

あいあい

こころの宅配便

No.87

社会医療法人二本松会

特集

WRAP
(元気回復行動プラン)

第60回 かみのやま病院祭

Gallery

コンビニ食材で簡単ごはん

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 AUTUMN

あいあい▶
バックナンバーはこちらから



WRAP (元気回復行動プラン)



前号ではWRAPとはどんなものか、元気に役立つ道具箱についてお話ししました。
今回は、実際に使うために、生活の中で起こりうる6つの状況を取り上げて考えてみます。

1、日常生活管理プラン

☆「いい感じの自分」を知る。
こんな感じでいたいな～という自分を
想像する。

例えば……周囲の人に優しく出来る。
笑顔でいられる。など



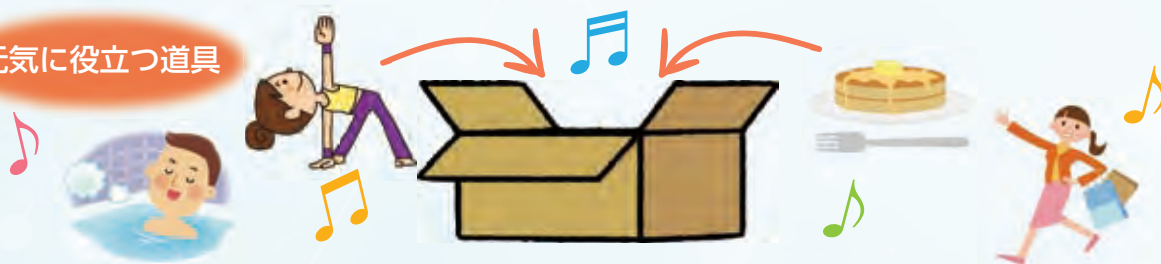
☆「毎日するといい事」をいくつか
見つけておく。

例えば……散歩をする。体操をする。など

☆「時々するといいこと」

例えば……温泉に行く。カラオケ。など

元気に役立つ道具



2、引き金と対応プラン

(元気に役立つ道具)

★「引き金」とは体調を崩してしまう
外からの刺激を指します。

例えば……騒音、悲しいニュース
親しい人との別れ。など

☆「引き金」に対する「対応プラン」
＝元気に役立つ道具を考えて、道具
箱の中に入れておきます。

3、注意サインと対応プラン

(元気に役立つ道具)

★「注意サイン」とは調子を崩す時に
起こる症状をいいます。

例えば……イライラ、眠れない、
だるい。など人それぞれ

☆注意サインに対する「対応プラン」
＝元気に役立つ道具を考えて、道具
箱の中に入れておきます。

このように、それぞれの状況に応じて「元気に役立つ道具」を「元気に役立つ道具箱」の中
に整理しておきます。元気になるために、どの道具を使えばよいかを考えすぐに取り出せるよ
うにしておくということです。

他に、4. 深刻な乱れのサインと対応プラン、5. クライシス (危機的状況) プラン、6. 危機
的状況を脱した時の対応プランがあります。

みなさんも元気な自分でいられるように WRAP「元気回復行動プラン」を考えてみませんか。



Dr. 山崎
担当外来診察日:火曜日・水曜日
「**的を得た診察**」



Dr. 佐野
担当外来診察日:火曜日・金曜日
「**歌っておどれる
精神科医**」



江口院長・Dr. 田所
山形さくら町病院のドクターも参加!

社会医療法人
二本松会
峯田 武興 理事長

今年で60回目の病院祭を開催することができました。
今年は約1,500人以上のご参加をいただき、大変ありがとうございました。
今後ともかみのやま病院をよろしくお願い致します。
来年はさらに楽しんでいただける病院祭にしたいと考えています。



かみのやま病院のスーパードクター

催し物



東北文教大の
生徒さんによるダンス

かみのやま病院祭恒例の
「振る舞い餅」
今年も大盛況でした

上山みこし会
「鼓山」



高松観音裸餅つき



Dr. 大堀 担当外来診察日:月曜日・火曜日
「**沈着冷静 心はあついスポーツマン**」

Dr. 飛澤 担当外来診察日:火曜日・金曜日
「**笑顔と癒し**」当院のゆるキャラドクター

Dr. 鈴木 (かなやの里)
「**利用者に寄り添って**」

かみのやま温
上山市民
奇習「加勢鳥」



私たちが皆様とふれあい、
楽しませていただきました。

Dr. 富田

担当外来診察日：木曜日

「仮装もしますが
診察はまじめにします!」



Dr. 村岡

担当外来診察日：水曜日・木曜日

「安心をあなたへ・
そしてご家族へ」



Dr. 渡部

担当外来診察日：月曜日・木曜日

「心優しき
笑顔の女神」



Dr. 高畠

担当外来診察日：水曜日（皮膚科）

「美肌のことならおまかせ」



健康相談
健康の悩み相談・
自宅でできる体操



創作コーナー
参加者の皆さまも
作業療法を体験



職員の家族も
来場し、
いい笑顔です。



白衣を着て写真撮影
未来の医師・ナース?



