



あ

あいあいこころの宅配便

contents

特集

さあ始めよう、認知行動療法

report

- ・送る会
- ・辞令式

gallery

- ・山形さくら町病院 医療福祉相談室だより
- 山形さくら町病院 医療福祉相談室が移転しました
- ・栄養士さんのおいしいおかず

information

- ・山形さくら町病院外来診療体制表
- ・上山病院外来診療体制表

2015春号
No.74

特集

さあ始めよう、

1

認知行動療法とは

「ものの見方」や「出来事の受け取り方」を認知といいます。認知に働きかけて、こころのストレスを軽くしていく治療法を「認知行動療法」と言います。なんだかとても難しそうだな・・・と思ったあなた、その考えがすでに負の認知であり、それが心配、抑うつ、困惑、失望、不満、恐怖等々の気分を引き起こすのですよ。

出来事



誤った
思考



負の感情



不適切な
行動

2

感情と行動とは

人間は感情の動物と言われていますが、これは人間がどう行動するかはその時の感情に左右されると考えられるからです。しかも、私たちは自分の感情を自分の意思でコントロールすることができません。悲しい気分で満たされている人は、「くよくよするな」と励まされて、理性ではそう思っても、やはりこころは悲しみで打ちひしがれているものです。かように感情とは厄介な代物です。

3

自動思考とは

それでは私たちは自分の感情の変化に一切太刀打ちできないのでしょうか。諦めるのはまだ早いのです。実は気持ちは考え方に影響されているということがわかっています。同じような出来事に直面しても、受け取り方次第でその後に起こる感情が人によってまったく異なるのはそのためです。この「ものの見方」「受け取り方」を自動思考といいます。

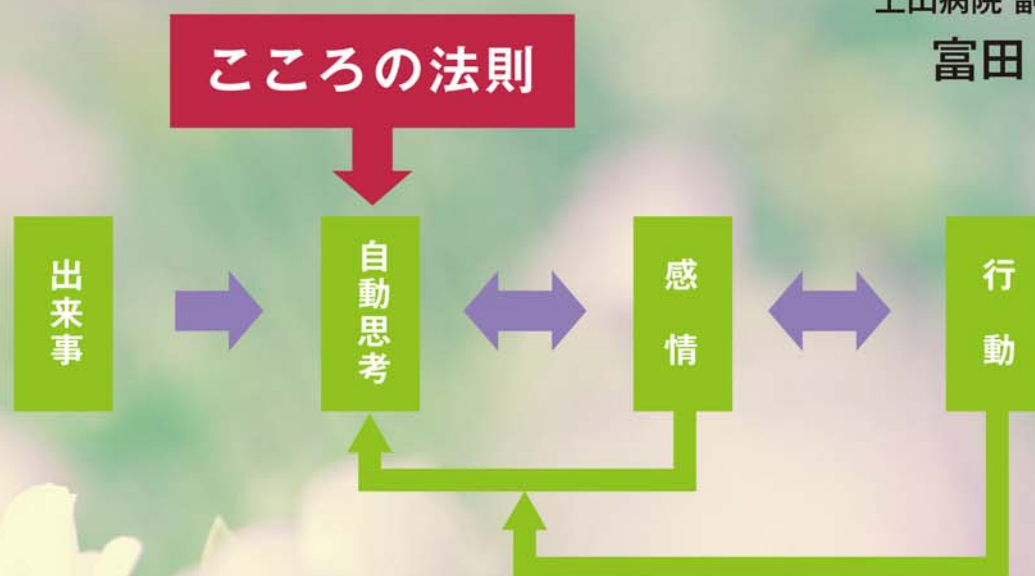
自動思考はその人固有の傾向や特徴を持っています。そして、その人なりの価値基準やものの見方の鑄型い がた、いわば「こころの法則」が考え方を規定します。

