

Kumamoto Mental Health Hospital "REFLE"

2026
Winter

新春号

Vol.

85



りふれ



Kumamoto
Mental Health
Hospital

医療法人 再生会

くまもと心療病院

♥ 地域に開かれた病院を目指して…

理念

くまもと心療病院は、精神障害者と共に暮らす、より良き地域社会の実現に向けて、地域における精神保健・医療・福祉に奉仕します。

基本方針

- ① 患者様やご家族に満足していただくために、医療サービスの質の向上に取り組みます。
- ② 全職種が一体となり、チーム医療を実践します。
- ③ 患者様の人権を尊重し、人に優しい安全な医療を提供します。
- ④ 患者様の地域生活を支援します。



巻頭言

変化する世界情勢と医療

医療法人再生会 くまもと心療病院
理事長・院長 荒木 邦生

今回の年末年始は私の当直が無く、家でのおんぼり孫娘たちと過ごすことができた。お陰で私はリフレッシュすることができたが、年末年始に業務についていた医師や職員の方々には心から感謝している。病床を有する我々の仕事は、常に誰かが働いていないと成り立たないのだが、人手不足のなか、シフトで交代勤務をすることは、決して楽ではないと思う。なんとか今年は人手不足問題を改善したいものである。

正月早々アメリカがベネズエラを攻撃して、大統領夫妻を拘束したというニュースが飛び込んできた。ベネズエラが問題の多い国であったことは事実かもしれないが、自国にメリットが大きいからと言って、主権国家に対しあんなことをして良いはずがない。そして傲慢な国アメリカに対して、何も言えない日本が悲しい。ただ冷静に考えれば、国家としては言わないほうが正しいのかもしれない。高市総理の国会での発言で、いま中国との関係が悪化しているのも事実。さまざまな利害が絡む国家関係は実に難しい。しかし中国は実にしたたかでしつこくて手強い国である。日本も柔軟かつしたたかに対応すべきだと思う。

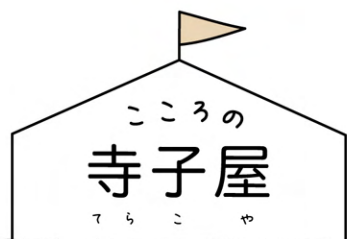
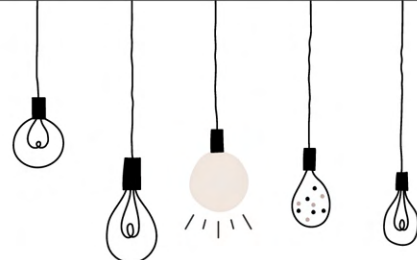
医療においては来年度の診療報酬改定で、物価高騰と人件費上昇分が上がるのが決まっている。しかし喜んでばかりはいられない。少子高齢化のなか社会保障費の高騰が国の財政を圧迫していることも事実であり、医療に対して大きな変革を要求される気がする。その変化についてゆけない医療機関は、今後脱落する可能性がある。精神科医療においては大幅なベッド数削減が要求され、地域包括ケアの中で高齢者と精神障害者を診る方向になるだろう。ただし本当にきちんとやれば、よりお金がかかる。コストを抑えるためにサービスの質を低下させれば、社会不安を生じかねない。まだ見えない部分が多くて予測が立たないが、我々は変化を要求されても、柔軟かつしたたかに対応できる心構えだけは持っておきたい。



りふれ 2026年 新春号の表紙・・・冬ごもり、始めました

ここは玉名郡和水町にある湯亭上弦の月の家族風呂です。
この写真をとったのは冬が深まり、静けさの中にぬくもりを感じた瞬間でした。
今回表紙に採用していただけたことをとても嬉しく思います。

『冬ごもり』のあたたかな雰囲気が、皆様の日常にホッとする時間を届けられたらうれしいです。
(撮影者：デイケアぎんなん 宅島)



