

Soudanshitsu-dayori 相談室だより

令和6年2月5日発行 第438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

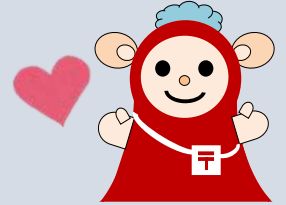
当院の医師や精神保健福祉士による有料相談に来られたことがあるご家族

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: 2/24 (土) 10:00~12:00 ※原則毎月最終土曜日

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

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: 3/30 (土)

テーマ: 私らしく暮らす

『~暮らしに役立つ福祉サービス~』

講師: 精神保健福祉士



【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: 2/10 (土) 14:00~15:30 ※毎月第2土曜日

定員: 14名まで

費用: 無料

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: 2/24 (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

費用: 無料

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: 2号館1階 外来窓口(5番)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。

要予約

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

2/3 (土) アルコール依存症とその治療について(担当: 医師)

2/10 (土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当: 看護師)

2/17 (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)

2/24 (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。費用: 無料

【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 2/3 (土)・2/10 (土)・2/17 (土)・2/24 (土)

費用: 無料

第71回 公開講演会のお知らせ

市民講座 高齢者のこころの健康

日時

令和6年3月2日(土) 10:00~12:00
開場時間 9:30

会場

井之頭病院
1号館9階大会議室

定員

60名(申込不要・先着順)

講師

公益財団法人 井之頭病院 理事長
菊池 健 医師

年齢を重ねても心身共に健康でありたいと誰もが思うところです。老年期は身体の不調も感じやすくなり、体調管理が重要となりますが、同時にいかに「こころ」の健康を保つかという事が、その方の生活を豊かにする鍵になります。

高齢化社会の日本において、年齢を重ねても健康でいられるよう書籍やテレビで様々な提言がなされています。今回は、長年高齢者医療に携わってきた菊池医師が「こころ豊かに老後を過ごすために大切なこと」を中心に講演いたします。

主催：公益財団法人 井之頭病院
問い合わせ先：公開講演会事務局 TEL: 0422-44-5331 平日9時~17時

地域の催し物：市民こころの健康支援事業 第33回テーマ講座「自殺対策講座」

大切な人を支える時に知っておいてほしいこと

～自殺未遂当事者から学ぶその心理と支え方～



日時：令和6年3月2日(土) 14:00~16:00 開場 13:30

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

定員：90名(手話通訳あり・参加費無料) ※対象は講座内容に関心のある方(武蔵野市民優先となります)

講師：内田 沙津紀(うちだ さつき)氏 自殺未遂当事者の会 会長

申込先・方法：ライフサポートMEW ①二次元コードより申し込み →

②FAX: 0422-36-3700 ③TEL: 0422-36-3830



申込期間：会場参加の場合、令和6年2月1日(木)~3月1日(金) 17時まで

主催：武蔵野市 企画・運営：特定非営利活動法人ミュー

後日、動画配信
もあります

問い合わせ先：ライフサポートMEW TEL: 0422-36-3830 (10時~17時・水日祝日を除く)

※詳細は特定非営利活動法人ミューのホームページをご確認ください

確定申告・住民税の申告の時期です

申告の期間：令和6年2月16日(金)~令和6年3月15日(金)

申告する場所：確定申告は税務署 住民税はお住まいの市区町村役所へ

治療費、薬代、入院中の食事、通院交通費(対象外のものあり)、6ヵ月以上寝たきりの方のオムツ代(医師の使用証明書が必要)などは医療費控除の対象になります。収入と所得控除などの申告は税額の決定の他、国民健康保険税(料)や介護保険料などの算定や福祉関連手当などの判定、課税(非課税)証明書の交付にも必要です。課税対象になる収入がない方でも、非課税証明書の発行や国民健康保険税の減額などのために住民税の申告が必要です。

