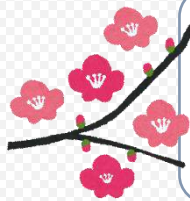


soudanshitsu-dayori 相談室だより

第450号 令和7年2月7日発行

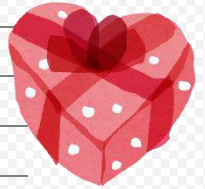


公益財団法人井之頭病院
理念「患者様の権利尊重」
基本方針1. 人権を尊重した医療の提供
2. 誠心、誠意、誠実を込めた奉仕
3. 社会復帰促進とノーマライゼーションへの援助

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

今月の紙面

- 2ページ 第72回 公開講演会 市民講座のご案内/確定申告・住民税の申告の時期です
- 3ページ 近隣にお住まいの高齢の方を対象とした健康教室が再始動しました!
- 4ページ クロスワードパズルの答え/催しもののご案内/自立支援医療制度・マル障のご案内



ご家族向けの催し

●37度以上の発熱がある場合は、参加をご遠慮いただいております。

- ※1 予約・問合せ:2号館1階4番相談受付窓口に来院、または各担当者に電話(☎0422-44-5331 代表)
- ※2 予約・問合せ:2号館1階5番外来窓口に来院、または電話(☎0422-44-5331 代表)

つながろう 家族のための わわわ会 要予約 ※1 オンライン(Zoom)と対面開催(対面は14名まで)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学び合う場です。1クール5回シリーズ。講義と質疑。原則最終土曜日に開催。予約は前日16時まで。当院受診歴がある方のご家族・相談歴があるご家族が対象。
2/22(土)10:00~12:00「薬以外の治療 ~いっしょに歩むリハビリテーション~」講師:当院リハビリ担当スタッフ
費用:無料 テキスト(5回分)をご希望の方は、2号館1階4番相談窓口で販売(税込500円)

家族懇談会 要予約 ※1 当院受診歴がある方のご家族・相談歴があるご家族が対象です。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ます。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いて、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います。
2/22(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

家族セルフヘルプグループ かけはし 要予約 ※1 当院受診歴がある方のご家族・相談歴があるご家族対象。家族による家族のための相談例会です。※毎月第2土曜日
2/8(土)14:00~15:30(13:45受付開始) 定員:14名まで 費用:無料
※かけはしはR7年3月で終了となります。

認知症家族会 要予約 ※2 当院受診歴がある方のご家族・相談歴があるご家族が対象です。
2/15(土)10:00~11:30 ※偶数月の第3土曜日 認知症の方との付き合い方に関するプログラムと懇談。
費用:無料 場所:1号館1階 喫茶「憩」(1号館に入る前のガラス張りのお部屋です)

アルコール家族教育プログラム 予約不要 当院受診・相談歴がなくても可。アルコール依存症に関する講義。毎月第1~第4土曜日 10:00~11:20 費用:無料 場所:3号館1階、アルコールデイケアホールにて
2/8(土) アルコール依存症が家族へ及ぼす影響(担当:看護師)
2/15(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)
2/22(土) アルコール依存症と家族の対応(担当:看護師等)
3/1(土) アルコール依存とその治療について(担当:医師)



アルコール家族ミーティング 予約不要 当院受診・相談歴がなくても可。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が目的。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おります。
2/8(土)・2/15(土)・2/22(土)・3/1(土) 11:30~12:30 毎月第1~第4土曜日
費用:無料 場所:3号館1階、アルコールデイケアホールにて



第72回 公開講演会 市民講座のご案内



かぜ薬を求める若者たち ～市販薬・処方薬依存のしくみ～

日時:2025年3月1日(土) 10:00~11:30(開場 9:30)

会場:公益財団法人 井之頭病院 1号館 9階大会議室

講師:神奈川県立精神医療センター副院長 **小林 桜児**先生

定員:60名(申し込み不要・先着順)

料金:無料

★問い合わせ先:井之頭病院 公開講演会事務局
TEL:0422-44-5331(平日 9時~17時)



ドラッグストアで売られているかぜ薬などの市販薬や、医療機関で処方される睡眠薬、抗不安薬、鎮痛剤などを、決められた回数や量を超えて服用し、乱用や依存につながるケースが若い人たちに広がっています。

眠れないとか、不安、ゆううつな気分をやわらげるため服用することになれば、いろいろな不全感があり、自暴自棄な気分になって服薬することもあります。誰にも相談することができず、ひとりで抱え込んで心理的に孤立している人もいます。市販薬や処方薬の乱用や依存の行為そのものをやめる(やめさせる)ことばかりに目を向けるのではなく、背景にある不安や孤立、孤独に目を向けることが不可欠とされています。

今回は、薬物依存の臨床や研究に長年従事されている小林桜児先生を講師にお迎えします。市販薬・処方薬依存とはどのようなものなのかについて、一緒に考えていきましょう。



確定申告・住民税の申告の時期です



申告の期間:令和7年2月17日(月)~3月17日(月)

