



あ

あいあいのこころの宅急便

contents

特集

「あいあい」が変わります
山形さくら町病院 横川弘明
医療情勢の変化を見据えながら
上山病院 江口拓也

report

ステップアップ霞城一周年

gallery 悠ゆうだより

ストレッチとは？
山形さくら町病院 早坂真弓

gallery からだ

ストレスとの上手なおつきあい④
上山病院 佐藤仁美

topics

さくら町病院から
上山病院から

information

上山病院外来診療案内

2013春号
No67

「あいあい」が変わります

山形さくら町病院

院長 横川弘明



「あいあい」をご愛読いただき、ありがとうございます。これまで、当院の医療サービスを地域の皆様に知っていただくために、情報発信の一手段として、「あいあい」を定期的に発行してきましたが、この度紙面を改め、もっと読みやすいものに変えていきます。

当院は大正年代に、東北地方で2番目の民間精神医院として歩み始めました。創設者二本松錠医学博士の、心を病んだ人々の苦しみを早く癒し退院させ、家族の負担を軽くすることが、当院の社会的使命であるとの思いは、90年以上経っても引き継がれております。でも、私共は伝統に胡座をかくつもりは毛頭ありません。むしろ、それに更なる磨きをかけ進んでいきたいと考えております。

本年度から運用開始になる山形県第6次地域医療計画に5疾病5事業がうたわれ、精神科医療の重要性が位置づけられるようになりました。これは日本で近年、精神障害で苦しむ人々が増加しているため、国家方針として精神科医療の再編に取り組むことの反映です。

当院は、精神科救急から、慢性期のリハビリテーションまで、児童思春期から老年期の人生の節目に起こる様々な精神障害まで対応が可能なオールラウンドプレイヤーだと自負しており

ます。兄弟病院の上山病院は勿論、他の医療機関や行政機関、社会資源との連携を密にし、良質な精神科医療を展開し、患者さんに寄り添ってまいりたいと思います。

「あいあい」は、これからも当院の活動内容や精神障害に関する様々な情報をお伝えします。当院の多職種にわたるスタッフがそれを担います。お読みになったご感想やご意見を寄せていただければ幸いです。

今年もたくさんの新入社員を迎えることができました。新しい力と研修等を通してより質の高くなった職員の力で、もっともっと地域から信頼される病院づくりをしてまいります。

今後ともご指導とご鞭撻の程をよろしくお願い致します。



旧 あいあい

医療情勢の変化を見据えながら

上山病院

院長 江口拓也



日本の医療を取り巻く状況は大きく変わろうとしています。国は大きな目標として、入院医療から地域での医療に大きく舵取りをしようとしていることをひしひしと感じるこの頃です。これは精神医療に限った事ではありません。医療機関は機能分化が進むでしょう。その中で上山病院はどう変わっていくべきなのか。上山市にある当院は将来、どう舵取りをするべきなのか。

報道によると山形県の人口の減少は全国でもトップレベルとのことですし、上山市は県内市のなかで人口、とりわけ若年層の減少がやはりトップレベルにあるようです。この様な現状ではありますが、当院は上山市の活性化に寄与したいと考えております。

当院は上山市民の「こころの健康」を第一に考えた質の高い精神医療を提供していく事に迷いはありません。急性期はもちろんですが、上記高齢化、及び精神疾患が慢性的に経過する病気である事を考えた場合に慢性期医療の向上は必須です。

まず、市民に選ばれる病院でありたい。医療の質の向上のみならず、上山市など公的機関との連携を更に強化し、情報を収集していきます。市民の皆様に対し「こころの健康」の情報の提供を積極的に行っていきます。“あいあい”



の充実もその一端ですし、上山市医師会、上山市、社会福祉協議会等との連携で講演会なども今まで以上に行いたい。講師も医師にとどまら

ず、当院には精神医療等の専門職が控えています。地域に貢献したいメンバーがグループを作っています。声をおかけください。

多くの精神疾患、とりわけ、うつ病（自殺者減少対策としても）、認知症治療（地域で支える為にも）に対するわれわれの役割はまだまだ

大きいと思います。医療の質の向上にはハード面の強化が大切です。今後、上記医療や人口動態等の情勢を冷静に分析し、新しい上山病院を作っていきたい。当院の職員は多くが市民であり、市民と共にあります。そして元気に働いております。更に精神医療に対する研鑽に勉めます。どうか市民のみなさま、上山病院がより良い病院に育つよう、ご支援の程、宜しく願い申し上げます。



