

もちもち炊き込みご飯

〈材 料〉（4人分）
 しいたけ ……1P(100g) （調味料）
 しめじ ……1P(100g) だしの素……小さじ1
 えのき ……100g 酒 ……大さじ2
 （お好みのきのこで約300g）
 ごぼう ……1/3本 みりん……大さじ2
 小ネギ(あれば) ……少々 しょうゆ……大さじ1/2
 油揚げ ……1枚 塩 ……小さじ1
 糸こんにゃく ……1袋(180g)
 米 ……2合
 水 ……2合線の下まで
 切りもち ……1個
 1人分当たり 384kcal
 たんぱく質9.3g 脂質3.7g 塩分1.84g



かみのやま病院

〈作り方〉
 ①米は洗ってザルに上げ、水気を切る。もちを6等分に切る。
 ②しいたけは石づきを取り薄切り、しめじは根元を切り落としてほぐす。
 えのきは根元を切り落とし、半分に切りほぐす。
 ごぼうはささがき、糸こんにゃくは短く切る。
 ③ポウルに②のきのこ類と糸こんにゃくを入れて、調味料を加えて混ぜ10分ほどおく。
 ④油揚げは熱湯でひとゆでしてザルに上げる。
 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
 ⑤炊飯器に米、2合の目盛下まで水を入れ(少な目で)、③と④の材料を汁ごと加えて切ったもちをのせて炊く。
 ⑥炊き上がったら全体を混ぜて器に盛って完成♪
 お好みで小ネギをちらす。

さつまいもち・スイートもち

〈材 料〉（6個分）
 さつまいも ……1/2本 砂糖 ……大さじ3杯
 切り餅 ……2個 塩 ……少々
 マーガリン又はバター ……10g



1個当たり 90kcal
 たんぱく質0.9g 脂質1.5g 塩分0.23g

〈作り方〉
 ①さつまいもは皮をむいていちょう切りにし茹でる。
 ②さつまいもが柔らかくなったらザルにあけ水気を切りボールに移しマッシャーなどで潰す。熱いうちにマーガリン・砂糖・塩を入れよく混ぜる。
 ③切り餅は1cm角に切って耐熱のお皿に入れひたひたの水とともにレンジで温める。
 (600wで約1分・少し柔らかくなればOK) 水気を切って
 ④のさつまいもへ均一になるように入れよく混ぜ合わせる。
 ⑤⑥を6等分しラップで茶巾にしお皿に移して完成！

※冷めて硬くなったら卵黄を塗ってオーブントースターで焼くとよりスイートポテト風になります!!
 ※お正月の栗きんとんが余ったら栗きんとんに混ぜてもいいかも。

もっちり簡単もちピザ

〈材 料〉（4人分）
 もち ……8枚 ピーマン ……1個
 ハム ……4枚 トマトケチャップ…大さじ8
 玉ねぎ ……1個 ところけるチーズ…6枚程度
 トマト ……1個 油 ……少々



1人分当たり 414kcal
 たんぱく質13.9g 脂質10.1g 塩分1.8g

〈作り方〉
 ①もちを薄くスライスしておきます。(切り餅であれば、半分に)
 ②玉ねぎ、ピーマン、トマトは薄くスライスします。
 ③油を塗ったアルミホイルの上に、もちをほんの少し隙間をあけて並べます。(隙間をあけた方が食べやすいです。)
 ④もちにトマトケチャップを適量塗り、その上に、玉ねぎ→ハム→ピーマン→トマト→チーズの順にのせます。
 ⑤これらをトースターまたはオーブンで焼き、チーズが溶けてグツグツいってきたら出来上がり!!
 ※ピザの具材はウインナーやベーコン、魚肉ソーセージ、ツナ缶、きのこ類などあるもので代用可能です。

朝食は1日を活動的に過ごすための大事な役割です。食事を食べることで、体もあたたかくなりますし、知的機能も高くなるので、頭も体も目覚めてくれることでしょう!!
 もちピザはあるもので簡単にできるので、忙しい朝にもピッタリです。ヨーグルトと一緒に食べるとさらにバランスがよいのでおすすめです!!

