

【初診担当医】完全予約制

月	火	水	木	金
午前(安藤) 午後(小泉)	午前(牛島) 午後(月岡)	午前(櫻井) 午後(木村)	午前(上平・浅沼)	午前(院長・武重)

【再診担当医】予約制

	月	火	水	木	金	土
午前	院長 西澤 武重 佐藤	安藤 上平 橋本 佐藤	牛島 安藤 武重 橋本 小泉	院長 櫻井 西澤	月岡 小泉 橋本	長谷川(第1,2,3,5) 上原(第1) 島谷(第3) 稲田(第2) 橋本(第2,4) 池上(第4)
午後	櫻井 月岡 浅沼 木村	武重		橋本 浅沼	牛島 斎藤 木村	

●感染予防対策のお知らせ

当院では、感染予防対策として自動検温の実施、マスク着用及び手指消毒をお願いしております。ご来院時に発熱が確認された場合は、お車での待機・専用診察室へご案内しております。



医療法人友愛会  
**千曲荘病院**  
認知症疾患医療センター

精神科・心療内科・神経科

〒386-8584

長野県上田市中央東4-61

☎0268-22-6611

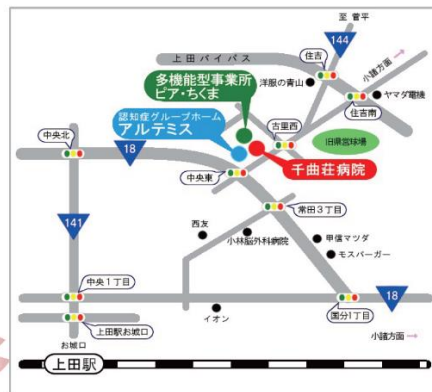
外来受付時間(月～土曜日)

午前8:30～11:00 午後13:00～15:00



【看護師・看護補助スタッフを募集中】

当院の求人情報はこちらから →



付属施設

- 認知症疾患医療センター
- 訪問看護ステーション「ポプラ」
- 認知症対応型グループホーム「アルテミス」
- グループホーム「のぞみ」(第1、第2、第3)、「太郎」
- 院内保育所「ひよこの家」
- 院内美容室「ヘアサロン・クレ」

関連施設

- 多機能型事業所「ピア・ちくま」  
生活訓練、宿泊型生活訓練ピア・ちくま、就労継続支援B型「千曲工房」  
地域活動支援センター「オアシス千曲」、相談支援事業所「やすらぎ」

長野県上田市住吉 167-1

☎ 0268-25-2000 FAX:0268-25-2427

あなたの  
こころの  
お医者さん

第4号  
2024年3月



特集：精神科訪問看護ステーションポプラ



精神科訪問看護の所感

精神科訪問看護ステーションポプラは、開所8年が経過しました。

今までポプラの訪問看護で大切にしてきたことは、地域でその人らしい生活が送れるように当事者、ご家族、関係者と共に考えたサポートです。

ポプラは、「多職種チーム医療」の一員として、精神医療・看護の立場でかかわりながら、さらに福祉の生活モデルに沿ったサポートも提供しています。

精神科訪問看護ステーションポプラ管理者

田口 祥子

訪問では様々な支援をしますが、一緒に体験したことにより、苦手だったことから自ら進んでできるようになったという嬉しい報告に励まされています。

私達の活動は1か月平均に換算すると、移動距離：約35,000km 訪問時間250時間です。

訪問バックはスタッフにより相違しますが、7～8kgのカバンを担いで訪問しています。

今後も、それぞれの方にあったサポートに取り組みます。

重要

療養のコツ

ライフスタイルに合った

# 生活リズムが整っていますか



## ご自身の 取り組み課題

精神疾患

・精神医療サポート

生活課題

・福祉サポート

精神疾患からの回復にはまず生活リズムを整えることから始まります。さらに疾患・生活・環境から生ずる困りごとをやり過ごしていくためには、その方に合った精神医療・福祉のサポートが必要になります。今回は精神科訪問看護ポプラの活動を紹介します。

