

GALLERY

通所リハビリテーション かなやの里

介護老人保健施設かなやの里の入所・短期入所療養介護がオープンしました。そして、現在かなやの里の1階フロアでは「通所リハビリテーション」開所にに向けて準備を進めております。

では「通所リハビリテーション」とは、どんなところか？
よく「デイ」と呼ばれる介護保険の通所サービスには「通所介護」と「通所リハビリテーション」の2種類があります。
「通所リハビリテーション」はその名の通り、「リハビリテーション」がメインの通所サービスです。かなやの里でも、リハビリテーションを目的とした利用者様へ、リ

ハビリテーションを提供していきたいと考えています。
かなやの里で行う「リハビリテーション」の内容は手や足など身体の「機能訓練」のみでなく「自宅でお風呂に入りたい」、「家族の為に料理がしたい」、「畑に行きたい」、「釣りがしたい」、そうした利用者様の「したい」が「できるようになる」よう、ご希望に沿ってリハビリテーションを行います。

ご利用できる方は、市町村介護保険担当課にて要介護認定申請をし、要支援1・2、要介護1～5の認定を受けた方になります。
ご利用相談、施設見学については「かなやの里」までお問合せ下さい。



栄養士さんのおいしいおかず

超簡単 夏野菜たっぷりラタトゥイユ

暑さが厳しくなる夏に旬を迎える夏野菜には、ビタミンやミネラル・水分が多く含まれ、夏バテ解消・疲労回復の効果があります。また鮮やかな色彩で、食欲を刺激します。旬の野菜をたっぷり摂って暑さに強い身体を作りましょう。



材 料 (2 人分)

トマトにはビタミン C と赤い色のリコピンが含まれており、疲労回復効果や抗酸化作用・免疫力アップの効果を期待できます。

更に暑さや睡眠不足等のストレスには、ビタミン C が多く消費されるのでトマトを摂る事によりストレス軽減も図れます。

☆冷やして食べてもおいしいです（冷やす時はハムを使うと脂が気になりません）。多く作った時は、少し煮詰めてパスタにかけても OK。
ハム類が苦手な方はツナでもおいしく作れます。

完熟トマト …………… 1 ～ 2 ケ
ズッキーニ …………… 1 ケ
黄・赤パプリカ …………… 各 1 ケ
なす …………… 1 ケ
トマトホール (小) …………… 1 ケ
玉ねぎ …………… 1 ケ
ハム又はベーコン …… 100g
コンソメ顆粒 …………… 小さじ1
塩、こしょう …………… 少々

ラタトゥイユとはフランス南部ニースの郷土料理。語源は Rata= 煮た煮 Touiller= かき混ぜる になります。

作 り 方

- 1 トマトは湯むきし、パプリカは種をとり、なすはヘタを切っておく。
野菜はそれぞれ 2 cm くらいの乱切りにしておく。
- 2 ハム (又はベーコン) は 1.5 cm 幅の短冊に切っておく。
- 3 トマトホール缶は開けて、トマトは手でちぎるか、ざく切りにする。
(トマトの汁も使うので取っておく)
- 4 鍋に油を入れハム (又はベーコン) を炒め、乱切りにした野菜を加える。
油がなじんだらトマトホール缶、コンソメと水少々を加えて煮る。
- 5 塩・こしょうで味を整えて出来上がり。
(トマトの酸味が強い時は、少量の砂糖を加えるとまろやかになります)



山形さくら町病院
管理栄養士
長岡 宏美

information

山形さくら町病院外来診療体制表

平成 29 年 4 月～

午 前				午 後			
月	田 所	後藤 (画)	横川 (画)	坪 野	田 所		
火	広 瀬	田 中	近 藤	田 中	後藤 (画)	坪 野	
水	広 瀬	中 谷	坪 野	松 本	広 瀬	渋谷 市 川	
木	内ヶ崎	田 中	横川 (画)	後藤 (画)	佐 藤	後藤 (画)	佐 藤 簡 野 櫻 井
金	國 井	広 瀬	近 藤	渋谷	中 谷	渋谷	
土	当番医	後藤 (画)					

◆当院の診察は、原則予約制になっております。
◆予約の申し込みや変更は、平日の午前 8 時 30 分～午後 5 時までお願いいたします。

診察時間	月曜日～金曜日	8時30分～17時00分
	土曜日	8時30分～12時00分
初診 (要予約)	予約受付時間	月曜日～金曜日 8時30分～17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 午前 12 時～午後 3 時	食事 無し
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

