。



年越しそば

皆さん色々工夫されていますね！次号もお楽しみに😊



# ぽぽっと！簡単！おいしいごはん！

だよりんの情報広場では、当院デイケア・アルコールデイケアをご利用されている方の「食事の工夫について」掲載いたしました。食事に関連して、久しぶりに相談室のMさんに簡単に作れるレシピを教えてくださいました！

## 鮭ときのこの炊き込みご飯



### <材料>

- ・鮭（甘塩）：2切れ
- ・きのこ：マイタケ、しめじ、しいたけなど好きなものを適量
- ・白米：2合
- ・醤油：大さじ1
- ・塩：小さじ1/3
- ・水：醤油と合わせて炊飯器の2合の水の線の少し下まで

### <手順>

1. きのこを食べやすい大きさにほぐす。
2. 米を洗って、醤油、水、塩を入れて軽く混ぜる。
3. その上に鮭ときのこを入れて、炊く。
4. 炊けたら鮭を取り出して骨を取る。
5. 鮭を戻してほぐしながら混ぜてできあがり。

### ポイント

お好みで千切りにしたショウガやごまをかけてもおいしいよ！ニンジンやゴボウなどを入れても Good♪

秋～冬の味覚を使って、しっかり栄養を摂ることができるね！



メインの「鮭」は必須アミノ酸をバランスよく含む、動物性たんぱく質が豊富です。食物繊維が多く含まれる「きのこ類」と一緒に食べることで、栄養バランスが整いますね♪



## 当院の年末年始の予定

- 【外来診察】 年内は12/28（木）まで。新年は1/4（木）から診察を開始します。
- 【会計窓口】 小遣い返金：12/28（木）15時まで。会計窓口：12/28（木）17時まで。新年は1/4（木）9時から業務を開始します。



## 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年に一度診断書の提出が必要になります。当院での診断書料金は5,500円（税込み）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）。更新の手続きもお忘れなく！

※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。

新年号は1月5日  
発行予定です



編集後記：急に冬が始まったので、乾燥対策をしないとです。（みや）



ホームページでも相談室だよりの最新号やバックナンバーをご覧いただけます

井之頭病院ホームページより「精神保健福祉相談」→ 相談室だよりの「ダウンロード」をクリック

