

ホット・ほっと

Vol.25

特集

- 特集1…平成29年度利用者満足度調査 (外来部門・通所部門)の結果について
- 特集2…メンタルヘルスってなんですか?
知るの大事! 普及啓発講座を開催しています
- 特集3…地域を包括する支援とは?
～高齢精神障害者への支援を考える研修会を開催しました
- 特集4…豊かな人生はお口から Part.5
- 特集5…認知症カフェを聞いたことはありますか?

- しらさぎ苑 通所リハビリテーションの紹介
- 季節のおすすめ食材⑦ ～春～

特集1

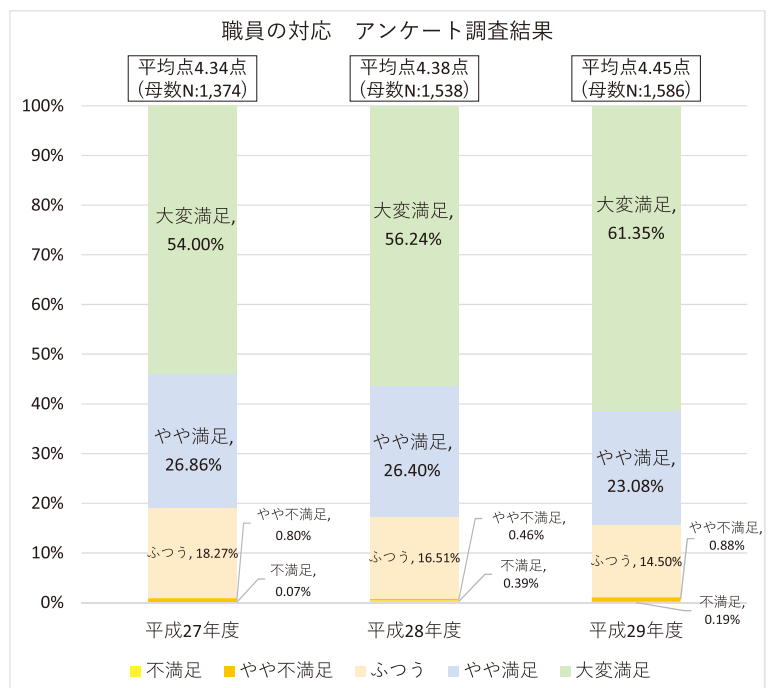
平成29年度 利用者満足度調査(外来部門・通所部門)の結果について

横浜市総合保健医療センターでは、施設運営の改善に役立てるため、平成27年度からセンターご利用のみなさまを対象に、利用者満足度調査のアンケートを実施させていただいております。調査項目は、施設の設備や管理方法、業務の流れなど多くの項目について実施させていただいておりますが、今回、調査項目のうち「職員の対応(接遇)」についての調査結果をご報告させていただきます。(全体の調査結果につきましては、平成30年度月上旬に施設内の掲示、およびホームページ上で公開する予定です。)

・・・「職員の対応」調査結果・・・

「職員(医師・看護師など専門職を含む)の対応」では、「大変満足」「やや満足」とお答えいただいた方が合わせて84.43%(平成28年度:82.64%、平成27年度:80.86%)となり、「満足」とお答えいただいた方の割合が年々向上傾向にあります。自由記載欄では、「検査後の結果説明がていねいで分かり易かったです。」「職員の皆様は大変親切で気配りがありました。慣れていない医療機関に来た時の不安感は全く感じませんでした。」「受付の女性がいつも親切で好印象です。」など多くのありがたいお声をいただいている反面、「各検査に行く時もう少しわかりやすく説明下さっていたらパーフェクトです。」「結果についてもう少し優しくお話ししてほしい。」「受付の人が不愛想でこわい感じ」などのまだまだ改善すべきご意見・ご指摘もいただいております。