認知行動療法



上山病院 副院長

富田 裕



4

認知の
偏りとは

「自動思考」や「こころの法則」は私たちの瞬間的な判断を助ける便利なものなのですが、大切な人との別れや仕事の失敗などのつらい出来事が起こると、それに関連した否定的な「自動思考」が賦活化され、その影響で極端な（偏った）認知が生じてきます。その結果、気分、行動も障害されますから、それらがお互いに作用して、思考－気分－行動の悪循環に陥っていきます。

この悪循環の最たるものが、うつ病、不安障害、恐怖症、強迫性障害です。

認知行動療法では、このような現実と思考のずれ、すなわち認知の偏りに注目しながら、現実的な考えや判断ができるように認知を修正します。勿論日々のストレスを軽減させるのにも大いに役立つものですよ。



送る会

3月31日に両病院にて、退職者の送る会が行われました。



辞令式

4月1日に両病院にて辞令式が執り行われました。



TOPICS

●山形さくら町病院祭 ふれあい祭り

日 時／6月7日(日)10時～14時

- ・焼き鳥 ・サイコロステーキ ・焼きそば ・フロート ・フランクフルト ・肉そば ・肉うどん
- ・当てくじ ・味噌田楽 ・大福 ・団子 ・ジュース ・ポップコーン ・かき氷 ・クリームあんみつ
- ・ハヤシライス ・カレーライス ・フライドポテト ・オニオンリング ・アイスクリーム ・キッズコーナー
- ・大抽選会

・9:40～オープニングセレモニー

山形明正高等学校伝統芸能部の皆さんによる和太鼓などを予定しています。

・大曽根餅つき保存会による実演と餅配布



表紙のテーマは



今回の写真は、上山病院のデイケアセンター『むづれは』の花壇に咲いているクロッカスの写真です。

山形さくら町病院 医療福祉相談室が移転しました。

医療福祉相談室の場所が変わりました。

これまでは、分かりづらく、ご不便をおかけしましたが、正面玄関に入って右側に移転し、利用者様に分かり易くお気軽に立ち寄っていただけるようになりました。利用しやすい相談室をめざし、これからも努力して参ります。



栄養士さんの おいしいおかず

これからの季節を
さわやかに過ごしましょう
＼(^。^)/

～トリプトファンとビタミンB6が決めて～



山形さくら町病院
管理栄養士
阿部 和子



かつおタタキの カルパッチョ

【材 料(2人分)】

かつおのタタキ:1本
玉ねぎ:1/3個
青シソ葉:3枚
みょうが:1～2個

《合わせ調味料》

味ポン:大さじ4 オリーブオイル:大さじ1
生姜(おろし):小さじ1 ゆず胡椒:小さじ1/2

【作り方】

- ①合わせ調味料をボウルに入れて混ぜ合わせます。
ゆず胡椒(小1/2)がミソ!
- ②かつおのタタキはそぎ切りにして皿に並べ、①の調味液の半量をかけて冷蔵庫で20分程度寝かせます。
(残りの調味液も冷蔵庫で冷やしましょう)
- ③玉ねぎ・青シソ葉・みょうがは薄くスライスして、氷水に5～10分つけましょう。
- ④冷蔵庫からかつおタタキをだし、③の野菜をトッピングして残りの調味液をかければ出来上がりです。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
かつおのタタキが残ったら
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

弁当のおかずにも!

タタキ風味の竜田揚げ

【材 料】

タタキの残り(調味液入り):7～8枚
片栗粉:適量 揚げ油:適量 好みで小ねぎ

【作り方】

ペーパータオルで軽く調味液をふきとったタタキを、片栗粉を入れた袋のラップ(アイラップなど)の中に入れて衣をつけ、170℃位の油でカラッと揚げます。

トリプトファンとビタミンB6は、しあわせホルモン「セロトニン」をつくる代表的な栄養素です。「セロトニン」の90%は腸でつくられるので、ヨーグルトもおすすめ!

