

こころの宅配便

あいあいあい

No.88

社会医療法人二本松会



特集

新年の挨拶
グループのチカラ

Gallery

管理栄養士がおすすめするホットな料理

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

2019 WINTER

あいあい ▶
バックナンバーはこちら





新年の挨拶 ～夢はめぐる～

社会医療法人 二本松会
理事長 峯田 武興

あけましておめでとうございます。平成31年、己亥^{つちのとい}の年の幕開けです。
今年は大きな出来事があります。今上天皇明仁さまの退位と皇太子徳仁さまの第126代天皇即位の儀であります。これに伴い10連休となり、医療体制の準備が問われますが、日本医師会がスローガンとし、私の夢でもある「住みよい町は医療から」を実現するためには行政と携えて穴のない体制を築くことが大切です。これには二本松会も協力いたします。私の夢は叶えられる筈。

10月には消費税増税があります。景気の低迷が生じないかと心配です。また元号も変わりますが、心に響く元号であればと。夢の部類でしょうか。
ラグビーワールドカップ2019が9月20日から11月20日の決勝戦まで熱き戦いがあり、初日に日本はロシアと闘います。東北地方では、釜石市での試合が組まれています。決勝戦で戦う日本チームを応援する、これは私の叶えてほしい夢であります。東京オリンピック2020のプレイベントが各地で開催されますのでこれも楽しみです。

昨年は、さくら町病院ではふれあい祭り、山形大花火での屋上開放、かみのやま病院では第60回かみのやま病院祭など、地域に溶け込んだ活動を致しており、且つ、高レベルの医療体制を地域に提供しております。これは、利用者の皆様と地域の皆様の支えと職員の皆様の頑張りがあってこそ成し遂げられるものと思っております。親しみ易く、レベルが高く、良質な医療を提供する病院であり続ける、これが最大の夢であります。

昨年の夢は、鮎を1000匹釣り上げる、ゴルフでのエイジシュート、ともに叶わぬ夢でむしろ法螺^{はら}に近かった。反省。人々の心の中に深く吸い込まれ愛着のある病院、これは叶えられた夢であったと安堵しております。

夢は……内直くして、外曲がる……



平成31年新年の挨拶

山形さくら町病院
院長 江口 拓也

新年あけましておめでとうございます。旧年中はお世話になりました。あらためましてお礼申し上げます。さて新しい年、平成31年を迎えました。そしてこの正月が平成最後の正月になります。ご利用いただいている皆様、ご家族の皆様、良いお正月をお迎えでしょうか。この大きな節目の年に向けて山形さくら町病院職員一同は気持ちをあらたに、ここに病を持つ方々により良い医療を提供出来ますように努力いたします。

さて、この時代は人が人として生きにくい時代だと思います。便利さでは平成が始まった頃には思いもつかなかった進歩を遂げました。世界中の情報が瞬時に掌に乗ります。しかし大切なもの、ここを忘れてはいないでしょうか。知らず知らずのうちに「やさしさ」をどこかに置いてきてはいないでしょうか。われわれはこの「やさしさ」を大切にしたい医療を展開します。

われわれには長年培った精神医療、治療の方法があります。それはチーム医療です。医師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士、作業療法士、検査技師、放射線技師、薬剤師、栄養士、調理師、そして事務職も含めた全スタッフがここに病を持った方々が社会の中で安心して生活していただけるようにチーム医療を展開します。その根底には「やさしさ」があります。

私個人としては昨年10月1日より山形さくら町病院の院長として働き始めたばかりです。努力いたします。

今年もよろしくお願い申し上げます。



新年の蔵王山系を 望みながら

かみのやま病院
院長 田所 稔

新しい年を迎えられみなさまはいかがおすごでしょうか。江口拓也前院長の移動にともない12月にかみのやま病院に着任いたしました田所稔と申します。当法人は、大正11（1922）年に県都山形の駅前に開業した二本松医院をスタートに、昭和31（1956）年、当院初代院長である二本松修三が「豊かな田園風景の中で地域と共存できる病院」を目指したいと山形病院（現山形さくら町病院）の分院としてこの地に設立しました。以来60余年にわたりその想いを柱に地域の皆さまより支えられながらまた新しい年を迎えております。職員一同心より感謝申し上げます。一昨年には、さらによりサービスを提供させていただくため外来棟や病棟が新しくなりました。また昨今の高齢社会にむけた老健も併設し、医療と介護の間に隙間のないサービスを提供させていただくことが可能となりました。かみのやま病院は、すべてのスタッフが総力を挙げ、これまで以上に優しさにあふれたあたたかい心のケアを目指してまいります。私は、医局の窓から初めて望む新年の青空と白く染まった蔵王山系を眺めながら決意を新たにしているところです。みなさま本年もよろしくお願い申し上げます。