今後も引き続き改善を続けながらより良い対応ができるよう努めてまいります。



特集2

メンタルヘルスってなんですか？

知るの大事！ 普及啓発講座を開催しています

メンタルヘルスという言葉、よく耳にしませんか？多くの方は「心の病気？あまり自分には関係ないな」と感じているかもしれません。一方でストレスで心の不調に苦しむ方が増加しています。「メンタルヘルス=心の健康」について興味を持っていただき、自分や周りの人の不調に気づける人を増やしたいと、地域精神保健部では昨年度4か所で講座を開催しました。若い方向けの講座を大学で(写真)、体調が大きく変わる出産後の女性向けの講座を地域子育て支援拠点で、また、多くの教員

を部下に持つ公立校の校長・副校長先生へ向けての講座を開催しました。昨年度の講座には合わせて約200名の方が参加されています。



人生の様々なステージに訪れる出来事に私たちの心は少なからず影響を受けます。メンタルヘルスについて学び、もし不調が訪れても必要以上に不安にならないよう知識を備えておけると良いですね。専門家に限らず多くの方が広く知識を持ち、自分や周りの人のメンタル不調の予防、早期発見・早期治療が当たり前の世の中にしたいと考えています。



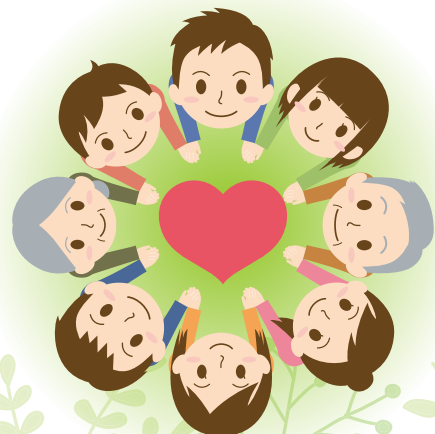
特集3

地域を包括する支援とは？

～高齢精神障害者への支援を考える研修会を開催しました

障害福祉サービスを利用している障害者の方も高齢になり、介護サービスを利用する方も増えてきています。そこで地域精神保健部では、市内の介護・高齢サービス事業所のみなさんとタッグを組み、障害のある方が高齢になり介護サービスを使うようになっても包括的なサポートが受けられるよう、合同の研修会を開催しました。グループディスカッションでは高齢分野の支援者から「こういう場合はどうしたらいいか」「このような対応で良かったか」などの質問があがり、現場レベルでの意見交換が行われました。また、国がすすめる「地域包括ケアシステム」が横浜市ではどのように行われるのかを知り、地域ケアプラザを中心に各支援機関が連携を取りサービスが必要な人に届く体制づくりを担っていくことを確認しました。

参加者からは「両分野の結びつきが利用者にとって必要だ」「精神障害者への共通理解が進むとよい」「今回のようなお互いの顔が見える連携が深められると良い」などの感想が寄せられました。今後もこのような研修を開催していきたいと思えます。



お口の中の乾燥に気を付けましょう！

●高齢になると唾液が出にくくなります

唾液の分泌量は、1日に約1リットル～1.5リットルですが、高齢になると唾液が出にくくなり、お口の中が乾燥しパサパサします。そのままにしておくと、歯周病の悪化、虫歯、口臭、義歯の不具合、飲み込みにくいなど様々な症状が現れます。また、抵抗力が落ちインフルエンザにかかりやすかったり誤嚥性肺炎になりやすくなったりします。

