

あいあい

こころの宅配便

2020.9

No. 94

社会医療法人二本松会

特集

- ・こころに効く栄養の話
- ・作業療法科の紹介
- ・コロナにまけない体力づくり
外出自粛生活で固まった筋肉を伸ばそう

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



特集 こころに効く栄養の話

山形さくら町病院 医師 安孫子 ちひろ

このコロナ禍で外食もなかなかできなくなってしまいましたが、最近どんなお食事をとっていますか？実は食べ物に含まれるタンパク質、ミネラルやビタミンなどの栄養はその人のメンタルヘルスにも大いに関係しています。毎日の食事から上手に栄養を取り入れて、コロナに負けない心の健康を保ちましょう。



タンパク質は筋肉だけでなく体中の細胞を作るのに必要な栄養素で、脳では細胞同士の情報を伝える役割を持つ神経伝達物質を作ります。これにはドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニン、GABAなどがあり、タンパク質から鉄、亜鉛、ビタミンB群、ビタミンCなどを使って作られます。ドーパミンは主に意欲や快の感情、ノルアドレナリンは緊張感や集中力、セロトニンは精神の安定、GABAはリラックスや睡眠に関わっています。タンパク質などの栄養不足で神経伝達物質が十分に作られなくなると意欲がない、元気がない、食欲がない、集中できない、イライラする、不安だ、眠れない・・・といったうつや不安、不眠の症状を引き起こすことがあります。



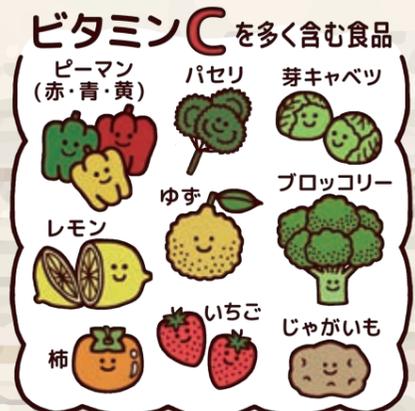
ミネラルの中で特に重要なのは鉄で、体中に酸素を運ぶための赤血球を作っています。鉄が不足して貧血になると、体が酸欠になり動悸や息切れ、めまい、疲れやすさ、体の痛み、冷えなど色々な不調が出ます。脳では神経伝達物質がうまく作れなくなるのでうつ、パニック発作、イライラ、夜に足がムズムズして眠れなくなるむずむず脚症候群、氷を大量に食べるなどの症状がおこります。鉄は日本人では不足しやすいといわれ、特に女性は月経や妊娠出産のたびに大量に鉄を消費するので要注意です。明らかな貧血でなくとも体内の鉄が不足していることもありますので、心配な方は一度血液検査で調べてもらうとよいでしょう



ビタミンB群はエネルギーを作るときに必要であり、神経伝達物質を作るなど脳の働きに必要なビタミンです。お酒やスイーツ、めん類、パン、白米などの糖質をとりすぎると、それを分解するのにビタミンBを大量に消費してしまい、足りなくなってしまう。大量に飲酒する人ではビタミンB1が不足しウェルニッケ脳症という脳の病気になったり、ビタミンB3が不足するとうつや幻覚症状が出ることが知られています。またビタミンCはストレスに抵抗するホルモンに使われたり、体の老化を防いだり、免疫力を高める役割もあります。



タンパク質は肉や魚、豆類、卵、乳製品に多く含まれ、鉄も赤身の肉やレバーに多いです。ビタミンB群は肉や魚など、ビタミンCは新鮮な野菜や果物など様々な食材にふくまれます。毎日の食事では糖質をとりすぎず、その分タンパク質やビタミンを含むいろいろな食品を増やしてバランスよくとりたいものです。



作業療法科の紹介

作業療法(OT)とは?

