



ホット・ほっと

Vol.31

目次

- 1…令和2年度 利用者満足度調査結果 速報
- 2…認知症専門医による外来(物忘れ外来)があり、充実した検査・診察が受けられます
- 3…精神デイケア リワークコース(一般)のご案内
- 4…ファーストステップ(短期就労・生活支援コース)
- 5…しらさぎ苑 通所リハビリテーション
- 6…認知症予防 体操

センター周辺の春

1

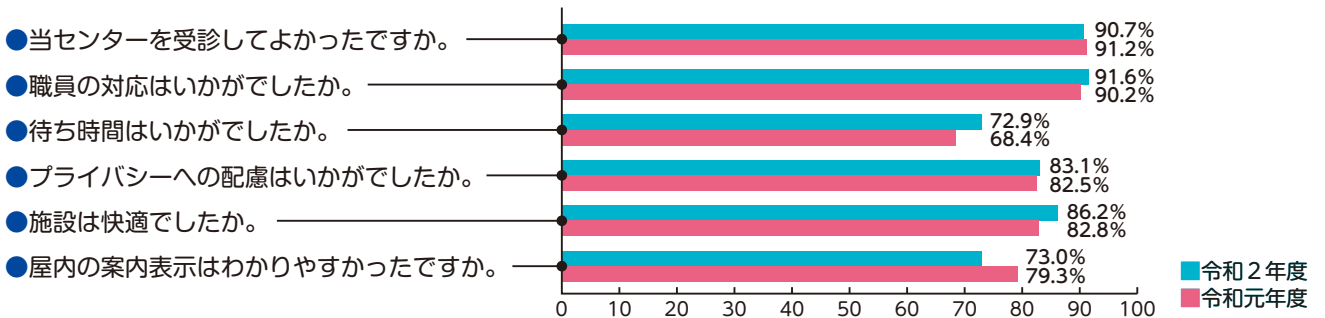
令和2年度 利用者満足度調査結果 **速報**



外来部門・通所部門ともご利用者の皆様から高い評価をいただきました

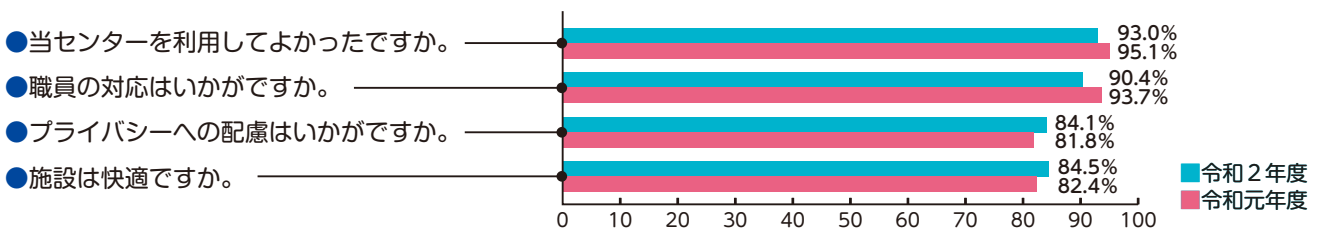
外来部門

有効回答数に対する「とてもよい」と「よい」の割合は次のとおりで、概ね良い評価をいただきました。



通所部門

有効回答数に対する「とてもよい」と「よい」の割合は次のとおりで、概ね良い評価をいただきました。



この調査結果を踏まえ、引き続きご利用者の皆様に満足していただけるよう取り組んでまいります。特に昨年度より満足度が下がった項目につきましてはより一層の改善に努めてまいります。

2

認知症専門医による外来(物忘れ外来)があり、充実した検査・診察が受けられます

「最近忘れっぽい」「同じ話を繰り返す」など、認知症を心配される方、認知症の症状や行動でお困りの方は、是非、受診を検討してください。

ステップ 1

認知症を専門とした医師による診察(1回目)

- 困っている症状、生活状況などについてお話を伺い、からだの診察や物忘れに関する簡易テストを行います
その上で必要な検査を判断し、ご説明します
- 病状に応じて必要と判断される検査を行います
代表的な検査は、血液検査、胸部レントゲン、心電図、脳波、頭部画像検査(MRIまたはCT)です
- その他、医師の判断で脳血流シンチ(SPECT)検査などをご提案することもあります(その場合、別日の予約となります)



ステップ 2

医師によるカンファレンス

- 全ての症例について、認知症専門医を含めた複数の医師が、診察や検査の結果などを元に診断や方針について話し合います



ステップ 3

診察(2回目)

- ステップ1・2を踏まえて、精神科医師が再度診察を行い、診断結果をご説明します(できるだけ、1回目と異なる医師が診察を行い、複数の視点で判断することで、より確かな診断となるよう努めています)
- この時点で確定的な診断が難しい場合は、追加検査をご提案することもあります