●乾燥しないための対策について

口腔ケア用の保湿剤などでお口の中の乾燥を改善することができます。

保湿剤にはスプレータイプやジェルタイプがあります

★乾燥を防ぐために、ノンアルコールタイプを選びましょう



口腔用スプレーミスト



口腔用ジェル

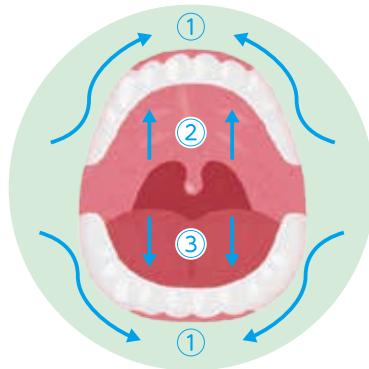
●保湿剤を塗る場所とタイミング

塗る場所

①唇と歯ぐきの間 ②上あご ③舌

塗るタイミング

①ブラッシング後 ②就寝前



介護老人保健施設しらさぎ苑 通所リハビリテーション

見学・体験利用のご案内

ご利用の前にお試しいただけます。

リハビリテーションは
どうやってするの？

お昼ご飯は
美味しい？

雰囲気は…？

など



※お食事をされる方は¥550いただきます

※見学・体験利用の送迎はご相談ください。

お申込み、お問い合わせ ☎045-475-0132 担当 兼森（かねもり）

※お気軽にご相談ください（10時から17時まで）

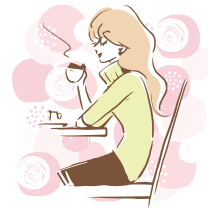
特集5

認知症カフェを聞いたことはありますか？

1997年にオランダ・ライデンで始まったそうです。単なる社交目的の集まりではなく、介護専門職、認知症の人とその家族や友人がいて、敷居が低く理解のある環境の中で提供され、患者 / 認知症の人とその家族・友人が孤立感を打ち破り、病気について話すことのタブーをなくし、参加によって認知症の人と家族を解放する手助けとなることを目的としています。

昨年の11月から毎月第2火曜日の 11:00 ~ 13:30迄の2時間半、当センターの一階ロビーで「S-カフェ」を開催しています。

若年性認知症の当事者の方がボランティアで焙煎したての美味しいコーヒーを入れてくれます。一杯「100円」です。お気軽に立ち寄ってみてください。



季節のおすすめ食材⑦ ~春~ クコの実

キャロットラペ

(にんじんとクコのダブルパワーで目を元気に。甘酸っぱい味です)

材料

にんじん 1本(150g)、クコの実 (大匙2程度)20g
ドレッシング(酢 大匙2、オリーブオイル 大匙1、粒マスタード 小匙1)

作り方

- ①にんじんはスライサーなどで細切りにし、器に入れレンジにかける (1分)
- ②①があたたかいうちに、ドレッシングと混ぜ、クコの実を加えてできあがり。

★ドレッシングは市販のフレンチを使うとより簡単です。

冬から春への季節の変化は太陽の温かさを心地よく感じる一方、その「変化」に体がこたえようとするため、だるさなど不調が出やすく、年度替わりの様々なストレスとともに「肝」^{かいきょう}へ影響します。東洋医学では「肝は目に開竅する」といい、「肝」の不調は「目」に出るとされています。おすすめする食材「クコの実」は帰経(体のどの部分に入って効果を示すか)が「肝」、その赤い色は体のサビを防ぐ、「抗酸化」の働きを持つ成分が含まれているのが特徴。食材なので摂り過ぎも良くなく、一日10粒程度にしましょう。



そのままでもドライフルーツのように食べられます。オレンジジュースや好みのジュースをかけてしっとりさせても美味しいです。ここでは作り置きできるサラダを紹介します。

施設案内

横浜市総合保健医療センター

- ◆精神障害者支援部門 (精神科デイケア・生活訓練・就労訓練・就労支援センター)
- ◆介護老人保健施設(しらさぎ苑) 80床 (認知症専門棟30床・一般棟50床・通所リハビリテーション)
- ◆診療所 内科・精神科(認知症診断を実施) 特定健康診査・横浜市健康診査 19床(医療病床7床・介護療養病床12床)
- ◆訪問看護ステーション「みんなのつばさ」
- ◆シニアフィットネス
- ◆港北区生活支援センター

神奈川区生活支援センター

TEL/045 (322) 2907
FAX/045 (322) 2908

磯子区生活支援センター

TEL/045 (750) 5300
FAX/045 (750) 5301

ここで紹介している各施設は、指定管理者として公益財団法人横浜市総合保健医療財団が管理運営しています。

【指定管理期間】

横浜市総合保健医療センター 平成28年4月1日~平成33年3月31日
神奈川区・磯子区生活支援センター 平成23年4月1日~平成33年3月31日

交通案内



- ・ JR横浜線または市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩約10分
- ・ 新横浜駅から市営バス300系統「浜島橋」下車徒歩1分
- ・ 第三京浜港北インターチェンジから車で約5分