年頭にあって

かなやの里
施設長 鈴木 孝子

平成31年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

当施設も、今春4月には、開設より2年を経て3年目の春を迎えることができます。これもひとえに、ご利用者様、地域の皆様からの「かなやの里」の運営に対する日頃からのご支援の賜物と心より感謝申し上げます。

今後の老健施設は、認知症の方のもとより、施設内での看取りや終末期の入居者の方への支援など、多彩な役割を地域包括ケアシステムのなかで果たしていくことが重要な役割となってくるであろうと思われまじし、その状況はすでに現われているのではないかと感じております。これらの多彩な社会的ニーズに確実に対応していくには、医療・福祉関連機関等、ならびにそれらの職に携わる多職種の方々とともに、これまで以上に密接な連携を保ち、老健施設本来の「在宅復帰」や「在宅支援」の理念を、時勢や地域特性にいかにか適合させていくことが重要であると思ひます。

これからもより良いサービスを提供すべく努力して参りたいと思ひますので、変わらぬご支援を賜ります様よろしくお願ひ致します。



特集 ！グループのチカラ

臨床心理科 永田 悠芽

人は他者との交流を求める存在です。赤ちゃんは育ててくれる大人との交流を通して心を発達させていきます。大人が声をかけてくれることで「嬉しい」「楽しい」「怒っている」など自分の気持ちがわかるようになっていくのです。大人になってからも人は他者と無縁ではられません。他者との交流は喜びや楽しみにも悩みのタネにもなります。それだけに人とどう関わるのが自分にとってちょうどいいのかを見定め、人間関係のポジティブな面を活用することができれば、人生はより豊かなものとなるでしょう。



「集団行動は苦手！」という皆さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。私もかつてはその内の一人でした。子どもの頃は学校で友人との色々な関わりに苦労したものです。今もそういう面がないわけではありませんが「グループも悪くない」、いえ、むしろ「グループって面白い」という気持ちを抱くことが多くなってきました。ここでは集団精神療法やグループ活動のあれこれについて、山形さくら町病院で行われているグループを用いた治療やリハビリテーションについてご紹介したいと思います。

精神科医療におけるグループでの活動は大まかに治療や病気についての学習を目的としたもの、リハビリテーションを目的にしたものの2つに分けることができます。これらの目的は完全に独立したものではなく、重なり合い、お互いに影響を及ぼしあいます。以下に山形さくら町病院で行われているグループを用いた活動をご紹介します。

治療、学習を目的としたものとしては集団精神療法（以下グループセラピー）、集団認知行動療法（以下CBGT）、心理教育などがあげられます。グループセラピーではそれぞれ抱えている悩みや気持ちを話し合うことによって、CBGTは自分の認知や気分、行動などがどのように影響しあっているかを知ることによって治療が進められていきます。心理教育では自分の病気についての理解を深めることで症状への対処法を身につけて行くことができます。家族教室やアルコール教室などもこのカテゴリーに入るでしょう。

リハビリテーションを目的としたものとしてはグループでの作業療法（以下集団OT）や社会生活技能訓練（以下SST）などがあげられます。集団OTではグループでの活動を通して心身の調子や人との関わり方などについて調度良いペースを知り、自分らしい生活が送れることを目指します。SSTでは生活する上で必要な会話や行動を身に付けていくことで社会的なスキルを高めます。

グループセラピーの効果としてYalom&Leszes（2005）が示したものをいくつかご紹介します。

- 普遍性…
他のメンバーも自分と同様の感情、考え、問題を持っていると認識できること
- 情報の伝達…
スタッフやメンバーによって提供される教示や助言が得られること
- ソーシャルスキルの発達…
適応的で効果的なコミュニケーションを育む環境をメンバーに提供すること
- 凝集性…
信頼感、所属感、一体感を体験できること
- 自己理解…
自分の行動や情動的反応の奥にある心理的動機について洞察を得られること

他にも様々と効果があげられていますが、いずれも人と交流する中で生まれる効果と言えます。

私は臨床心理士として病棟でのグループセラピーやSST、精神科デイケアでの心理教育やグループ活動に関わってきました。グループ活動の始まりには「うまくいくだろうか」「何かトラブルが起こったらどうしよう」といつも緊張します。「こんなことを言ったらどう思われるだろう」「嫌がられるんじゃないか」と葛藤があります。けれども実際にグループ活動が始まってみるとその心配は取り越し苦労だったことがわかります。人から受け入れてもらったと感じる時、自分と同じようなことを感じている人がいるとわかった時、安心するような嬉しいような何とも言えない気持ちになります。もちろんすれ違いや対立が起こることもあります。しかし大抵は時間をかけて話し合うことでお互いの違いを認め合えるものです。

