

あいあい

こころの宅配便

2020.6

No. 93

社会医療法人二本松会

特集

こころの健康と心理療法・心理カウンセリング
重度認知症患者デイケアセンター『悠ゆう』紹介
腸スッキリで免疫力アップ！

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

あいあい▶
バックナンバーはこちらから



こころの健康と心理療法・心理カウンセリング

私たちは生きていく中でさまざまな問題や困難に遭遇することがあります。時には、一人では容易に対応しきれないような問題にぶつかり、悩み苦しむこともあるのではないかと思います。職場や学校の悩み、人間関係への不安や自分自身について、また、心の不調や日々の生活のこと等、様々な事があった時、私たち臨床心理士・公認心理師は心理学の知識や臨床心理学の諸技法を用いて心理的な援助を行っています。

臨床心理士とは……

「人の心がわかるのでは？」
「心の内が暴かれるのでは？」……
「どのような人間なのか評価されるのでは？」
などの質問を受けることがあります。実のところ私たちはその全く反対側にある「人の心など本来わからないもの」という視点を専門教育の中で基本として学び、この仕事に就いています。

だからこそ少しでもお互いに理解し合うために、会話を中心としたさまざまな心理療法（心理カウンセリング）や、道具を用いた心理アセスメント（心理検査）などを用い、「こんな自分になりたい」「こんな風に生きていきたい」などご本人のご希望に焦点を合わせ、今ある自分への「気づき」を促進できるよう努めていきます。健康な面を一緒に見つけ、ご本人が自らの力で困りごとや生きづらさを軽くしていけるように、医師や看護師、作業療法士や精神保健福祉士など、病院中の全てのスタッフと協力しながら伴奏していくのが私たちの役割と考えます。



臨床心理士の仕事とは……

臨床心理は、主に、カウンセリング（心理療法）や心理検査、また、他の専門スタッフとも協力・連携しながら病棟や復職支援プログラム内での集団療法（集団精神療法や SST、集団認知行動療法など）等を行っています。

臨床心理スタッフ紹介

安心できる環境でゆっくりと話をおうかがいできる様、いずれも完全予約制にて行っております。これらの心理的支援をご希望される方は、主治医にご相談ください。



かみのやま病院



山形さくら町病院

心理療法（心理カウンセリング）

会話を通して考え方の整理をしたり、ストレス場面への対処と一緒に練習する行動トレーニングなどを通して、安定した状態で生活できるようお手伝いをします。必要に応じて、ご本人の同意のもとにご家族も交えた面接（家族面接）や職場や学校などとの情報交換（コンサルテーション）もおこないます。



心理検査

専門のアンケートや道具を使い、症状や性格傾向、個人の能力のバランスについて調べます。得られた情報は、ご本人の生活上のストレス緩和に役立てたり、自己理解を深め、就労や人づきあい、考え方を楽にしていけるための材料として活かしていきます。

- ・知能検査（IQ 検査）
- ・パーソナリティ検査
- ・発達検査（発達障害検査）
- ・認知症検査を含む神経心理学的検査 など



グループ療法（集団療法）

一対一ではなく、複数の患者様とともにグループ形式で実施される精神療法です。その方法や形は目的によって多くのスタイルがありますが、同じ立場の仲間だからこそ得られる、経験からのアドバイスや共感、ねぎらい、安心感、そして気づきといった「相互作用」によって、様々な効果をもたらします。

- ・SST（社会生活技能訓練）：患者様自身が主体となり目標（希望）を立て、それを達成するための方法や話し方など、主にコミュニケーションのトレーニングを行います。
- ・回想法：主に認知症患者様を対象に、昔の楽しかった思い出や出来事などについてグループで自由に語り合い、仲間と穏やかな時間を過ごすことで精神症状の安定を図ります。
- ・集団精神療法
- ・集団認知行動療法



重度認知症患者デイケアセンター 『悠ゆう』紹介



老人デイケア『悠ゆう』は、詩人 相田みつをの『悠遊の空を見上げてごらん、ゆったり悠遊、雲もゆうゆう、鳥も悠遊、小さな自分がわかる』からを引用しています。

悠ゆうのロゴマークのマンボウは、悠々と海中で過ごしているマンボウの様に、来て下さる利用者様がご自宅のようにゆったりと過ごしていただける様な、ほっとする安らぎの場であればと考えます。

活動のプログラムについては、午前中は入浴、体操、音楽等で身体をほぐしリラックスしながら身体機能の維持向上を目指します。午後はイベント行事、食や健康に関係したクイズ形式の講話など四季折々の行事にご参加いただけます。

悠ゆうは、医療デイケアですので、医療保険で利用でき、認知症の治療はもちろん、身体及び精神面の継続した治療も受けることが出来ます。

医師、看護師、作業療法士、公認心理師、ケアワーカーの多職種がチームを組み専門の運転手による安全な送迎から始まる楽しい1日を過ごせるよう職員一同尊厳と共感を持って利用者様と共にありたいと思います。



山形さくら町病院 ふれあいまつり開催中止のお知らせ

毎年6月第1日曜日に開催しております山形さくら町病院「ふれあいまつり」につきまして、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止することになりました。

開催を楽しみにしていただいたお客様には、大変なご迷惑とご心配をおかけいたしますこと、お詫び申し上げます。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げますと共に、みなさまのご健康をお祈り申し上げます。

山形さくら町病院 院長 江口 拓也
職員一同

腸スッキリで 免疫力アップ!

