

Soudanshitsu-dayori 相談室だより

令和6年1月5日発行 第437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

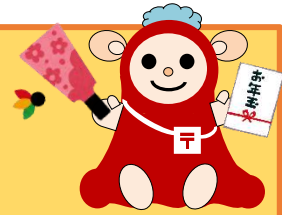
当院の医師や精神保健福祉士による有料相談に来られたことがあるご家族

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)と対面開催

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：1/27(土) 10:00~12:00 ※原則毎月最終土曜日

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~」

※開始時間にご注意ください!

講師：看護師

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2/24(土)

テーマ：薬以外の治療『一緒に歩むリハビリテーション』

講師：作業療法士、デイケア部スタッフ

【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。

要予約

ご予約の上、ご来院ください。

日時：1/13(土) 14:00~15:30 ※毎月第2土曜日

定員：14名まで

【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。

要予約

日時：1/27(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

要予約

【認知症家族会】対面開催

日時：2/17(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。

認知症家族会のご案内



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

1/6(土) アルコール依存症とその治療について(担当：医師)

1/13(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当：看護師)

1/20(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)

1/27(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。予約不要です。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

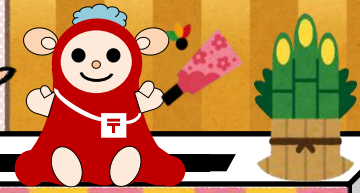
ご家族自身の気持ちを整理し、ご本人との関係を見直すことを目的としています。ご家族同士のつながりの中で癒されることを実感していただいています。

毎月第1~第4土曜日 11:30~12:30

1/6(土)・1/13(土)・1/20(土)・1/27(土)



あけましておめでとうございます♪



新春クロスワードパズル

クロスワードパズルのこたえは次号に掲載いたします♪ (A~Dを並べ替えると縁起のいいものになります)

賀正

今年も相談室だよりを
よろしくお願ひします♪
ご意見・ご感想もお待ち
しております！



1	2	3		4	5		6
	7			8		9	
10 A			11 D		12	B	
	13	14		15			
				16			
	17						
18						19	
20			21		C		

【ヨコの鍵】

- 麻雀のナショナルリーグのクラブチーム。
KADOKAWA○○○○○○○。
ヒント：最初の文字は10のマスと一緒にの文字です。
- テープ ○○シロップ ○○しゃら
- コマーシャル
- 靴
- この学校は○○○両道をモットーとしている。
- ふんわりとしたお菓子。串にさして焼いても美味しい。
- 観光地。○○○○東照宮や○○○○さる軍団が有名。
- 勸善○○○○○
- TODAY
- オーケストラを○○する。
- じゃがいもやにんじんが入っている煮物。
ビーフシチューを作る時に誕生したという説がある。



【タテの鍵】

- 京王井の頭線の駅名。吉祥寺駅から3つ目の駅。
○○○○駅。
- 『うる星やつら』のメインヒロイン。
「～だっちゃん」の語尾が特徴。
- の上にも三年
- 2つのブロックに区切って髪の長さにメリハリをつけるヘアスタイル
- 長髪男性とペンギン柄のセーターを着ている男性からなるお笑いコンビ。北海道出身。○○・○○○○。
ヒント：最初の2文字は、「ミッションインポッシブル」で有名なアメリカの俳優の名前。後の4文字は茶色を英語で言い換えると？
- 日本の通貨の単位
- 今の季節。寒いですね。
- 太宰治記念館「○○○○館」。同名の小説もある。
- 特定の分野に深い興味や知識をもつこと。
○○○○な趣味。
- ゲー ○○○ パー
- 田文雄 ○○優太 ○○井ゆきの
○○に入る文字は？
- 蚊を防ぐために寝床を覆う寝具



だよりんの情報広場



だよりんの情報広場ではデイケア、アルコールデイケアをご利用されている方々へのインタビューを掲載しています。今月号は第3弾、みなさまの家事をやる上での工夫を伺いました。



テーマ：家事をやる上で工夫していること



週に1回、土曜日の午前中と決めてお掃除。訪問看護さんが来る前の習慣にしています。お掃除シートと箒とちりとりで掃除。やらないと埃が目立ちます。気になるところはたくさんやりすぎてしまうので、大掃除にならないようほどほどで止めておくのを意識しています。