こころとからだの健康の回復を促す、リハビリテーションの1つで、色々な作業活動を使って関わっていくことが作業療法です。作業活動とは身の回りのことや働くこと、趣味や余暇活動など、人が行なうことをまとめていきます。

当院では回復段階に合わせたOTを行っており、急性期は病棟の中で簡単な作業活動や運動を行っています。回復期・維持期は利用者の目標に応じた活動を行っています。

OTは利用する方が「その人らしい生活」を

送れるように、目標を立てて行っていきます。新しいことにチャレンジするよりも、今まで経験してきたなじみのある作業活動を取り入れることで、成功体験を積み重ねていき、利用されている方の自信回復につなげていきます。

通院されている方も対象となっております。現在は新型コロナウイルス感染対策として、一部制限させていただいています。

興味を持たれた方は、お気軽に主治医へご相談ください。

手芸



手芸の作品など自分のペースでコツコツと取り組むことができます。

運動グループ



グループで行なう活動で、運動やゲームなど集団で合わせて行ないます。

※プログラムの中の一部です。この他に絵画、工芸、脳トレ、音楽など色々行っています。

○利用者さんの声

Aさん 60代男性 (入院)

最初はOTが大変だと思ったけど、やってみたら、思ったより大変だと感じなかった。今まで何もしていなかった時は、1日あつという間だったが、OTで何かすることや目標があると違う。これからは運動をもう少しやりたいと思う。

Bさん 40代男性 (外来)

皮革細工を行っています。始めた頃は長い時間でできなかったけど、今は楽しみで仕方ないです。簡単なものから、難しいものまで自分の病状に合わせて挑戦できるので、やりがいがあります。他にもいろいろチャレンジしたけど、とてもはまった作業です。無理せず自分のペースでできるのがいいです。

かみのやま病院祭・記念講演会 開催中止のお知らせ

例年10月第4日曜日に開催している「かみのやま病院祭」ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、中止することとなりました。合わせて記念講演会も中止になります。

毎年、多くの方々に来院いただいておりますが何卒ご理解をいただけますようお願い申し上げますと共に、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

かみのやま病院 院長 田所 稔
職員一同

外出自粛生活で
固まった筋肉を
伸ばそう

首や肩周りのストレッチで筋肉を伸ばし、血流を良くすることで肩コリの改善や予防ができます

足を肩幅に開き、椅子の背に両手をかけ、頭を両腕の間に入れるようにして前かがみになりそのまま30秒キープ！

◆ 肩甲骨のストレッチ



お尻を後ろに引きながら、しっかりと背中を伸ばす



≧ 余裕のある人は ≨

膝をついて座り、椅子の座面に両手をかける手とお尻を引き離すイメージでお尻を後ろに引く

免疫力を高める
◆◆ 室内 ◆◆
エクササイズ

ニーベントウォーク(膝曲げ歩き)をすることで熱を生み出す筋肉量が増え、基礎体温が上昇します
体温が上がると免疫力のアップにつながります

◆ ニーベントウォーク(膝曲げ歩き)

※体を反らさないように注意し中腰をキープ！
左右に3～4歩ずつ往復！



軽く腰を落とす



重心を移動



両足を揃える

どちらも負担のかからない範囲で無理なく取り組みましょう、週3回が目安です
ストレッチやエクササイズで血流を促し、免疫力を高めコロナに負けない体づくりを目指しましょう！

Information

山形さくら町病院外来診療体制表

令和2年6月～

月	午前					午後		
	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(祐)	松本	後藤(祐)	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(祐)						

- ◆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～午後 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



<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

月	午前					午後		
	再診	再診	再診	初診	初診			
火	田所	大堀		熊澤	渡部	渡部	熊澤	または 当直医
水	山崎	飛澤	大堀		佐野	大堀		
木	田所	村岡	高畠	坂田	山崎	山崎	坂田	
金		渡部	峯田	熊澤	村岡	村岡	熊澤	
土	田所	佐野		坂田	飛澤	飛澤	坂田	
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

物忘れ外来 (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。)
児童・思春期外来	
小児発達外来	
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

上市市金谷字下河原 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



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)