この結果、治療が必要と判断された場合は、お近くの医療機関をご紹介させていただくか、センターの外来に通院することもできます。

センターに受診する場合は、予約が必要です。必ず事前に、お電話でご相談ください。
また、外来にて看護・介護相談も行っていますので、お気軽にお尋ねください。

お問い合わせ 総合相談室 ☎045-475-0103

(平日の8:45～17:30 年末年始を除く)

3

精神科デイケア リワークコース(一般)のご案内

精神科デイケアでは、新たに統合失調症、発達障害、不安障害等の多様な疾患の方への復職サポートプログラム、「リワークコース(一般)」を開始しました。

平成21年より、うつ病・うつ状態(気分障害圏)の方向けの復職サポートプログラムを提供してきましたが、気分障害圏以外の疾患で休職中の方も多く、一般デイケアの中で個別の復職支援を行っていました。

「リワークコース(一般)」では、これまでのノウハウをベースにした支援と、仲間と同じ目標に向かうことでモチベーションを維持し、復職を達成することをねらいとします。

利用には、通院を継続し主治医の許可がある方、休職中であり離職をしていない方、復職に向けリハビリテーションに取り組む強い意思を持っている方等いくつかの要件があります(詳細はパンフレットをご覧ください)。

新たなコースの設置により精神科デイケアでは、「スタンダードコース(一般デイケア)」「リワークコース(一般)」「リワークコース(気分障害)」の3コース制となり、一人一人の目標達成や希望の実現を応援します。



お問い合わせ デイケア係

☎045-475-0136

パンフレットは
こちら▶



4

ファーストステップ(短期就労・生活支援コース)

〈WRAPの様子〉



2018年12月に短期就労・生活支援コース「ファーストステップ」を開設して2年が経過しました。ファーストステップは20日間のプログラムに参加していただくことで、「働く」「生活」「健康」について今の自分を知ることができるようプログラムを用意しています。実際にご利用いただいた方からは、次のような感想を頂きました。

「力を試すことが出来た」「生活リズムが整い、課題が分かった」「自分の障害や性格について理解を深めることが出来た」「就労に向けて足りないことが分かり目標も定まってきた」「いろいろな作業を通して得意なことが分かった」など。

これから何か始めたいと思われる方、通所先を検討している方、就労に向けて動き出したいと思っている方など、今の自分を知る機会にご利用ください。

受入れは随時行っていますので、まずは見学をお待ちしています。

〈プログラム内容〉

	月	火	水	木	金
午前	就労講座 生活講座	生活講座	WRAP	SST 生活講座	WRAP
午後	作業 個別訓練	作業 個別訓練	作業 個別訓練	生活講座 個別訓練	作業 個別訓練

- 就労講座：就労に向けた生活、体調管理について
- 生活講座：基本的な生活スキル、体調管理について
- 作業：シール貼り、丁合等の軽作業
- WRAP (WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN) 元気に生活を続けるための行動プランを作成します。
- SST (ソーシャルスキルズトレーニング) ※不定期開催 職場で必要なコミュニケーションをグループで練習します。

お問い合わせ 生活訓練係

☎045-475-0162

※見学は予約制です

5

しらさぎ苑 通所リハビリテーション

感染予防対策を徹底しご利用お待ちしております!



雰囲気はどう?

どんなリハビリテーションをするの?

おいしいお昼ご飯は出るの?

見学・体験利用の送迎も実施しています。ご相談ください。

(お食事をされる方は実費をいただきます)

お申込み・お問い合わせ ☎045-475-0132 (担当 齋藤 山口)

※お気軽にご相談ください (10時から17時まで)

6

認知症予防 体操

認知症予防を目的とした体操の一つに、「認知的な課題と体操(体を動かすこと)を組み合わせる」という方法があります。

例えば、ステップを踏む(体操)+3の倍数で手を叩く、又は「あ」から始まる物の名前を挙げる(課題)などです。

これは、体操や課題の難易度を変化させることで、バリエーションは無尽です。「ちょっと頑張ればできる」位が強度として適当と言われています。

ただし、予防は、「脳」を鍛えることばかりではなく、「外に出て、花木の匂いを嗅いだり、日差しの暖かさを肌で感じる」「地面の凹凸を足裏で捉え、鳥の鳴き声を耳で聴く」「季節の食べ物を舌で味わう」など、普段の生活の中で何気なく行っている、「身体感覚を通してただただ感じる」という行為も、脳を上手に働かせるためには、とても大切なことで予防につながります。



施設案内

横浜市総合保健医療センター TEL/045 (475) 0001
FAX/045 (475) 0002

- ◆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 TEL/045 (475) 0120
FAX/045 (475) 0121

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

★横浜市総合保健医療センターは令和8年3月31日まで、神奈川区・磯子区の各生活支援センターは令和13年3月31日まで、引き続き横浜市から指定管理者に指定されました。

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

発行日/令和3年4月

発行 公益財団法人横浜市総合保健医療財団 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735番地
TEL/045 (475) 0001 FAX/045 (475) 0002 ホームページ/https://yccc.jp