Information

山形さくら町病院外来診療体制表

平成30年1月～									
	午 前					午 後			
月	田 所	横川(調)	後藤(調)	大久保	坪 野	田 所			
火	広 瀬	國 井	近 藤	大久保	後藤(調)	坪 野			
水	広 瀬	中 谷	坪 野	松 本	広 瀬	渋谷 市 川	田 中		
木	内ヶ崎	横川(調)	後藤(調)	佐 藤	後藤(調)	佐 藤	簡 野	櫻 井	
金	広 瀬	近 藤	渋谷	安孫子	中 谷	渋谷			
土	当番医	後藤(調)							

◆当院の診療は、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。

診療時間	月曜日～金曜日	午前8時30分～午後5時
	土曜日	午前8時30分～午前12時
初診（要予約）	予約受付時間	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時

精神科デイケア 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 悠ゆう

午前 10 時～午後 4 時

地域活動支援おる
 相談支援おる

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

エスポワール 625-7141

●重度認知症患者デイケア

悠ゆう 631-2334

●地域活動支援

相談支援

おーる 647-4266

二本松会のホームページ▶



かみのやま病院外来診療体制表

■祝日休診					
	午 前				午 後
月	再 診	再 診	再 診	初 診	
火	江 口	大 堀		渡 部	渡 部
水	山 崎	飛 澤	大 堀	佐 野	大 堀
木	江 口	村 岡	高 畠	山 崎	山 崎
金	富 田	渡 部	峯 田	村 岡	村 岡
土	江 口	佐 野		飛 澤	飛 澤
■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

むづれは	午前 9 時30分～午後 3 時30分 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

あららぎの里	午前 9 時30分～午後 3 時30分 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

上山市金谷字下河原1370

●精神科デイケア

むづれは 672-8398

●重度認知症患者デイケア

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

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

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

上山市金谷字下河原1370

●精神科デイケア

むづれは 672-8398

●重度認知症患者デイケア

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

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

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

上山市金谷字下河原1370

●精神科デイケア

むづれは 672-8398

●重度認知症患者デイケア

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

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

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

上山市金谷字下河原1370

●精神科デイケア

むづれは 672-8398

●重度認知症患者デイケア

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

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

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

上山市金谷字下河原1370

●精神科デイケア

むづれは 672-8398

●重度認知症患者デイケア

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

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

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

上山市金谷字下河原1370

●精神科デイケア

むづれは 672-8398

●重度認知症患者デイケア

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

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

●介護支援事業所(代)672-2551

特集 今年の書



「義」とは、人間の良心であり、倫理に叶った営みであり、人として行うべき道理である。今年も「義」を忘れることなく、人として正しく生きてゆきたいと思います。



仏教用語で「今の一瞬」という意味です。「過去に囚われず、未来に囚われず、ただ今を精一杯に生きる。」という気持ちで日々生活したいと思います。今年も宜しくお願い申し上げます。



時代は刻一刻と変わってゆくものです。その変化に対応するため常に変わる努力をしていかなければなりません。これが「改革」であります。しっかりとした基盤と体制を維持し、内部には常に変化を作り出していくことが重要かつ必要であると思っています。



様々な人生を過ごしてこられた皆様と触れ合うことで、職員も人として少しずつ成長してきていることを実感いたしております。

皮膚科医がおしえる効果的なスキンケア

かみのやま病院 皮膚科医 高畠 有理



皮膚の一番外側の部分を角層といいます。

角層の保湿メカニズムが解明されるにつれて、角層をターゲットにした角層療法が注目され、治療ツールとしての保湿剤も市民権を得るようになってきました。広義の保湿剤の成分は大きく分けて4種類に分かれます。

1つ目は「狭義の保湿剤」。皮膚に水分を与え乾燥から守ります。吸湿性の高い水溶性の物質で、グリセリン、尿素などがあります。2つ目は「閉塞剤」。皮膚からの水分蒸散を抑制します。油性成分が一般的で、ワセリン、ミネラルオイル、ワックスなどがあります。3つ目は「柔軟剤」。皮膚上に残存し、保湿感、柔軟感を与えます。高級アルコールやエステルです。4つ目は「特殊剤」。上記以外で皮膚に保湿、柔軟性を与えます。ビタミン類、セラミド産生促進類などです。

