

# あいあい

こころの宅配便

No.86

社会医療法人二本松会

特集

元気回復行動プラン  
ラップ  
「WRAP」

山形さくら町病院  
ふれあいまつり

Gallery

夏を元気に過ごす料理

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



## 2018 SUMMER

◆表紙は山形さくら町病院に今年度入職した新人看護師です。

あいあい ▶  
バックナンバーはこちら



## 特集

# 元気回復行動プラン ラップ 「WRAP」



山形さくら町病院 看護師 木村 充利  
精神科デイケア エスポワール 看護師 大坂 歩美

### 【WRAP (ラップ) って何?】

皆さんWRAP (ラップ) という言葉を聞いたことがありますか?

WRAPとはWellness (ウェルネス) Recovery (リカバリー) Action (アクション) Plan (プラン)の頭文字をとったもので日本語では「**元気回復行動プラン**」と言います。WRAPは、精神的に辛い体験をしている人によって作られた心の健康を保つためのプログラムで、実際に回復 (リ

カバリー) している人の声を集め丁寧に組み立てたものです。また、WRAPは自分自身の問題をどう解決していくかではなく、どう向き合っていくのかを考え「自分の取扱い法」を作っていくものです。現在は病気の有無に関わらず有効とされており、セルフマネジメントが出来る点から大学や企業も関心を寄せているプログラムの1つになっています。

### 【WRAPの中で大切なこと】

WRAPは大きく3つに分けられます。

#### I. 回復 (リカバリー) に大切なこと

WRAPは、アメリカのメアリー・エレン・コーランドさんという人が始めたものです。この方は双極性感情障害で約10年間薬物療法を行いました。感情の起伏のコントロールが難しかったようです。そのため、自分と同じような経験

を持つ人がどのように対処して暮らしているのかについて全米各地120名以上の方に呼びかけて調査を行いました。その回答から、元気で豊かな暮らしを送っていると感じる事が出来る人に、5つの共通点があることがわかりました。

- ① **希望**：未来に向かって可能性が広がっていること。希望をもって生活していること。
- ② **主体性**：人生の主導権を持ち生活すること。自分には選べる自由と、選べる力がある。
- ③ **学ぶこと**：新しい可能性に目を向けることや実際に経験すること。生活の様々な面に意識を向け情報を得ること。
- ④ **権利擁護**：自分で感じていることや、必要としていること・望むことを相手に伝え、実現するために行動すること。
- ⑤ **サポート**：誰もがお互いの力になることができる。

#### II. 元気に役立つ道具箱

WRAPでは「自分の元気になる生活の工夫」を「元気に役立つ道具」と呼んでいます。

例えば、普段はなにげなく出来ていることも調子を崩した時には、忘れてしまったり、どう対処

したらいいのか分からなくなってしまいストレスを軽減することが出来なくなります。そんな時私達は大好きなスイーツを食べたり、好きな音楽をきいたり、温泉に行ったり、それぞれの工夫や方法で対処しています。

どんな時にも対応できるようにあらかじめ自分の「元気に役立つ道具」を考えて整理しておくことが大切になります。それが「元気に役立つ道具箱」です。



そのときの状況に合わせて、取り出して使う

体調の変化や不調になるきっかけを事前にまとめておくことで、それらの状況に適した対応プランを「元気に役立つ道具箱」から取り出し使うことができます。



#### III. 6つの行動プラン

- ① 日常生活管理プラン
- ② 引き金と対応プラン
- ③ 注意サインと対応プラン
- ④ 深刻な乱れのサインと対応プラン
- ⑤ クライシスプラン (危機的状況)
- ⑥ クライシスを脱したときのプラン

次号では「III」の「6つの行動プラン」を実際の事例をまじえてご紹介します。

特集

# 山形さくら町病院 ふれあいまつり 祭



平成30年6月3日(日)に、山形さくら町病院でふれあいまつりが開催されました。今年には晴天に恵まれ気温もぐんぐん上がり、900名を超える方より来場いただきました。

オープニングセレモニーでは、山形明正高等学校伝統芸能部による見事な花笠踊りと迫力の和太鼓演奏が披露されました。

また、大曽根餅つき保存会による餅つきと子供餅つき体験、お餅のふるまい、そして市内作業所さんや各職場の模擬店の出店など盛りだくさんの内容でした。

大曽根餅つき保存会による実演



なにが当たるかな?大抽選会!