体験コーナー
関係



今年も色々なお店を出店しました。
売り切れがでる大盛況でした。

ダブルチーズトマトリゾット

山形さくら町病院



〈作り方〉

- ①パックご飯を表示されている手順で温める。
- ②小鍋に①とトマトジュース・にんにくを入れて汁けが飛ぶまで煮る。
※強火だと焦げやすいため注意してください。5分くらいでなくなります。
- ③②に塩・こしょうを入れて味を整える。
- ④スライスチーズをちぎり、③に入れて軽く混ぜる。
- ⑤器に③を盛り付ける。
※真ん中に少しくぼみをつけると後でのせる温泉卵が安定します。
- ⑥粉チーズをまんべんなく散らす。(あればドライパセリも)
- ⑦最後に真ん中に温泉卵を割り落として完成☆

〈材 料〉 (1人分)

麦飯パックごはん …… 1個(150g)
 トマトジュース …… 1パック(200ml)
 スライスチーズ …… 1枚
 にんにくチューブ …… 0.5cmくらい
 塩・こしょう …… 少々
 粉チーズ …… 大さじ1(6g)
 温泉卵 …… 1個
 ※あればドライパセリ …… 少々

1人分当たり 417kcal

たんぱく質 … 19g 脂質 … 13.5g 炭水化物 … 523.2g
 カルシウム … 239mg ※牛乳コップ1杯分のカルシウムと同量!
 食物繊維 … 3.2g 塩分 … 2g

フィトケミカル

野菜や果物など植物性食品の色素や香り、アクなどから発見された成分。
 抗酸化力・免疫力のUP・健康の維持・改善に役立つのではと研究されています。

トマトに含まれるリコピンもフィトケミカルの1つ

活性酸素を除去する働きがあり、抗酸化作用があります。
 またカリウムも豊富に含まれているため余分なナトリウムを排出してくれます。

肩こり腰痛に、 はつらつ棒体操

自宅でできる楽々体操

山形さくら町病院重度認知症患者デイケア「悠ゆう」

寒くなるこの季節、運動も滞りがちになります。
 今回は、ご自宅でも手軽にできる「新聞棒体操」をご紹介します。
 「棒体操」は「肩こり」や「腰痛」の予防にも効果があります。
 どうぞお試しください。

新聞棒の 作り方

用意するもの

- 新聞紙1日分
- ビニールテープ
(セロハンテープ・ガムテープでも可)



①新聞紙を横に開く



②緩まないよう丸める



③3カ所テープで留る



①息を吸って両手で棒の両端を持ち、上にあげます。



②息を吐きながらそのまま身体を左右交互に10秒ずつたおします。



③腕を前に伸ばしたまま、息を吐きながら体をねじります。

上記を2～3回繰り返します。

Information

山形さくら町病院外来診療体制表

平成30年10月～

午 前				午 後			
月	江 口 田 所	横川(画)	後藤(画)	相 楽	坪 野 田 所	佐藤(画)	
火	江 口 天 井	近 藤	佐藤(画)	小 坂	中 谷 坪 野	佐藤(画)	後藤(画)
水	江 口 坪 野	松 本	望 月		市 川 望 月	小野口	小 坂
木	江 口 相 楽	横川(画)	天 井	後藤(画)	後藤(画)	簡 野	小野口
金	沼 沢 近 藤	望 月	小野口	安孫子	中 谷 小野口	小 坂	
土	当番医	後藤(画)					

◆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

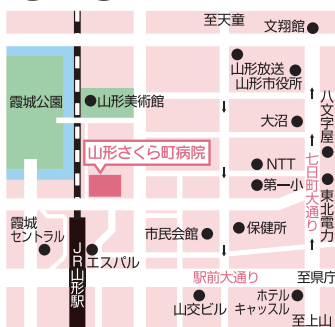
●重度認知症患者デイケア

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

午 前				午 後	
再 診	再 診	再 診	初 診	渡 部	また は 当 直 医
月				渡 部	
火	山 崎	飛 澤	大 堀	佐 野	大 堀
水		村 岡	高 畠	山 崎	山 崎
木	富 田	渡 部	峯 田	村 岡	村 岡
金		佐 野		飛 澤	飛 澤
土	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



介護老人保健施設

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)