近年は市販の化粧品は成分の多いものからの順で全成分表示なので、中身をよく確認して自分に合うものを探せるようになっています。医薬品ではない製剤は、毎日心地よく使用できるよう使用感に優れたものが多いです。

では、それらを一日に何回、どのぐらいの量、どのように塗るのがよいのでしょうか。

FTU (finger tip unit) という概念があります。チューブ入りの軟膏を手の人指しゆびのゆび先から第一関節まで押し出した量を1FTUとすると、約0.5gとなり、これは成人の手のひら2枚分の面積を塗ることが出来るという目安です。ローションの場合は、一円玉（直径2cm）ぐらいの大きさの量が1FTUになります。1FTU=0.5gですから、手のひら2つ分ぐらいの部位なら、一日1回塗ったとして10日間で5gチューブを使い切るのが適量ということになります。この目安で塗った部位は少し光って見え、ティッシュペーパーが付着して落ちない程度となります。この1FTUはステロイド外用剤の量の目安ですが、保湿剤でも適用が可能です。

一日の塗る回数は1回より2回のほうが良く、塗るタイミングは、入浴30分後よりも10分後のほうが保湿効果は高くなる傾向があるとされています。

上手に保湿剤を選んで乾燥から皮膚を守りましょう。

●軟膏・クリームの場合●



●ローションの場合●



大人の手2枚分ぐらいの広さの患部に。



5gチューブ1本で、大人の手20枚分に相当します。

家庭で出来るノロウイルス対策

山形さくら町病院 医療関連感染防止対策委員会

看護師 佐藤 葉子

秋から冬にかけてノロウイルスが流行します。嘔吐や下痢をとまなうノロウイルスは感染力が非常に強く、ウイルスが体に数十個入っただけでも感染するので気を付けなければなりません。感染を広げないためのポイントをいくつか紹介します。手指消毒用などのアルコールでノロウイルスは死にません。台所用塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチ等）が有効です。洗濯用のワイドハイターは酵素系なので効果がありません。

前準備



ペットボトルの蓋に、千枚通しなどで何カ所か穴を開けます。



①500mlの空のペットボトルにペットボトルキャップ2杯のハイターやブリーチを入れ、水をボトルいっぱいに入れ消毒液を作ります。



②おう吐物や便の処理はマスクと手袋をつけ静かに素早くふき取り使ったものを全て二重のポリ袋に入れ口を結んで廃棄します。



③汚物が付着していたところをペーパータオルで覆い、作った消毒液をかけて10分おきます。最後に拭き取り、②同様に廃棄します。

カーペットや畳



カーペットや畳は高温のスチームアイロンを1分以上あてます。汚れ物を洗った場所も忘れずに消毒しましょう。

Report Heartカレンダーコンテスト入選！

精神障がいを抱えた方々の趣味や治療を通して制作された絵画作品を応募する「Heartカレンダーコンテスト」（ヤンセンファーマ株式会社主催）があります。今年『エスポワール』から出品した作品が、応募総数約1000点の中から入選しました。

作者は、どうしても日中に大勢の中で活動するのが苦手で、通所も滞っていた方でした。本人と話をしてみると、このままだと引きこもってしまうのでなんとかしたいとあって、人数が少なく、夕方から活動が出来るナイトケアを中心に利用することになりました。ナイトケアで何がしたいか聞くと、好きな絵を描きたいとあり、デイケアにあるカレンダーや雑誌の写真を参考にしながら下絵を描き色鉛筆だけで仕上げていきました。週3回のナイトケアを休まず通所して描くことを1ヶ月、完成した作品は色鉛筆で描いたとは思えないあざやかさで、絵を見た全員が驚きました。こうして描いた4枚の中から選んだ1枚が入選しました。作者は現在もナイトケアに通所しています。

本人からは「この絵は自分として失敗作。半分以上描き進んだ時に、塔の先端が曲がっているのに気が付いて、それが気になって気持ちよく描けなかった。今回の入選は複雑な気持ちです。絵を描くきっかけは、デイケアスタッフから塗り絵を進められ、描いてみたらすごく上手と言われたから。その時の塗り絵は簡単で物足りなかったが、別のスタッフから大人向けの塗り絵もあると紹介され、それから描いてみようと思った。絵を描いている時は無の状態。その間は昔の悪いことを考えずに済むのでいいんです」と話してくれました。

