

# ここ駒通信

特集

## 退院支援

kokokoma  
information



Spring  
2025

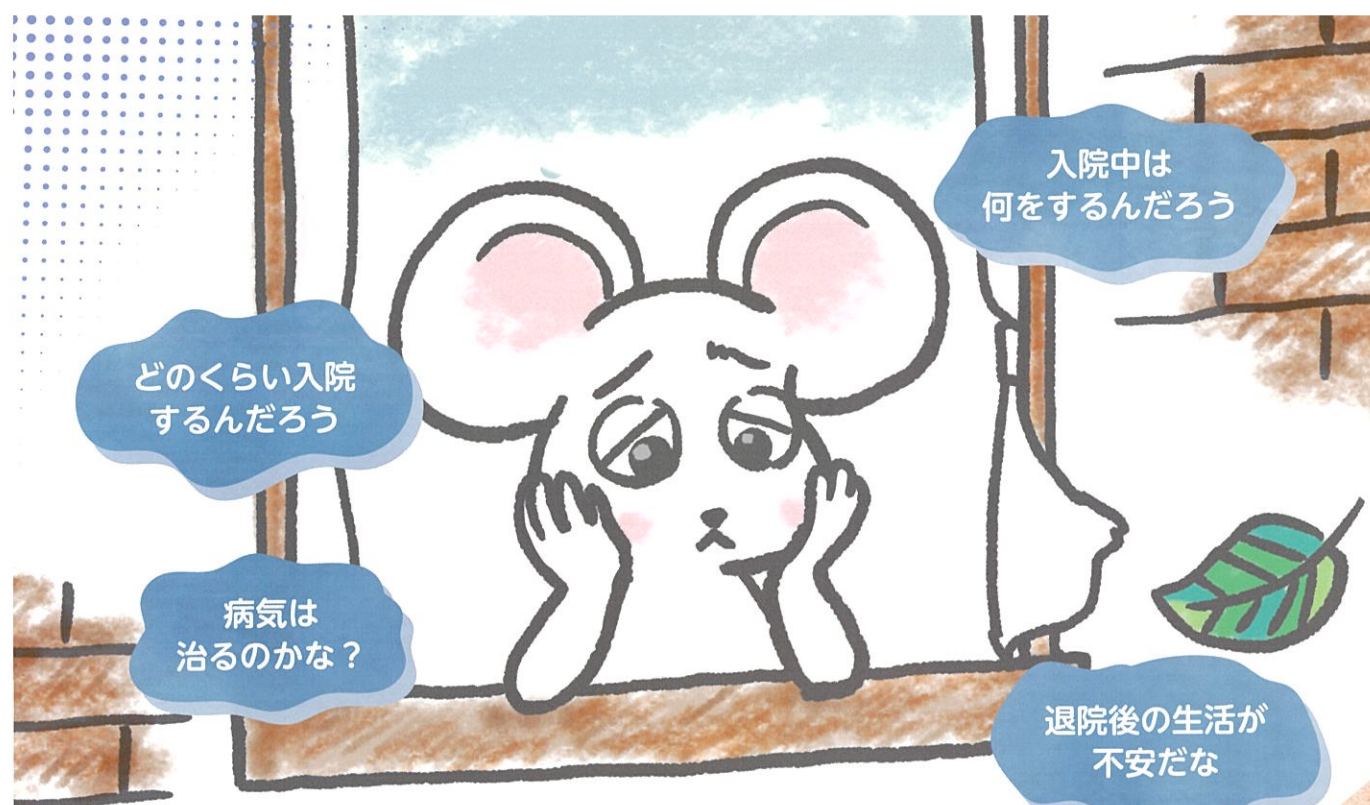
包括的支援マネジメント

退院後の支援「デイケア」

訪問看護ステーション「こまほす」



長野県立こころの医療センター駒ヶ根  
Mental Wellness Center-Komagane



入院中は  
何をするんだろう

どのくらい入院  
するんだろう

病気は  
治るのかな？

退院後の生活が  
不安だな

**入院**することになっ  
ちゃったけど  
どうしよう…

退院後、家族は  
どうすれば  
よいだろう…

ここ駒では

入院時から退院後を見据えて  
支援しています

前の生活には  
戻れるのかな？

いつ家に帰って  
こられるんだろう？

回復はするの  
かな…

### 入院中

包括的支援  
マネジメント

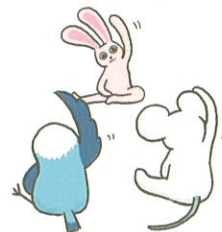
…… P4へ



### 退院後

デイケア

…… P7へ



### 退院後

訪問看護  
「こまほす」

…… P8へ





# 包括的支援マネジメント

## 入院

退院後、地域で安定した生活が送れるように、入院時から多職種チーム※で患者さん一人ひとりに寄り添った支援を行っています。

※P6をご覧ください。

## 入院初期

落ちついた環境で  
心と体を休めましょう

病棟での  
作業療法や  
心理プログラムを開始

入院初期から  
回復期にかけて  
今後の治療について  
ご家族と一緒に面談



休息できる  
環境づくり



着替えや洗面、入浴などの  
日常動作を取り戻せるように  