第21回

こころと体のバランス

こんにちは。すみれ訪問看護ステーションの管理者をしております野村素子です。

入職は20年以上前ですが、訪問看護歴はまだ5年。くまもと心療病院に通院されている利用者さんの自宅に伺い、お話の傾聴や生活状況の確認、支援を行っています。病棟では知ることができない一面を見ることができるお仕事です。

入院中は何かあれば、いろんな人からすぐに支援を受けられる環境にあります。自宅では、自分やその家族が対応しなくてはならないことがたくさんありますよね。ついつい、無理をしてしまったり。自宅訪問で感じることは、心のバランスが崩れ始めると体調も整わなくなり、生活空間も乱れ始める……。心が先か、体が先か、バランスってとっても大切です。

私も50代の階段を数年前に上り、更年期障害もあるんでしょうけど、若い頃のようにいかないことが多くなりました。おまけに、この異常気象やウイルスなどによる感染の脅威。体が環境についていけない状況が長く続いていて、普通に生活を送ることって大変だなと思います。

そこで、私が心と体のバランスを整えるために、始めたことが2つあります。

1つ目は運動です。某フィットネスではありませんが、それに近い運動を30分程度行っています。最初の頃は痩せたい気持ちが強く週5で通っていましたが、筋肉がついた？のか体重は増加傾向。少しやる気を失いつつありますが、なんとか継続しています。30分程度の運動でも①心臓病リスクが下がること、②ストレスの軽減、③集中力や認知機能の向上、④睡眠の質が上がる効果、が期待で

きるそうです。私は運動する事で、睡眠の質が上がったこと、アルコールは確実に睡眠の質を下げることで、代謝が良くなったのか汗をかきやすくなったこと（ホットフラッシュではありません）を実感しています。健康診断で採血データが改善していることも期待しています。

2つ目は、高校時代、少しだけサッカー部のマネージャーをしていたことがあり、初代監督を連れて九州各地、応援に行っています。今の若い



子たちは、昔と違って、みんな足は長いし肌も綺麗。ユニフォーム姿を見ているだけでも癒されます。試合は勝っても負けてもその瞬間と一緒に味わえる感じが「推し活」に近いのではないかと思います。普段より、少し大きな声を出して応援することで①ストレス解消、②自律神経の調整、③集中力の向上（アドレナリンの分泌）、などの効果が期待できるそうです。私にとって、ご当地の名物を食べたりするのも楽しみにしています。何か特別なことをするわけではなく、ちょっとしたことを心がけるだけでも、心と体のバランスを保つことに繋がるんじゃないかと思います。



Profile

すみれ訪問看護ステーション

野村 素子

- 1993年 東海大学医療技術短期大学 卒業
東海大学医学部附属病院 入職
- 1996年 慈恵病院 入職
- 2003年 くまもと心療病院 入職
- 2021年 すみれ訪問看護ステーション 管理者就任



Motoko Nomura



くまもと心療病院 祭

祭(再)始動 コロナに負けず立ち上がろう 開催!!



10月15日(土)、澄み切った青空のもと、『くまもと心療病院祭』を開催することができ、201名の方にご来場いただきました。以前は運動会、夏祭り、文化祭と色々なイベントがありましたが、コロナ禍で中止となっていました。今回、少し規模を縮小してではありますが、『祭(再)始動コロナに負けず立ち上がろう』とのスローガンをかけ、気持ちを新たに『くまもと心療病院祭』を開催することになりました。

体育館ではバンドやピアノ演奏、カラオケ、健康体操、宇土高校の太鼓演奏等、様々な催し物が披露され、最後のお楽しみ抽選会では賞品が多数準備されており、大きな歓声が響いていました。他にもバザーや体験コーナー、スタンプラリーなど多くの方にご参加いただき、たくさんの笑顔に出会えて、私たちも嬉しくなりました。これからも行事を通して地域の皆様と交流を図っていければと思います。