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。

確定申告とは、毎年1月1日から12月31日までの1年間に生じた所得の金額とそれに対する所得税等の額を計算して確定させる手続きです。

医療費控除とは、1月1日から12月31日までの間に申告する方やその方と生計を一にする配偶者その他の親族のために、医療費を支払った場合において、その支払った医療費が一定額を超えるときは、その医療費の額を基に計算される金額の所得控除を受けることができるものです。





近隣にお住まいの高齢の方を対象とした

健康教室が再始動しました！



井之頭病院では、平成21年より近隣にお住まいの高齢者を対象に、「ふまねっと運動」^注を取り入れた健康教室の開催に向け、準備、試行に取り組み、平成22年4月からは法人事業の一環として定期的で開催し、毎回30～40名ほどの方々に参加していただいていた。

新型コロナウイルス感染症のまん延を契機に休止していましたが、令和6年11月30日（土）におよそ5年ぶりに開催し、当日は10名の方々が参加されました。2名の市民ボランティアの方々にも協力していただき、スムーズに進行することができました。参加された方々からは、「楽しかった」「次回も楽しみ」などといった感想をいただき大変うれしく思うとともに、再開できたことに安堵しています。

今年度は、あともう1回開催を予定しています。次回も地域の高齢者の方々の笑顔が見られるように、関係スタッフとともに準備に努めたいと思います。
(地域連携室長 松本)

注)「ふまねっと運動」について

北澤一利氏（認定NPO法人ふまねっと 理事長）はその著書で、「大きなマス目の『あみ』を床に敷いて、その『あみ』の上を歩く運動です。」「『あみ』を『踏まないように』歩くことから、『ふまねっと』という名前がつけられました。ふまねっと運動は、歩行を改善したり、認知機能を改善する効果があることに加えて、交流を促進したり仲間づくりができる運動でもあります。」と紹介しています。



〈文献〉

北澤一利. ふまねっと運動のすすめ —— 認知機能を改善する高齢化地域の健康づくり. 寿郎社, 2021, p. 11-12.

* 再開した担当スタッフの感想



私は9年ぶりにふまねっと健康教室の事務局に戻ってまいりました。当時を少しずつ思い出しながら準備してきましたが、皆さまとふまねっとを行い、再開を分かち合うと共に、改めてこの健康教室が必要とされていたものだったことを感じられうれしく思いました。また教室でお会いできることを楽しみにしています。
(作業療法室科長 太田)

久しぶりのふまねっと健康教室でした。参加者が集まって来ると同窓会のように話が始まり、皆さま笑顔でした。ステップを間違えて笑ったり、「楽しかった」「再開してくれてありがたい」等の感想を聞きうれしかったです。5年ぶりの健康教室でしたが、やっぱりふまねっとは楽しいなと思いました。
(1-7 病棟看護師 加藤)



久しぶりに、ふまねっと健康教室の業務に従事させていただき、地域の皆さまが大変、心から楽しんでいる様子に触れられてすごくうれしかったのと同時に、大変、心待ちにされていたんだと感じました。ふまねっと健康教室が地域の交流の場としての役割も果たしており、必要不可欠な活動だと思いました。地域の皆さまと楽しく交流しながら、また、ふまねっと健康教室に従事したいと思っています。
(1-5 病棟看護師 増山)

先月号のクロスワードパズルの答え



| | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1へ | 2い | 3わ | 4し | よ | 5う | | 6く |
| 7い | ん | し | ゆ | | 8め | 9じ | ろ |
| | 10さ | よ | う | | 11こ | よ | み |
| 12ふ | つ | く | | 13い | | 14ば | つ |
| 15て | き | | 16で | こ | 17び | ん | |
| き | | 18さ | き | い | か | | 19あ |
| せ | | 20し | だ | | 21そ | 22な | た |
| 23つ | ち | み | か | ど | | 24や | み |

パズルの答えは
「成人式（せいじんしき）」
だね！
みんなは解けたかな？



市民こころの健康支援事業 第35回テーマ講座

大切な娘を亡くしたノコサレタ家族「ベロ亭」の物語

日時：令和7年3月1日（土） 14：00～16：00（開場13：30）

場所：武蔵野商工会館4階ゼロワンホール

定員：90名

費用：無料

講師：あする恵子氏、岩国英子氏

申込先：ライフサポートMEW

申込方法：2次元コードよりインターネット申し込み

FAX：0422-36-3700 TEL：0422-36-3830

月・火・木・金・土10時～17時まで

申込期間：R7年2月1日（土）～2月28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



身近な人の自死に遭遇しても、行き場のない思いにフタをしたまま、誰にも話せずに生きづらい日々を送る人々がいます。

今回は娘の自死に直面し、本を書くことで娘の尊厳に真正面から向き合い続けたからこそ見えてきた「生の真実」を、50年のパートナーシップで結ばれた2人の母が語ります。

自立支援医療制度をご存じですか？

「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）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）をご存じですか？

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）。期限があるので更新をお忘れなく！

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

編集後記：2月はチョコレートの季節ですね！食べ過ぎないように気を付けます。（まつ）



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。
井之頭病院ホームページ「各部紹介」→「相談室」→「相談室だよりの」



次号は
R7年3月5日
発行予定です