<http://sakuracho.net> 24 時間対応可能 精神科
☎ 023-631-2315 (代表) 心療内科
山形市桜町 2-75

- 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



かみのやま病院外来診療体制表

■祝日休診

午 前				午 後	
再 診	再 診	再 診	初 診	渡 部	渡 部
月	江 口	大 堀	渡 部	渡 部	また
火	山 崎	飛 澤	大 堀	佐 野	大 堀
水	江 口	村 岡	高 畠	山 崎	山 崎
木	富 田	渡 部	章 田	村 岡	村 岡
金	江 口	佐 野	飛 澤	飛 澤	当
土	担 当 医 (8:30～12:00)				直 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

かみのやま病院専門外来

も の 忘 れ (認 知 症)	●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。 (ご予約やご相談窓口は、医療福祉相談室となります。)
思 春 期	
アルコール依存症	

精神科デイケアセンター

むづれは	月曜日～金曜日 開所しております。 祝日も開所しております。
------	-----------------------------------

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。
--------	-----------------

かみのやま病院

<http://kaminoyama.org> 24 時間対応可能 精神科
☎ 023-672-2551 (代表) 心療内科
内 科
上市市金谷字下河原 1370

- 精神科デイケアセンター
むづれは 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

かなやの里

施設入所 短期入所 通所リハビリ
<http://nihonmatsukai.or.jp> 相談窓口 8:30～17:00

☎ 023-677-1081 (代表)

こころの宅配便 あいあい No.82

発 行 / 社会医療法人 二本松会 広報部

あいあいのこころの宅配便

contents

特 集

快眠で夏バテ防止を！

report

- ふれあいまつり
- かなやの里 防災訓練
- 合同講演会

gallery

- 通所リハビリテーション かなやの里
- 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
かみのやま病院外来診療体制表

2017 夏号
No.82

特集

快眠で夏バテ防止を！

かみのやま病院 病院長
江口 拓也



皆さん、今年の夏をいかがお過ごしですか。今年は梅雨入りも遅く、暑かったり寒かったり。夏バテ、気持ちの不調になっていませんか。夏風邪で楽しい夏をだいなしにくくはありません。さて、暑い夏を心も身体も快適に過ごすために今回は「睡眠」についてお話ししてみます。快眠で夏バテを防止しましょう。

Q：眠りが浅い深いと言いますが、どういう事ですか？

A：まず睡眠にも種類（段階）があります。

レム睡眠：身体機能が安定し筋肉がリラックス、目玉がきょろきょろ動いています。この睡眠の時に夢を見ていることが多いです。レム睡眠は身体を休め、調整をして、日中の活動の準備をしています。

ノンレム睡眠：段階1・・・寝入りばなの状態

段階2・・・ちょっと深くなった睡眠

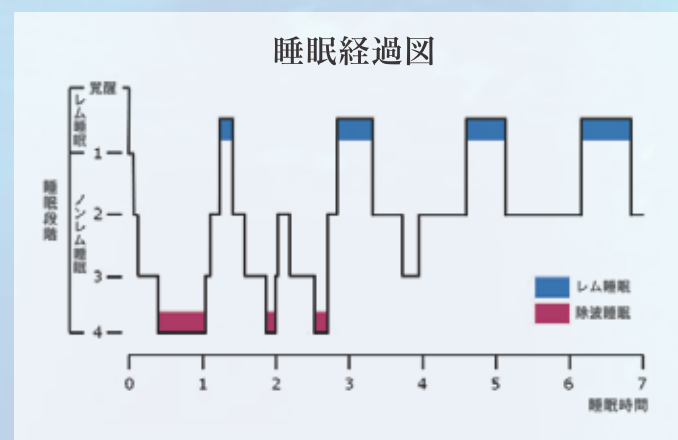
段階3・・・深い睡眠

段階4・・・より深い睡眠

段階3、4を徐波（大きな波の脳波）睡眠とといいます。深い睡眠で脳の発達したヒトなどの脳を休める大切な睡眠です。

Q：睡眠にはいろんな段階があるんですね？

A：睡眠経過図をごらん下さい。段々と眠くなり入眠します。まずノンレム睡眠の段階1、2、3、4と進みます。そしてレム睡眠が始まります。このひとくぎり睡眠周期といい大体90分です。この睡眠周期を3から5回繰り返して朝起きるのです。一晩の前半に徐波睡眠が多く、朝方にレム睡眠が多くなります。ですから、朝方に夢を見ていることが多いのです。