山形明正高等学校伝統芸能部のみなさんによる花笠踊りありがとうございました



絵画展にたくさんのご応募ありがとうございました



山辺高校専攻科のみなさん、毎年ボランティアでお手伝いありがとうございます



毎年大人気のキッズコーナー

## また来年もぜひお越し下さい



第60回 かみのやま病院 病院祭  
日時：平成30年10月28日(日)10:00～  
皆様のご来場をお待ちしております

かみのやま病院祭 記念講演会  
日時：平成30年10月23日(火) 18:30～  
会場：三友エンジニア体育文化センター(上市市体育文化センター)  
テーマ：「認知症の方の理解と支援」

# レンジでチンする簡単料理! 鶏肉と茄子のさっぱり丼



## 〈作り方〉

- 1 茄子は斜め切りにし、2分程水にさらしておく。
  - 2 鶏肉に塩こしょうを少々ふり、片栗粉をまぶす。
  - 3 耐熱皿に茄子と鶏肉を並べ、鶏肉に酒をふりふんわりとラップをかけて電子レンジで5分加熱する。「タレ」を合わせておく。
  - 4 ご飯に鶏肉・茄子とお好みで小ねぎや、しそ・みょうが・胡麻などのせてタレをかけて完成。
- ※辛子とお酢が効いているので、冷やし中華の具としてもおすすめです。

暑い日が続き体力が低下するこの季節にスタミナ補給は欠かせません。でも暑くて料理をしたくない…食欲もない…洗い物もしたくない…と、冷たい物ばかり食べたり飲んだりしていませんか？

そんな方のために、今回は火を使わずレンジのみで作れる簡単料理を紹介しました。

食欲不振を放っておくと栄養不足でますます気力体力が失われます。また、食べやすいからといってそうめんだけの食事になるとエネルギーの転換に必要なビタミンB群や、汗で失われたミネラルや体力回復に必要なたんぱく質も不足します。

鶏むね肉はたんぱく質やビタミンAやB群をはじめ各種ビタミンが豊富に含まれています。

また、お酢に含まれるクエン酸は疲労回復や消化促進に効果があります。暑い日は無理をせず、調理は簡単に!栄養はしっかり摂って夏バテ予防をしましょう。

## 〈材 料〉 (2人分)

鶏むね肉 …………… 200g  
茄子 …………… 2個  
片栗粉 …………… 大さじ1  
酒 …………… 大さじ1  
塩・こしょう …………… 少々  
みょうが・しそ・小ねぎ等薬味

## 【タレ】

しょうゆ …… 大さじ2  
ごま油 …… 小さじ2  
酢 …………… 大さじ1  
辛子 …………… お好みで  
砂糖 …………… 小さじ1

1人分当たり 518kcal (ご飯200g)  
たんぱく質29.8g 脂質64g 塩分2.8g

## 立ち上がり～ 車いす移動

# 自宅でできる楽々介助

かなやの里 理学療法士 松沢 瞳

今回は立ち上がりのポイントを踏まえて  
ベッドから車椅子への移乗をご紹介します。

## ポイント

- 座った状態で、足を軽く開き膝を曲げる。その時、足底はしっかり床につける。
- 首と体を前に倒し体重を前方へ移動させる。



1 車椅子はブレーキをしっかりとかけ、ベッドの側面に対して約15～30度の角度で設置する。(片麻痺がある場合は、麻痺側の反対側に設置する。)



2 対象者の両足が床に着くように臀部をずらし、浅めに座っていただく。



3 対象者の両腕を介助者の肩や腰にまわし、介助者は対象者の両脇から腕を背中にあわせ、足を大きく開き腰を低くする。介助者の肩を利用者の胸に合わせる。この時、なるべく対象者の体に近づける。



4 介助者の体重を後方に移動させながら、対象者の足底は床に着かせたまま、前傾姿勢をとってもらい腰を浮かせ、立ち上がっていただく。



5 介助者は車椅子に近い方の足を軸足にして車椅子に向き合うように方向転換する。



6 対象者にゆっくり座ってもらう。

※対象者の方が不安にならないように対象者の体に触れる時や動作のたびに必ず声かけを行きましょう!!

# Information

## 山形さくら町病院外来診療体制表

平成30年6月～

	午前					午後				
月	田所	横川	後藤(理)	相楽	相楽	坪野	野田	所佐藤(理)		
火	天井	近藤	佐藤(理)	小坂	小坂	後藤(理)	坪野	佐藤(理)		
水	広瀬	中谷	坪野	松本	望月	広瀬	市川	望月	小野口	小坂
木	相楽	横川	天井	後藤(理)	町田	後藤(理)	町田	簡野	押野	
金	沼沢	望月	近藤	安孫子	小野口	中谷	小野口	小坂		
土	佐藤(理)	後藤(理)								

- ◆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	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	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 悠ゆう

午前 10時～午後 4時
地域活動支援おーる 相談支援おーる
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  
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	
	再診	再診	再診	初診		
月	江口	大堀		渡部	渡部	または 当直医
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	峯田	村岡	村岡	
金	江口	佐野		飛澤	飛澤	
土	担当医(午前8時30分～午前12時)				休診	

■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



## 上山・山形市内巡回バス運行中

## 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)