限度額適用認定証の区分決定にも関わります。住民税の申告をしないと「上位所得」となり、医療費の自己負担限度額が高額になりますのでご注意ください。

住民税の申告は、郵送や市政窓口、出張所等での提出を受け付けている場合もあります。詳しくはお住まいの自治体にご確認ください。

だよりんの情報広場



✎ ストレス対処編 具合が悪くなった時やストレスが溜まった時どうしていますか？

日々の暮らしの中でストレスを完全に避けることは難しく、自分でも気が付かないうちにストレスを溜め込んでしまい、心や身体がつかなくなってしまったりすることもあります。今回は、当院のデイケア・アルコールデイケアをご利用されている方々に、具合が悪くなった時やストレスが溜まった時の対処法についてお話を聞かせていただきましたのでご紹介いたします。

自分の好きなことをやったり、友人と会ったりしている。



好きなことを
やってみる

ゴロゴロしながらテレビを見ている。ゆっくりするようにしている。動画配信サービスで映画を見たりしている。

音楽を聞か、好きな YouTube を見る。
好きなユーチューバーの YouTube が投稿される日を楽しみにしている。



今は幸せだと思い、変な事は考えられない。
いい方向へもっていきたいと思います。

家で30分くらい正座する。明かりを小さくして、空虚を感じる。思考ストップやマインドフルネスを活かしている。頓服薬を使う時もある。目や身体を休める。



即デイケアに行く。話すことがストレス発散になる。担当スタッフや担当以外のスタッフにたくさん話を聞いてもらう。友人に相談してしまうと友人に負担がかかる。悩みはスタッフに話すようにした方が交友関係も上手くいく。
デイケアが休みの時には訪問看護の緊急電話に電話することもある。

身だしなみに気を付けていて、気を付けられない日は調子が悪いのかなと自覚することができる。

穏やかに過ごせる
よう意識してみる

自分じゃあまり感じないけれど、具合が悪い時はグループホームの職員やデイケアスタッフが「具合悪いね」と声をかけてくれる。そういう時は多少振り返って考えてみて、薬を飲んでみる。でも具合悪いのはしょうがないなと思っている。たまに入院することもある。

色々な人に
相談してみる



ストレスは特にありませんが自分なりの生活リズムを守るようにしています。一人はよくない。あまり色々考えないで、何かしら話すのが大事だと思っている。



あまりストレスはたまらないと思っても、自分が気付かずたまっているかもしれない。友人に電話する、訪問看護で話す、アルコールデイケアで仲の良い人と話す。本を読む、落語も好き。アルコールデイケアで目が合ったときにニコッと笑ってもらったり、手をふってもらえたりするだけで癒される。

ご自身にあったストレス対処をたくさん見つけていけるといいですね。



437号クロスワード パズルの答え



クロスワードパズルは楽しんでいただけましたか？作成者の趣味を詰め込んだので難しかったのではないのでしょうか！？

A～Dを組み合わせた答えは・・・

「フジサン (富士山)」

でした！



1	サ	2	ク	3	ラ	ナ	4	イ	5	ツ		6	ト
		7	ガ	ム			8	シ	ー	9	エ	ム	
10	A	サ	ヤ			11	D	フ		12	ブ	B	ン
		13	マ	14	シ	ユ	15	マ	ロ				ラ
									16	ニ	ツ	コ	ウ
		17	チ	ヨ	ウ	ア	ク						ン
18	キ	ヨ	ウ				ツ				19	カ	
20	シ	キ				21	ニ	ク	C	ジ	ヤ	ガ	

読者の方からメッセージをいただきました



～いわんの良き理解者の医療従事者及び良き仲間達へ～

昨年はお世話になり心より御礼申し上げます。今年もよろしく願い致します。今年は思いがけない年明けとなりましたね。能登大震災、飛行機の衝突事故及び地球の裏では戦争が痛ましいです。被災された方々がいち早く心穏やかに過ごせることを祈りつつできる範囲で行動を、ですね。(いわん)

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：もうすぐバレンタインですね。デパートの特設会場でチョコを選ぶのが楽しみです。(こん)



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