出展：[Dement, W. & Kleitman, N. 1957]より改変

Q：睡眠は脳や身体を休め健康に暮らすための大切な時間なのですね？

A：その通りです。皆さん、寝不足の時に頭痛がしたり、ものごとの判断が思うようにできなかったり、うっかりミスをしてしまったり、体調がすぐれなかったりした経験がおありでしょう。睡眠の大切な仕事である頭や身体を休めることが不十分だったからでしょう。睡眠は良い生活を送るために人間が営む大切な機能なのです。



Q：睡眠のじゃまをするものに何があるのでしょうか？

A：たくさんあります。こころの病、睡眠自体の病、お薬の影響等々様々です。また睡眠は年齢によっても変化します。その生理的な変化をすぐに病と思わないようにしましょう。眠る環境も良い睡眠を得るためには大切です。

Q：環境ですか？

A：気温が夏の寝苦しさの1番の原因でしょう。汗をかいてベタベタするし、だからと言って、露出の多い恰好で寝ていませんか。汗を吸ってくれるパジャマが快適です。眠ると体温は下がります。エアコンや扇風機のタイマーをうまく利用しましょう。風通しの良い寝具を選ぶのも大切です。入浴も安眠には大切ですが眠る2時間前までには入浴をすませましょう。カフェインの入った飲料はよくないです。ノンカフェインのすっきりした飲料でリラックスしましょう。寝室は明るすぎませんか。騒音は大丈夫ですか。などなど安眠のための環境を考えてみましょう。

Q：安眠には良い環境が必要なのですね

A：そうです。夏は寝苦しいですよね。改善するにはどうすればいいのでしょうか。以前、睡眠に関するある研究会に参加しました。私は精神医学や生理学の睡眠研究者の集まりだと思っていたのですが、参加メンバーを見てびっくりし、同時になるほど感じました。女子大の家政学部の研究スタッフ、化粧品、飲料水、寝具、衣料品、電気機器メーカーなどの睡眠研究者が大勢参加され多方面から睡眠、安眠についての環境を考える研究会だったのです。答えになりましたか。

Q：なるほど、良い睡眠のためにはいろいろな工夫が必要ですね

A：そうです。ちなみにいろんな研究の結果では昔から言われているように7～8時間の睡眠時間が良いようです。でも良い睡眠には個人差があります。あまり別の人と比べないで自分なりの良い睡眠環境を見つけて心も身体も元気に暑い夏を乗り切りましょう。

Q：良い睡眠をとるのもたいへんですね。いろいろ考えなくちゃ。

A：いいえ、過剰な工夫、考え過ぎは安眠の妨害になりますよ。安眠への近道は自分なりに自然体で過ごすことができる工夫なのかもしれません・・・それでは！！

topics

◆ 山形さくら町病院 ◆

●地域医療部門祭（秋祭り）

9月下旬



◆ かみのやま病院 ◆

●かみのやま病院祭 記念講演会

10月19日（木）
三友エンジニアリング体育文化センター

●かみのやま病院祭

10月22日（日）

report

ふれあいまつり



これからも地域に貢献し共に歩む病院を目指していきますので、どうぞよろしくお願いいたします



平成29年6月4日に山形さくら町病院ふれあいまつりが開催されました。

曇り空で例年になく涼しい気温のなか、地域の方をはじめ830名を超える来場をいただきました。オープニングセレモニーでは、マーチングバンド“マウンテンアッシュ”の華麗な演舞、山形明正高等学校伝統芸能部による迫力ある和太鼓演奏と花笠踊りで幕が開き、大曾根餅つき保存会による餅つき体験と振るまい、市内作業所さん及び各職場の模擬店の出店など盛りだくさんの内容でした。

合同講演会



平成29年2月28日、山形さくら町病院にて「平成28年度社会医療法人二本松会合同講演会」が開催されました。講師に元/バレーボール日本代表・元/パイオニアレッドウィングス選手・事務局長の斎藤真由美先生をお迎えし、「プロとしてのモチベーションと魅力あるチーム作り」と題し、ご講演頂きました。私たちも医療のプロとしてこの講演会を土台に、ご利用される皆様へ還元できるよう努力してまいります。

かなやの里防火訓練

平成29年度かみのやま病院・かなやの里の防火避難訓練を実施しました。西棟の開設後初めての防火訓練ということもあり、真剣に避難訓練に取り組み避難・誘導経路や消火設備の確認など有事を想定した緊迫感のある訓練になりました。安心して看護・介護をうけていただける様、今後とも務めてまいりたいと思います。