規則正しい生活を支援



薬剤調整



入院直後から  
退院後の生活を  
見据えた治療計画を  
作成します

## 回復期

生活のリズムを整え、  
自分の症状や  
治療について理解しましょう



上記は一例です。  
マネジメントの順番は  
患者さんの状況により  
前後します。

多職種による  
カンファレンス



## 退院

本人、家族、地域の支援者などが  
参加します



「支援者会議」にて、デイケアの利用や  
訪問看護の利用について相談



退院先を訪問し、  
退院後の生活環境を確認

外出や外泊をして  
退院後の生活をイメージ



訪問看護師との  
顔合わせ



日中活動の場  
(作業所など)の  
見学、体験



## リハビリ期

退院後の生活や治療を  
具体的に考えましょう

デイケアの体験



# 退院

退院後は通院治療に移行し、デイケアや訪問看護で地域での生活をサポートします。



退院してびっくりすることもあったけど…  
周りのサポートもあるから、  
どうにか生活していけそうな気がする…

お、お久しぶりです。

ぼく、  
あいさつが  
できた！

よっ  
久しぶり！

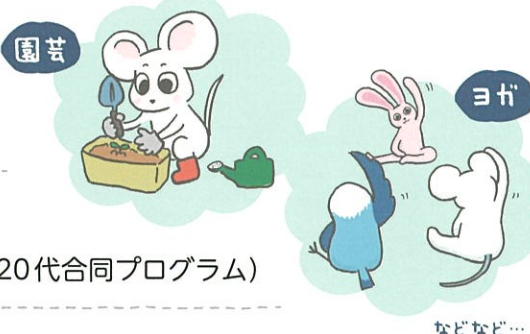
# ここ駒での 退院後の支援

## デイケア

こころの不調が原因で、生活の中で暮らしにくさを抱えている方が地域で生活しながら病院に通い、リハビリテーションをします。

### ① 就労に向けたプログラム

(リワーク、作業所見学、趣味活動 など)



### ② 年代別プログラム

(思春期デイケア、20代グループ、思春期&20代合同プログラム)

### ③ 疾患別プログラム

(コミュニケーショントレーニング、マインドフルネス、依存症プログラム など)