精神科訪問看護  
ステーション  
ポプラ

## 精神科訪問看護ポプラのサポートの様子

訪問看護では、  
どのようなことをして  
くれるんですか。

例えば…

### U子さんの不安なことのサポート

今まで入退院を繰り返してしまったので  
また、不調になってしまうと思うと、今後の生活が不安

具体的には、

家族や近所の人  
とうまくいかな

色々なことが  
不安

お薬は  
正しく飲めるかな

よく眠れるかな

昼間はどのように  
過ごせば…

困ったな？

また、具合が悪くなったら困るな。

エー!!  
訪問看護の人が来るの!!

でも心配なことも  
あるしな…?

何を話せばいいの?

話すのは  
苦手!!

不安  
困ったな…

### 無理して話さなくてもいいですよ。

ネガティブな点や症状に着目しがちですが、私たちは良いところ(強み)、希望を知り誰の困りごとで、何に困っているのかを一緒に確認していきます。

### 第2段階

#### 生活をする力を高めるサポート

お話をしながら生活の様子を伺います。

- 症状に影響された生活になっていないか
- ストレス対処の提案
- 生活情報の提供
- 服薬の自己管理のお手伝い etc…

### 訪問看護では…

症状や障がいと付き合いながら生活を組み立て、豊かにしていくお手伝いをしています。  
しかし、症状や障がいで困っている訳ではなく、生活や色々な課題が重なって生じていることもあります。



### ここが違うぞ…ポプラの訪問看護 ① 総合的

病院併設施設なので、医師を始めとする専門スタッフがバックヤードにいます。その時々々の状態に合わせて、専門スタッフと相談、連携しサポートします



訪問看護は長期に渡って皆さんの生活を支えることが目標となります。  
御自身で出来ることが増えるようにお手伝いをいたします。

## スタッフ紹介

雨ニモ負ケズ 風ニモ負ケズ  
暑サニモ負ケズ 寒サニモ負ケズ  
ポプラのスタッフ頑張っています。



### ここが違うぞ…ポプラの訪問看護 ② 個性的

精神科医療に従事した看護師がお伺いします。  
他にも草木を育てたり、自給自足を目指しサツマイモや麦も作りました。  
全ては支援の糧に!!



ポプラの訪問守備範囲  
法人より25㌔範囲  
千曲市・小諸市・青木村  
も訪問しています。

芋掘りもしました。

## 利用者の声

- ご本人だけでなく、ご家族の困りごとにも支援して「今が一番幸せ」と…言われました。
- クライシス状態(病病介護)等の発見・介入して感謝されました。
- 苦手だった掃除を一緒におこなっていたことが習慣化して訪問時間に自ら出来るようになったと感謝されました。
- 悩みを聞いてもらえて安心した。
- 就労意欲が高まり、就労につながり今でも働いている自信がついた。
- 定期的に訪問看護が来てくれるので生活リズムが作れた。
- 色々な社会資源を知ることができ、体験もできた。

## ポプラの支援



訪問看護実績 131名

	男性	女性
20歳~39歳	12	9
40歳代	6	13
50歳代	21	23
60歳以上	21	26

令和6年2月は278回  
皆さんのもとに伺いました。

GOOD!  
訪問看護は  
ポプラですね

### ここが違うぞ…ポプラの訪問看護 ③ 生活を豊かにする支援

簡単なクッキングの他、障子の張替え  
障害者手帳の使途の実践(資料館見学)  
美味しいコーヒーの入れ方体験  
部屋の掃除 ストレッチ体操 散歩  
外食 買い物に体験  
利用者ニーズにお応えする活動



食事づくり



連絡先 千曲荘病院  
精神科訪問看護  
ステーション  
ポプラ  
TEL(0268)  
22-6611

\*ここで紹介しているのは一例です。