



久居病院広報誌

# Full of Life

vol.7

いきいきとした生活のお手伝いを



## デイケア「かざはや」利用者さまの創作品たち

当デイケアにてフラワーアレンジメントやブーケ、切り絵など、四季を感じられる作品を1年を通してたくさん創作していただきました。コンテストなどにも出品しています。創作品はデイケアなどでご覧いただけます。



## コロナ禍のメンタルヘルス

新型コロナウイルス感染症により当たり前だと思っていた生活は一変しました。感染対策に気を遣う毎日となり、人間関係や働き方は大きく変化しました。メディアなどからは様々な情報が飛び交いやきもきさせられます。人それぞれ立場が異なるため、周囲との温度差を感じている方もあるでしょう。このような状況に疲れや不安を感じている人も少なくないはず。先が見えないストレス下において、こころの健康を日々保つことは大変なことです。大切なのは生活リズムを崩さずストレスを発散させることですが、日々の生活に追われる中で特別なことをするのは難しいように思います。



副院長 棚橋 俊介

まずは規則正しい生活、適度な食事や運動を意識してみてください。運動については、家事などをしていれば自然と体は動いていますし、散歩や簡単な体操など身近にできることで大丈夫です。新たな楽しみを探してみるのもよいでしょう。ストレス対処法をいくつか持っているとう安心できます。

最近身近になったオンラインコミュニケーションはいかがですか。もちろんオフラインでも構いませんが、「自分の気持ちを整理できている」、「大切な人とつながっている」という感覚が得られるタイミングを作りたいですね。

もし自分自身で対処できない不調を感じたら、話せる相手や医療機関、公的な窓口などに相談してみることをお勧めします。こころの健康を取り戻すきっかけになるかもしれません。



### Check

## 自立支援医療費制度のご紹介

自立支援医療（精神通院医療）は、精神疾患の治療のために通院されている方を対象に、通院医療費が公費にて負担される制度です。自己負担は原則1割に軽減され、世帯の所得により1か月あたりの自己負担上限額が設けられます。有効期限は1年で、毎年更新手続きが必要となります。



**対象について** 下記のような精神障害により、通院による治療を続ける必要がある方が対象となります。

- 統合失調症
- うつ病や躁うつ病などの気分障害
- PTSDなどのストレス障害やパニック障害などの不安障害
- 知的障害、心理的発達障害
- 薬物などの急性中毒又はその依存症
- アルツハイマー型認知症や血管性認知症
- てんかん

対象範囲は、病態に対して入院しないで行われる医療（外来、外来での投薬、デイケア、訪問看護等）で、入院費や、公的医療保険の対象でない治療、精神疾患と関係のない疾患の医療費は対象外となります。

**申請について** 当制度は、お住まいの市町の担当窓口で利用申請が必要です。申請には下記が必要となります。

- ① 申請書
- ② 診断書
- ③ 健康保険証(写)
- ④ 課税証明書
- ⑤ 収入申告書（市町民税非課税世帯の方）
- ⑥ 追加交付意見書（通院の医療機関と薬局以外をご利用の場合）



当院では、退院後の患者様や、受診・処方以外に、デイケアや訪問看護などを併用される方に申請の案内をしています。申請に必要な診断書、意見書については当院や指定医療機関にご依頼いただけます。ご自身が対象になるかなど、お気軽にご相談ください。



## 久居病院なるほどコーナー 教えて！ドクター！！



『訪問看護』ってどんなサポートですか？

看護師や作業療法士が直接ご自宅や入所されている施設にお伺いして、支援させていただきサポートになります。



地域で安心して暮らせるように、病院や福祉などと協働して療養生活を支援します。



訪問看護ステーション『そよかぜ』の特徴は？

精神科領域に特化した運営を行っています。  
現在スタッフは看護師・作業療法士が在籍しており、ご利用者のサポートだけでなく、リハビリにも力を入れております。



『そよかぜ』ではどのような支援が受けられますか？

ひとりだと考えこんでしまうことも誰かと共有することで気持ちの整理がついたり、自信の思考の癖に気づいたりできます。  
そよかぜでは、そんなメンタル面のサポートだけではなく、お薬や社会資源の相談、ご家族様からの相談などにも対応しています。



そよかぜ  
スタッフ

症状悪化を予防しつつ、住み慣れた場所でその人らしく、安心して生活を送っていただくための支援を大切にしております。



久居病院に通院中の人しか利用できませんか？

久居病院に通院いただいてない方もご利用いただけます。



利用料金についてはどうですか？

医療保険をご利用いただけます。  
また自立支援医療制度をご利用いただくことにより、自己負担が軽減されます。



サポート内容やご利用料金など、詳しくは訪問看護ステーションまでお問合せください。



そよかぜ  
スタッフ



わたしの●●をご紹介コーナー  
**ルックルック月**

コロナ自粛中にしたこと  
 趣味などをご紹介します



診療部  
**立花さん**

子どもが産まれてから私自身がおもちゃに夢中です。なかでもLEGOが大好きで、数年前まではブロックの大きいDUPLOを集めていましたが、最近はおさめのfriendsに魅了されています。

看護部  
**浦さん**



青物や烏賊をねらって釣り船にのり、釣りに行っています。釣れないこともあります、楽しみです。

事務部  
**棚橋さん**



車のブレーキキャリパー塗装にチャレンジしてみました。四輪塗装して気づいたら深夜でした。塗りムラがあるので2mくらい離れて見て欲しいですww

### 基本理念

人権の尊重  
 安全で良質な医療の提供

### 基本方針

- ・人権を尊重し、患者様に満足していただける医療を実践します
- ・患者様の自立と社会参加を実現する医療を目指します
- ・地域に信頼される医療サービスを提供します

医療法人

# 久居病院

診療科目：精神科・心療内科

〒514-1138 三重県津市戸木町5043  
 TEL059-255-2986(代) FAX059-256-7444  
<http://www.hisai-hospital.or.jp>

**外来受付時間**

午前8:30～11:30  
 午後1:00～16:30

日	月	火	水	木	金	土
×	○	○	○	○	○	△



- ・久居インターより西（青山・名張方面）へ2km R165沿い
- ・久居駅よりバス12分【戸木神社前下車】
- ・久居駅よりタクシー7分