高田“こころ”の優しき通信

第 11 号　H25.4

発行 ： 医療法人高田西城会高田西城病院
「高田“こころ”の優しき通信」編集委員会
〒943-0834 新潟県上越市西城町 2-8-30
TEL 025-523-2139 FAX 025-522-7035
http://www.nishishiro-hp.or.jp/

年度の初めに

高田公園のソメイヨシノもいっきに満開になり、待ちわびた春の到来です。皆様もいろいろな春を迎えたことと思います。私事ではありますが、子どもたちが、家を離れ、今春から、妻との二人暮らしになりました。何か新しいことを二人で始められたらと思う今日この頃です。

さて、昨年度は当院に初めて卒後 2 年目の研修医の先生を迎え、3 ヶ月間の研修が行われました。現行の研修制度では精神科は選択性となり、精神科を研修する先生の数は少ないのですが、当院にとっては精神科の認識を深めていただくと同時に職員にも良い刺激ともなり貴重な経験となりました。今後も、県立中央病院、新潟労災病院の研修協力病院として機能していければと考えます。（後日研修医師の感想も掲載します。）

また、昨年より物忘れ外来に加え、脳の健康外来を開設しました。すこし脳の働きに疑問を感じている方や、中高年の方で、脳動脈硬化症から来る微小脳梗塞など脳の加齢変化に対する心配をお持ちの方などの相談にのり、頭部 MRI 画像検査を中心に心理検査などを併用して、総合的に評価をします。これらを通じて、認知症だけではなく、ひろく高齢者の高次脳機能に関連した相談に対応してゆきたいと考えています。

院長　湯浅　悟

医事課からのお知らせ

日頃より、当院へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。
医事課では、患者さまにとってどのような対応が安心でき、信頼していただけるかを常に考えることが大事だと思っております。お気づきのことがございましたら、お気軽に窓口でお話ください。

また、<u>自立支援医療など、各種申請書の更新時期</u>にご注意いただき、お手続きでお困のことがございましたら、お気軽に窓口にお声をかけてください。

曜　日		月	火	水	木	金	土
精神科 心療内科 老年精神科	初診	鈴木先生	丸茂先生 永井先生	管先生 相原先生	早川先生 岩白先生	増井先生 大竹先生	緊急時のみ
	再診	湯浅先生	早川先生	真鍋先生	川室先生 湯浅先生	早川先生	

〇もの忘れ外来　　毎月第１・３土曜日　（午前９時～１２時）　担当医　湯浅先生
〇脳の健康外来　　毎週月曜日・木曜日　（午後１時３０分～）　担当医　湯浅先生

外来医師のご紹介　　大竹　将貴　先生

初めまして。平成 24 年 4 月より毎週金曜日の外来を担当しております、大竹将貴と申します。

私は新潟県出身で、普段は新潟市の方で生活していまして、上越市に来たのは初めてでした。

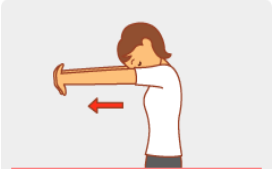
降雪には慣れていると思っているのですが、噂には聞いていたとおり、雪が多い所だなあと率直に思いました。

精神科に相談に来られる患者さんは、様々なお悩みを抱えておられると思います。また、誰にも相談できずに悩んでいることもあるかと思います。私はまだ若輩者ではありますが、そのような患者さんに対して少しでもお役に立てればと思います。受診された際には、小さなことでもどうぞご相談ください。よろしくお願いいたします。

ー座ってできるストレッチー

最近、疲れを感じている方はいませんか？そんな方におすすめの、椅子に座ったまま出来るストレッチをご紹介致します。呼吸を止めず、痛みのない範囲で、ゆっくりと 10～20 秒ほど伸ばしてみましょう。

両手をあわせて上へ押し上げる。
ポイント☛後ろの方に押すようにすると効果的。



両手を組み水平にし，掌を外側へ向け，前へ押し出す。
ポイント☛同時に背中を丸める。

両手を後ろに組み，肘を曲げずに上の方に伸ばす。
ポイント☛できるところでやめておく。

☆゜･*:.。..:☆*゜･*:.。☆.:゜　石田記念福祉館　がオープンしました　☆*゜･*:.。☆☆*゜･*☆*゜･

この春、平成 25 年 4 月 1 日、本町 2 丁目に下記福祉サービス施設「石田記念福祉館」が開館しました。

［高齢者福祉サービス］
✿デイサービスセンター本町
✿ショートステイ本町

［障がい福祉サービス］　～ワークショップスペース～
✿就労継続支援事業Ａ型
✿自立訓練（生活訓練）

施設内には、「レストラン青田川」や、つくし工房で作っているパンを販売する「つくしショップ」もあり、憩いの場として広く地域の方にご利用いただける施設となっています。ぜひご利用ください。

詳しくは別紙パンフレットをご覧ください。