以上、グループを用いた治療やリハビリテーションについて私の経験を交えてご紹介させていただきました。家族、友人関係、職場での人間関係など見回してみると自分の周りには色々なグループがあるものです。それらを意識し他者との対話を深めることで皆さんの生活にぜひグループの力を取り入れていただければと思っています。



鶏肉と根菜の具たくさんスープ

山形さくら町病院

薬膳の「温性」食材で体の中からポカポカと！



1人分当たり 200kcal
たんぱく質14.0g 脂質10.6g 塩分1.1g

〈材 料〉 (2人分)

若鶏モモ肉(皮付き)	150g
レンコン	60g
人参	30g
大根	100g
ごぼう	40g
生きくらげ	30g
(干きくらげなら…1.5g)	
料理酒	大さじ1
コンソメ	1個
塩・コショウ	適量
しょうゆ	少々
水	600ml

主食は玄米が
オススメ！

〈作り方〉

- 1 生きくらげは、手で食べやすい大きさにちぎる。
(干きくらげなら、ぬるま湯で戻して石付きをはずしてから食べやすい大きさにちぎる。)
- 2 ◎の食材は皮をむいて、薄めで小さ目の乱切りに。
- 3 鶏肉は脂肪の部分をなるべくはずし、食べやすい大きさに切る。
- 4 600mlの水を入れた鍋に食材を全て入れ、中～強火で煮立たせ、出たアクを取り除く。
- 5 鍋に☆の調味料を入れ、味を整えたら弱火で材料が軟らかくなるまで煮て出来上がり！

お好みで生姜や長ネギを入れても美味しいですよ！

今回は『Hotな料理』というテーマのため、薬膳で「温性」といわれる冬に体を温め、冷え性改善に効果のある食材を集めた料理を紹介しました。

土の中で育つものや黒っぽいものは体を温めます。体温が1度上がると免疫力が5～6倍にアップと言われているため、体を温める食材を選んで元気に冬をお過ごしください。

少し味を濃い目にとすると、汁物・主菜を兼ねることができるひと品になります。

体もポカポカ

大根おろしと生姜の簡単みぞれスープ

かみのやま病院



1人分当たり 110kcal
たんぱく質12g 脂質4.5g 塩分1.9g

〈材 料〉 (2人分)

生姜	1片 (15g)	だしの素	小さじ1
大根	1/4本(10cm分)	酒	大さじ1
えのき	1袋	しょうゆ	大さじ1
豆腐	1/2丁	塩	少々
鶏ひき肉	100g	水	400cc
ネギ	適宜		

〈作り方〉

- 1 生姜、大根は皮をむいてすりおろす。
えのきは根元を切り落としザク切りにする。
- 2 鍋に水400ccを入れて沸かし、だしの素、酒、しょうゆ、生姜を入れる。
- 3 鶏ひき肉、豆腐、えのきを加えて煮る。
- 4 大根おろしを加えて、塩で味を調えてネギを散らして完成。

大根は消化を高め、胃を健康に保つ胃腸薬のような働きをします。
消化の良い豆腐やヘルシーな、えのきが入った胃に優しいスープです♪

生姜→強い殺菌作用がある辛味成分「ジンゲロン」
「ジンゲロン」には体を温め、血行を改善する効果あり。
エネルギー代謝を活発にして体脂肪を燃やす働きあり。

白菜やもやし、しめじなどのきのこ類、ささみを入れたり、溶き卵とご飯を入れて雑炊風にしたりとアレンジして食べるのもgood♪



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	横川(画)	後藤(画)	相 楽		坪 野	佐藤(画)	
火	江	口	天 井	近 藤	佐藤(画)	小 坂	中 谷	坪 野	佐藤(画)
水	江	口	坪 野	松 本	望 月			市 川	望 月
木	江	口	相 楽	横川(画)	後藤(画)	天 井		後藤(画)	簡 野
金	沼 沢	近 藤	望 月	小野口	安孫子			中 谷	小野口
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	
月	田 所	大 堀	再 診	初 診	渡 部	渡 部	または 当直医
火	山 崎	飛 澤	大 堀	佐 野	大 堀	大 堀	
水		村 岡	高 畠	山 崎	山 崎	山 崎	
木	富 田	渡 部	峯 田	村 岡	村 岡	村 岡	
金	田 所	佐 野		飛 澤	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。
--------	------------------------------------



<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

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)