ステップアップ霞城一周年



平成24年4月2日にオープンし、1周年が経過しました。大根、白菜売りなど多くの行事が楽しく行われました。昨年吉村美栄子山形県知事が訪問にこられ、和やかな時を過ごすことが出来ました。

ステップアップ霞城で就労継続支援を受けたい方、お待ちしております。

施設概要

- 設置主体／社会医療法人 二本松会
- 名称
就労継続支援事業所 **ステップアップ霞城**
- 1F 定員：30名 ☎ 023-615-1077
- 2F グループホーム **ことの葉**
- 定員：10名 ☎ 023-631-3011
- 開所年月日／平成24年4月2日
- 住所／〒990-0045 山形市桜町 3-37



gallery

認知症患者デイケアセンター

悠ゆうだより



ストレッチとは？

認知症患者デイケアセンター 科長 早坂 真弓

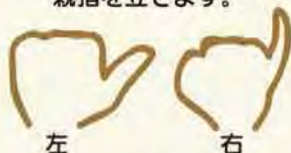
- ➡柔軟性が向上する関節の柔軟性を高め可動域を広げます。
- ➡血行をよくするウォーミングアップとしてストレッチを行うことで筋肉を温め、ケガを予防します。
- ➡神経機能が向上する興奮を抑える、リラックスするなどの効果があります。試合後などは筋肉だけでなく精神的にも非常に興奮した状態にあります。このような状態を緩和する効果があります。



簡単にできるストレッチ

室内でどなたでも楽しく出来る指運動があります。『うさぎとかめ』の歌に合わせて、親指と小指を交互に動かすだけの簡単な運動です。

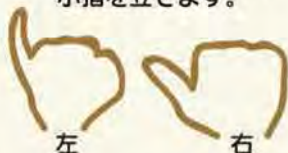
① 右手の小指と左手の親指を立てます。



左

右

① 右手の親指と左手の小指を立てます。



左

右

※ ①と②を歌に合わせて行ってみましょう。
自分のやりやすいリズムで結構です。



悠ゆうでは、直径 3.5 cm、長さ 40 cm程の筒状の新聞棒を使ってストレッチを行っています。椅子に坐って、ゆっくり筋肉を伸ばしていき、気持ちよく伸びたと感じた所で止めます。この時、呼吸は止めないようにします。腕や足を軽く新聞棒で叩いて筋肉を刺激します。又、広い和室で仰向けや横向きなど寝て行うストレッチも、「腰」や「お腹」など身体を中心部の運動に適しています。

高齢者や認知症の方が運動する場合は体を動かすことで、心もリラックスすること。音楽を聴きながら、楽しく行うこと。マイペースを守り、無理せず少しずつ行うことが大切です。

そういう意味で、道具や音楽も取り入れて楽しく笑顔で運動することが、認知症の進行予防につながると思います。元気な笑顔、大集合！！どなたも一度、悠ゆうに見学におい出ください。

「ストレスとの上手なおつきあい④」

臨床心理科 佐藤 仁美

これまでは、①ストレスとは「様々な刺激に対して、心身が状態を一定に保つために生じるはたらきや反応」→「ちょうどいい感じ」に保つのがポイント。②ストレス反応には二種類あり、身体面には「リラクゼーション」、精神面には「柔軟い考え方」「自分をねぎらう」という対処方法をお話しました。今回は、ストレスのきっかけとなる刺激（ストレッサー）自体を少なくするという、ちょっとステップアップした方法をご紹介します。

私たちに身近なストレッサーと言えは、「対人関係」です。私たちは社会の中で多くの人々と関係し合って生きており、支えられることもあれば摩擦も起きます。「相手に気持ちを伝えたいけど、うまく言えない」…こんな時、自分の気持ちを相手に伝わりやすくする方法として「Iメッセージ」があります。

例えば、友達に約束をすっぽかされたら、「文句を言う」「角が立たないように何も言わない」という方もいるでしょう。「Iメッセージ」は「私、楽しみにしてたから悲しかった」のように、“私は…”を主語に自分の感情とそこに至る「理由」を伝えます。

ここでポイントは「相手との関係」。すでに色々なやり取りができる間柄であればうまくいきやすいのですが、それほど親しくない場合は「気持ちをありのまま伝える」こと自体が誤解を招くこともあります。「でも、一言言わないと気持ちがすっきりしない！」…そんな時は、「ソーシャルサポート」を使ってみましょう。ソーシャルサポートは「自分の助けとなる社会的資源」を指し、人間も含みます。気持ちを相手に直接伝えるのが難しいとしても、家族や友人に愚痴を聞いてもらうことで気持ちが安定し、友達との関係が崩れるのも回避できるかもしれません。ストレッサーには「一人で対処できるもの」と「誰かに助けてもらう方がよいもの」があります。誰かに頼ることは決して恥ではありません。