ご来場いただいた皆様、バザーに出店してくださった皆様、歌やダンスなどご披露してくださった皆様、本当にありがとうございました。

くまもと心療病院 クリスマス会

去年は感染症の影響ですべての病棟での開催が出来なかったのですが、今年は開催することが出来ました。サンタ帽やカチューシャ等を着用して、クリスマスソングを歌ったり、職員によるハンドベル演奏を聴きました。エアサンタも登場し、触ってみたい記念撮影をしたりとみなさん自然と笑顔がこぼれていました。抽選会やビンゴ大会もあり、上着や靴下等の衣料品、プリンや綿菓子等様々な景品を準備し、当選した方は「やった～！」と喜ばれていました。患者様の楽しまれている様子を見ることが出来、職員も一緒に楽しませてもらいました。また来年もすべての病棟で夏祭りやクリスマス会等の行事が開催されることを願っています。



東2階

12月15日開催



西1階

12月19日開催



東3階

12月24日開催



西2階

12月25日開催



東4階

12月26日開催



クリスマス&新年 行事食のご紹介



12月25日「クリスマス」

えびピラフ・フライドチキン・
具沢山スープ・クリスマスケーキ



1月1日「おせち 1日目」

赤飯・えび・数の子・田作り・煮物・菊花かぶ・
酢ぼす・黒豆・きんかん・干支羊羹 など



1月2日「おせち 2日目」

ちらし寿司・お刺身・煮物・伊達巻き・
かまぼこ・栗きんとん など



職員写真コンテスト 2025



2015年に第1回目の写真コンテストを開催してから10年が経過しました。今回第8回目となる職員写真コンテストでは、47の作品が集まりました。まずは職員投票で23の入賞作品が選ばれ、その中から写真家の先生に上位3作品を選考していただきました。

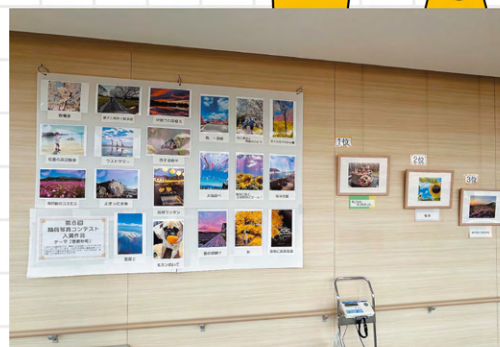
選考をしてくださいました間文男先生は、元熊本日日新聞社の報道写真家で、現在はカメラ教室の講師をされるなどご活躍されています。間先生の総評です。

上位入賞候補の作品23点を拝見させていただきました。テーマは「春夏秋冬」。内容的にはサクラやヒマワリ、コスモスなど季節の花をとらえたもの。他に青空に浮かぶ、ちぎれ雲や夕焼け空、人物をあしらった作品などもあり多彩でした。

審査での最初の作業は写真の基本的な要素であるピントや色調などの適格さ。同時に構成力(構図)の良し悪しを見ます。最後は作品の内容です。シャッターを切った時の撮影者の思い、感動、伝えたいものは何かなど、思考しながらの選考です。

入賞以外にも視点が明確な作品が多くレベルの高い作品群でした。

上位3作品をご紹介します。



入賞作品は外来に展示しています



コンテスト表彰式の様子



講評

カメラ タイトル「冬ごもり、始めました」

重度認知症デイケア「ぎんなん」 宅島 悠 さんの作品

どこか冬の温泉施設でしょうか。湯舟に浸かった3人の子供をカメラ目線でとらえました。ポイントはタヌキのキャラクター。楽しさがより加わりました。見ていてホッとする温かい写真です。