面倒がらず1つ1つこなすようにしています。洗濯は週2回、洗濯カゴがいっぱいになったらまとめてやります。訪問看護の日はお掃除シートで拭き掃除までやって、「いつもきれいにしますね」と言われます。トイレやお風呂は汚れたら掃除しています。ワンルームなので収納が少なく、ベッドの下に物を収納しています。



週1回、ヘルパーさんに来てもらって部屋の片づけを手伝ってもらっています。洗濯は自分でやります。

洗濯槽クリーナーを月に1回やっています。高いところの掃除はグループホームの世話人さんと一緒にやります。掃除機がないので、お掃除シートで拭いています。トイレはユニットバスなので、お風呂に入った時についでに掃除しています。



ヘルパーさんが来てくれて、1週間に1回料理を作ってくれて、月2回は掃除をしてくれます。

お風呂に入っている間に洗濯機を回します。週2回は回すようにしています。洗濯物を干すことはあまり好きではないので、服をたくさん買わないように工夫しています。訪問看護さんが来る前日や友人が来る土曜日に簡単な拭き掃除をします。台所はきれいに保つようにしていて、洗い物を溜めても最低1日まで。調子が悪いときは洗濯や掃除が溜まるけれど、それでも週1回は自分でやっています。



相談室だより編集部員のお掃除の工夫もご紹介！ パパっとおそうじ

年末に大変な思いで大掃除をしたのに、すでにほこりが…(涙)。そんなときに使えて、手早くきれいに仕上げるお掃除のコツをご紹介します。

◎軍手ぞうきん 用意するもの…軍手、ゴム手袋(どちらも100円ショップにあります)



作り方はとても簡単で、ゴム手袋の上に軍手を重ねて着けるだけです。

ぞうきんでは拭き上げにくい、照明や棚の上、家具の隙間、エアコンの送風口、シンクなどの水回り、トイレ掃除(ブラシでは届かない細かいところの掃除もできます)、窓のサッシ、電子機器のコードの埃や換気扇のお手入れなど色々な場所へのお掃除に使えます。ちなみに私は床や階段の四隅や壁際を掃除するときにも使います。

また、軍手は手の平、手の甲と裏返して両面使うことができます(ゴム手袋をつけていれば汚れた状態で裏返しても手は汚れません)。つまり4面活用でき、使い終わった軍手はきれいに洗って再利用もできるのでリーズナブルです！装着時、軍手からはみ出たゴム手袋の裾を折り返しておく、掃除の際に洗剤の液だれを防止できます。(し)





第21回 精神保健福祉講演会

【その働きづらさ、発達障がいかも？】

日時：2024年1月20日（土）14時～16時
（開場13時30分）

会場：武蔵野商工会館4階 ゼロワンホール

（武蔵野市吉祥寺本町1-10-7 JR吉祥寺駅 北口徒歩5分）

入場料：無料 定員：90名（要事前申込み・武蔵野市民優先）

申し込み締め切り：1月18日（木）

申し込み先：ワークショップMEW

申し込み方法：①電話：0422-36-2089（平日9時～17時）



②FAX：0422-36-3700

③e-mail：mewshop2@nifty.com

④2次元バーコードよりインターネット申し込み

お問い合わせ：ワークショップMEW 電話 0422-36-2089

FAX 0422-36-3700

*動画配信予定（申し込み不要）2/19～3/31（<http://www.musashino-mew.com/page-1673>）

主催：武蔵野市

講師：姫野 桂（ひめの けい）氏
（フリーライター）

大学卒業後、一般企業に就職。25歳の時にライターに転身。現在は週刊誌やウェブなどで執筆中。専門は社会問題、生きづらさ。著書に『私たちは生きづらさを抱えている 発達障害じゃない人に伝えたい当事者の本』（イースト・プレス）、『発達障害グレーゾーン』（扶桑社新書）、『「発達障害かも？」という人のための「生きづらさ」解消ライフハック』（ディスカバー21）『生きづらさにまみれて』（晶文社）など。

【お詫び】相談室だより436号において、不適切な表記がございましたことお詫び申し上げます。今後、より細心の注意を払い、編集をしていきたいと思っております。



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。

編集後記：お正月休みはあっという間に終わりました。本年もよろしくお願いいたします。

次号は2月5日
発行予定です



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くださいませ

併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「ダウンロード」をクリック