むしろ、誰かのサポートで元気になったら、今度は自分が誰かをサポートするという「良い循環」が、ソーシャルサポートの本当の作用です。

これまでご紹介した内容はあくまで一例です。みなさんのスタイルにあわせてアレンジしながら、活用してみてくださいね。



topics

これからの予定

ふれあいまつり		山形さくら町病院
イベント	・大曾根餅つき ・催事や出店 (十数店)	 
場所	山形さくら町病院	
日程	平成25年6月2日 (日)	



表紙のテーマは

本誌がリニューアル！表紙は「院内の風景」をテーマに撮影した写真を掲載しました。

一周年感謝祭		ステップアップ霞城
イベント	・野菜販売など	
場所	ステップアップ霞城	
日程	平成25年5月25日 (土)	

多くの方の来場をお待ちしております。



上山病院外来診療案内

6月1日から
土曜日外来を
始めました。

外来診療

診療に加え、さまざまな心の悩みや病気、ご家族の相談などに対応ができるよう専門外来を設けております。
医師の診察の他、精神保健福祉士や臨床心理士による相談、管理栄養士による栄養指導、作業療法士による作業療法も実施しております。

訪問看護では、外来通院中の方に、日常生活支援を始め家族での療養生活を円滑にしていただけるよう援助いたします。人間関係の調整や危機介入、社会資源や地域での支援の適正な情報提供と活用の援助を行います。

外来診療担当医表

	午 前		午 後
曜日	初 診	再 診	初 診・再 診
月	阿部 正幸	江口 拓也・富田 裕・渡部 由里	阿部 正幸
火	田中 康裕	大堀 守一・石井 玲子・山崎 猛	田中 康裕
水	山崎 猛	江口 拓也・村岡 義明・大堀 守一	山崎 猛
木	村岡 義明	富田 裕・渡部 由里・峯田 武興	村岡 義明
金	石井 玲子・渡部 由里	江口 拓也・田中 康裕・阿部 正幸	石井 玲子・渡部 由里
土	担当医（江口・富田・大堀・村岡）		
皮膚科（水曜日）高畠 有理			

診療受付時間

※土曜日の外来は平成25年6月から開始いたします。

	月曜日～土曜日	午前8時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	※土曜日は午前中のみ
--	---------	---------------------------------	------------

専門外来について

※日曜・祝日は休診です。

	専 門 外 来	担当医師
認知症	年をとると誰にでも認知症が起こります。早期に適切な治療を行うことで、進行を遅らせ日常生活を維持することもできます。認知症という病気を受け止め、できるだけ進行を食い止め、日常生活の援助のお手伝いをいたします。	村岡 義明 田中 康裕
児童・思春期	児童・思春期の発達障害への関心が高まっております。成人とは異なり症状・背景が多岐にわたります。成人になり重症化して受診し、難治となる症例も多く早期の対応が必要となります。ご心配な症状があればご相談、治療をお勧めいたします。	石井 玲子 渡部 由里
アルコール依存症	仕事やストレスからお酒の量が増えた結果、生活環境に変化が生じておりませんか？身体的問題だけでなく、社会的にも様々な問題を抱えている患者さまへ、自分の問題を抱えている患者さまへ、自分の問題として向合えるように、ご支援いたします。	大堀 守一

連 絡 先 023-672-2551(代) ※予約窓口は医療福祉相談室となっています。

【受付時間】 月曜日～金曜日 午前10時00分～午後4時00分 ※土曜日・日曜・祝日は休診です。



山形さくら町病院

<http://sakuracho.net> 24時間対応可能

☎023-631-2315 (代表) 山形市桜町 2-75

精神科
心療内科

受付時間
午前8:30～11:00
午後1:30～2:30
土曜 午前中のみ

休 診 日
土曜午後
日 曜 日
祝 日

●精神科デイケアセンター
エスポワール 625-7141

●認知症患者デイケアセンター
悠ゆう 631-2334

●地域活動支援センター
おーる 647-4266



上山病院

<http://kaminoyama.org> 24時間対応可能

☎023-672-2551 (代表) 山形市金谷下河原1370

精神科
心療内科
内 科
皮膚科

受付時間
午前8:30～11:30
午後1:30～3:30
土曜 午前中のみ

休 診 日
土曜午後
日 曜 日
祝 日

●精神科デイケアセンター
むづれは 672-8398

●認知症患者デイケアセンター
あららぎの里 672-2850

●地域活動支援センター
あららぎ 647-4266

●介護支援事業所(代)672-2551