デザートとして

バナナヨーグルトあえ

【材 料(2人分)】

バナナ:1本 プレーンヨーグルト:100～150g

山形さくら町病院外来診療体制表

平成 27 年 4 月 1 日～(日・祝日休診)

	午 前					午 後		新患担当
	1	2	3	4	5			
月	横 川	加賀谷	後藤(調)	後藤(裕)		後藤(裕)	村 山	近 藤 田 中
火		広 瀬	田 中	後藤(裕)	近 藤	田 中	後藤(調)	後藤(調) 村 山 坪 野
水	横 川	中 谷	村 山			李		國 井 加賀谷
木	横 川	広 瀬	田 中	加賀谷		小野口	市 川	市 川 佐 藤 中 谷
金	横 川		李	後藤(裕)	近 藤	後藤(裕)	中 谷	(竹中) 後藤(調) 市 川
土	当番医			後藤(裕)				

受 付 時 間	月曜日～金曜日	午前 8 時 30 分～11 時 00 分 午後 1 時 30 分～ 2 時 30 分
	土曜日	午前 8 時 30 分～11 時 00 分
初診受付時間	月曜日～金曜日	午前 8 時 30 分～11 時 00 分

精神科デイケアセンター エスポワール

通 所	利用時間	食事の有無
デイ・ケア	午前 9 時～午後 3 時	食事 有り
ショートケア	午前 9 時～午前12時	食事 無し
	午前12時～午後 3 時	
ナイトケア	午後 4 時～午後 8 時 月・水・金曜日	食事 有り

重度認知症患者デイケアセンター 悠ゆう

午前10時～午後 4 時

地域活動支援センター おーる 相談支援センター おーる

午前 9 時～午後 5 時 月曜日～金曜日

就労継続支援事業所

ステップアップ霞城

午前 9 時～午後 4 時



山形さくら町病院

精 神 科
心療内科

<http://sakuracho.net> 24 時間対応可能

☎023-631-2315 (代表) 山形市桜町 2-75

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

●重度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



上山病院外来診療体制表

■祝日休診

	第1診察室	第2診察室	第3診察室	第4診察室	第5診察室	午 後	
	(再 診)	(初 診)	(再 診)	(再 診)			
月	江口拓也	渡部由里	富田 裕	佐野琢也		渡部由里	また
火	山崎 猛	大堀守一	石井玲子			大堀守一	は
水	江口拓也	山崎 猛	村岡義明	大堀守一	高富有理 (皮膚科)	山崎 猛	当
木	富田 裕	村岡義明	渡部由里	峯田武興 (外来・内科)		村岡義明	直
金	江口拓也	佐野琢也	石井玲子			佐野琢也	医

■受付時間 午前 8 時 30 分～午前 11 時 30 分

午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分

専門外来診療担当医

■祝日休診

認 知 症 (もの忘れ)	村岡義明・江口拓也・他
思 春 期	山大医師・他
アルコール依存症	大堀守一・佐野琢也

● 専門外来は、予約制となっております。
● ご予約・お問い合わせの時間は、平日午前10時から午後4時までとなっております。
● 電話でご予約いただけます。 電話023-672-7718
(ご予約やご相談の窓口は、医療福祉相談室となります)

デイケアセンター

精神科デイケアセンター むづれば	月曜日～金曜日 開所しております。 月曜日～金曜日の祝日も開所いたします。
重度認知症患者デイケアセンター あららぎの里	祝日を除き、開所しております。

上山医師会休日診療当番を行います。
(年に4回予定)



上 山 病 院

精 神 科
心療内科
内 科
皮 膚 科

<http://kaminoyama.org> 24 時間対応可能

☎023-672-2551 (代表) 山形市金谷下河原 1370

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

むづれば 672-8398

●重度認知症患者デイケアセンター

あららぎの里 672-2850

●訪問看護ステーション

あららぎ 672-2556

●介護支援事業所 代

672-2551