目標や課題は人それぞれ。

利用者さん一人ひとりの目標や目的に合わせたプログラムをスタッフと相談しながら選び、それぞれのゴールを目指します。



詳細はここ駒通信バックナンバー“デイケア”をご覧ください



## 訪問看護ステーション 「こまほす」

住み慣れた地域で安心して安定した生活を送ることができるよう、精神科に特化した専門スタッフが定期的にご自宅などに伺い、相談や必要な支援を行います。

このような  
お困りごとは  
ありませんか？



こころの病気について  
不安がある



日常生活の中で  
不安なことや心配ごとがある



薬を飲むのが  
不規則になってしまう



人と話をしたり、付き合う  
ことが苦手で不安になる



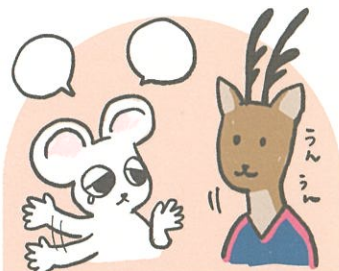
病気と向き合いながら  
就労したい

➡ 訪問看護の利用を検討してみてもいいかもしれませんか？

## 「こまほす」に相談



ご自宅の環境や  
生活習慣に  
合わせた服薬指導



日常生活での  
不安や心配ごとの  
相談



退院後の生活で  
ご家族が抱えている  
悩みの相談

「こまほす」は当院に併設されているため  
病状をいち早く医師と共有し、適切に対応することができます！

## 訪問エリア

▶ 駒ヶ根市、宮田村、飯島町、中川村、松川町、  
南箕輪村、箕輪町、伊那市

訪問エリアにお住まいの方であれば、  
かかりつけ医の判断でサービスが受けられます



「こまほす」  
お問い合わせ先

☎ 0265-98-0735

営業日 月～金曜日 営業時間 9:00～16:30

休日 土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)



知っていますか？

## 「こころのバリアフリー宣言」

～精神疾患を正しく理解し、新しい一歩を踏み出すための指針～

あなたは絶対に自信がありますか、心の健康に？

- 第1：精神疾患を自分の問題として考えていますか(関心)
- 第2：無理しないで、心も身体も(予防)
- 第3：気づいていますか、心の不調(気づき)
- 第4：知っていますか、精神疾患への正しい対応(自己・周囲の認識)

社会の支援が大事、共生の社会を目指して

- 第5：自分で心のバリアを作らない(肯定)
- 第6：認め合おう、自分らしく生きている姿を(受容)
- 第7：出会いは理解の第一歩(出会い)
- 第8：互いに支えあう社会づくり(参画)

心の健康問題の正しい理解のための普及啓発検討会  
(平成16年3月)

この宣言に沿って、精神疾患の正しい理解と共生社会の実現に向けて  
職員一丸となって取り組んでいます。



# 外来のご案内

診療科 精神科

診療日 月～金曜日

休診日 土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

※但し、救急の場合はこの限りではありません。

外来診療担当医は  
ホームページを  
ご覧ください。

## 予約制専門外来



### 子どものころ 診療センター

対象 | 中学3年生まで

こころに関する様々な問題を抱える患者さんの診療を行っています。多職種チームで子どもとその家族をサポートします。



### 依存症医療センター

対象 | アルコール、薬物、ギャンブル、  
インターネット、ゲームなどの  
過剰使用でお困りの方

依存症の予防や治療を目的としたプログラムを行っています。



### もの忘れ外来

対象 | 原則かかりつけ医に  
紹介された方

かかりつけ医からの紹介によって、認知症の有無、原因疾患、重症度などを見極めるための鑑別診断を行います。



### 薬剤師外来

対象 | 当院に通院されている  
患者さん

お薬についての不安を抱える患者さんの相談窓口です。

## 患者さん初診予約専用

☎ 0265-83-4156

受付時間 月～金曜日の9:30～17:00(祝日除く)

※受付時間外の緊急時は ☎ 83-3181 に  
お電話ください

## 医療機関などからの紹介

☎ 0265-83-3181(代)

☎ 0265-83-6160

受付時間 月～金曜日の8:30～17:00

# kokokoma information

地方独立行政法人 長野県立病院機構



長野県立  
こころの医療センター駒ヶ根  
～あなたの手の届くところに～

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平2901

TEL 0265-83-3181 (代表) FAX 0265-83-4158



WEBサイトでこころ通信の  
バックナンバーを読めます



<https://kokokoma-hosp.or.jp>

🔍 こころ 駒ヶ根

【発行日】2025年3月  
※掲載内容は発行日時点の内容