山形さくら町病院



善玉菌を増やす「発酵食品」と善玉菌のえさとなる「食物繊維」を組み合わせってみました。

味噌ヨーグルト漬けは季節のおいしい野菜で作るとオススメです。

腸内環境を良くすることで、便通が良くなり、免疫力アップに繋がります。

また、「腸は第2の脳」と言われるくらい、腸には神経伝達物質がたくさん存在しています。

たくさんの「発酵食品」と「食物繊維」「オリゴ糖」を食べ、腸を元気にして、心も体も健康になりましょう。

舞茸とさつま芋の甘辛炒め(2人分)

● 豚肉	100g	● 料理酒	大1
● 舞茸	1/2パック	● みりん	大1
● さつま芋	1/2本	● 砂糖	小2
● 油	適量	● しょうゆ	大1

1. さつま芋は1cm幅のいちよう切りにし、水にさらしておく。
2. 舞茸はほぐす。
3. さつま芋はやや柔らかくなる程度にレンジにかける。
4. 熱したフライパンに油を適量入れ、豚肉を入れて炒める。
5. 調味料を回し入れ、舞茸とさつま芋を加えて炒める。

味噌ヨーグルト漬け(2人分)

● 大根	1/6本	● 塩	少々
● 人参	1/4本	● ヨーグルト	50g
● きゅうり	1/2本	● 味噌	80g

(季節の野菜でもOK!)

1. 大根と人参は皮をむき、拍子切りにする。
きゅうりは両端を切り落とし、大根くらいの適当な形に切る。
2. 野菜を軽く塩もみする。
3. ポリ袋に味噌とヨーグルトを入れ混ぜ、食材を加えてもみ、一晚漬ける。

甘辛炒め(2人分)

エネルギー	455Kcal
タンパク質	26.4g
塩分	1.56g
脂質	16g
炭水化物	53g

漬けもの(2人分)

エネルギー	49kcal
タンパク質	2.4g
塩分	0.50g
脂質	1.2g
炭水化物	7.7g

かみのやま病院

甘酒入り卵焼き(2人分)

● 卵	3個
● 甘酒	大さじ4 (米こうじ使用の物)
● 麺つゆ	小さじ1
● サラダ油	適量

エネルギー	185kcal
タンパク質	10.7g
脂質	11.6g
炭水化物	7.5g
塩分	0.6g

1. 卵をボールに割り入れ、切るように混ぜる。
2. 甘酒、麺つゆを加えさらに混ぜる。
3. 温めたフライパンにサラダ油を入れ、2の卵液を1/3量入れ表面が固まってきたら奥から手前に巻く。同じようにあと2回繰り返し出来上がり。

いつもの卵焼きに甘酒をプラスするだけ。ほんのりと甘い卵焼きの完成です。

甘酒には食物繊維やオリゴ糖も豊富に含まれています。これらの成分は、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる働きがあります。こうじ菌は腸内にいる善玉菌のエサとなり、免疫を活性化させて免疫力を高める効果もあります。甘酒を飲むだけでなく、日ごろの料理にちょい足し、「腸活」に努めてみてはいかがでしょうか。



Information

山形さくら町病院外来診療体制表

令和2年6月～

	午 前					午 後		
月	江 口	横 川	後藤(剛)	相 楽		坪 野	白 取	友 成
火	江 口	中 谷	近 藤	後藤(剛)		坪 野	沢 村	天 井
水	江 口	坪 野	鈴 木	望 月	白 取	市 川	望 月	
木	江 口	相 楽	横 川	後藤(裕)	松 本	後藤(裕)	簡 野	佐久間
金	矢 野	近 藤	望 月	安孫子		中 谷	天 井	
土	当番医	後藤(裕)						

- ◆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。
- ◆週によって変更になる場合があります。

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

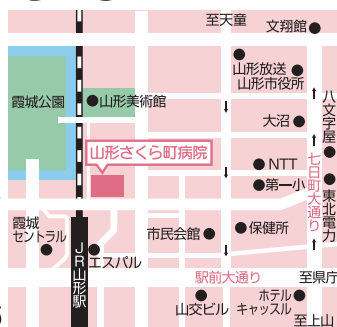
●重度認知症患者デイケア

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	初 診			
月	田 所	大 堀		熊 澤	渡 部	渡 部	熊 澤	または 当直医
火	山 崎	飛 澤	大 堀		佐 野	大 堀		
水	田 所	村 岡	高 畠	坂 田	山 崎	山 崎	坂 田	
木		渡 部	峯 田	熊 澤	村 岡	村 岡	熊 澤	
金	田 所	佐 野		坂 田	飛 澤	飛 澤	坂 田	
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

■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

<https://nihonmatsukai.or.jp/kanaya> 相談窓口 8:30～17:00

☎023-677-1081 (代表)