講評



タイトル「情熱」 東3階病棟 田川 昂平 さんの作品

色と形が強烈な夏を代表する花・ひまわり。手前に大きな花、バックに小さな花を点在させたことで画面に奥行きを与えました。大胆な構図、切り取りのうまさ光ります。



講評



タイトル「草千里に沈む夕日」

デイナイトケア「ソシエ」 田尻 真一 さんの作品

夕日のやわらかい光が阿蘇の草千里周辺に注いでいます。一帯はミヤマキリシマの群生地。ピンクの花とあかね色の空とのコラボ。静寂の情景に見入りました。撮影時期、時間が的確でした。

入選作品は、外来待合室に展示しています。当院にお立ち寄りの際、お時間がありましたらご覧ください。

認知症疾患医療センター

令和7年10月31日(金)に、令和7年度地域拠点型認知症疾患医療センター事例検討会をくまもと心療病院5階サニールームで開催しました。

今回は、集合型とオンラインでの開催で、66名の方に参加していただきました。

講演では、『成年後見制度の概要について』司法書士・行政書士大村英樹事務所の大村英樹先生に講義していただきました。成年後見制度の基礎の部分から、普段なかなか聞くことができない内容と幅広く、とても学びの多い研修となりました。

研修後半では事例検討を開催し、医療法人社団金森会小規模多機能ホームうと本町の介護支援専門員 福永 和美 様から『強い不安と混乱を抱える高齢者の事例』について事例提供していただきました。事例から、事業所がとても親身になって対応されている背景がうかがえ、参加者からは「私も似たような経験をしたことがある」と皆さんが共感できるような事例で、貴重な意見交換の場となりました。



事例検討会 会場の様子



大村 英樹 先生の講義

お知らせ コーナー

九州精神医療学会で発表をしました

11月27日～28日、九州精神医療学会が佐賀で開催され、当院からは2つの演題を発表しました。

- 「精神科慢性期病棟医療保護入院者の多職種連携による退院支援委員会に向けた職員の意識調査」(東3階病棟・峠 美紀)
- 「若年層(思春期～青年期)の外来受診の実態～つながる医療を目指し精神科外来看護師の役割と取り組み～」(外来・山本 綾)



こころの健康フェスタに参加しました

今年も下通りアーケードでの《こころの健康ファスタ》に参加しました。多くの方が立ち止まって見て下さり、当事者の方からは、「このような催し物は、病んでいる人たちの存在を知ってもらえるいい機会です。頑張ってください」という励ましの言葉も頂きました。来年も参加できればいいと思います。



編集後記

あけましておめでとうございます。2026年は丙午(ひのえうま)の年。力強さを象徴するとも言われるこの年にあやかり、日々の挑戦を重ねていきたいと思います。今年もよろしくお願いします。

(西2階病棟 看護師 葉室)



関連施設

医療法人 再生会

- 地域拠点型認知症疾患医療センター ☎0964-22-1106
- すみれ訪問看護ステーション ☎0964-22-0402
- 認知症高齢者グループホーム「ぬくもり」 ☎0964-22-1118
- 小規模多機能型居宅介護「ぬくもり」 ☎0964-22-7277
- うきうき地域生活支援センター ☎0964-22-2510
- 障がい者共同生活援助グループホーム「まつやま」 ☎0964-22-5501



外来診察

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	休 診
午後	○	○	○	○	○	休 診

診 察	月～金曜日	午前の部	9:00～12:30
		午後の部	14:00～17:00

◆休診日：土曜日・日曜日・祝日

お盆休み（8月15日）・年末年始12月30日～1月3日

※ 診察券は、受診時に必ずお持ちください。（診察券は大切に保管してください）

※ マイナンバーカードまたは資格確認証は、受診の都度ご提示下さい。

※ 診察はすべて予約が必要です。事前にご連絡ください。但し、急患はこの限りではありません。



交通のご案内

- JR鹿児島線・三角線 「宇土駅」下車
→タクシー（約10分）
- JR鹿児島線 「松橋駅」下車
→タクシー（約5分）
- 松原交差点から八代方面へ車で約5分

