

あいあい

こころの宅配便

2020.12

No. **95**

社会医療法人二本松会

特集

- ・精神科デイケア「むづれは」紹介
- ・山形さくら町病院の家族支援
- ・栄養士がおすすめするきのこ料理

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



あいあい▶
バックナンバーはこちらから



精神科デイケア『むづれは』紹介

精神科デイケアとは

精神科デイケアは、外来治療をしながら個人の状態に合わせたリハビリテーションをする施設です。『障がいや症状と上手く付き合うコツをつかみたい』『いつか働いてみたい』など自分が望んでいる生活に近づけるよう、専門スタッフと一緒に計画を立て、目標に合わせた活動に取り組んでいきます。様々な体験を通して、その人らしさをより発揮して、生活することを応援する施設です。

『むづれは』のコンセプト

『むづれは』は山形の方言で「曲がる」「戻ったら」という意味です。「立ち止まり、戻ってみるのも良い」というメッセージが込められています。『むづれは』は、行きつ戻りつ、ゆっくりと曲がりながら自分を試していける場所です。まずは今自分がやれるところから始めてみませんか？

- 利用回数をご希望に応じて決めることができます。また調子がすぐれない時は、休んだり、途中で帰ってもかまいません。
- 集団の活動だけでなく、個別の活動も行っております。またプログラムに参加しないでデイケア内でゆっくり過ごすこともできます。

目的

再発・再入院の
防止

就学・就労
支援

人と
関わることの
練習

その人らしさを
発揮しながら、
その人らしく
生きていくこと

生活リズムの
改善

家以外で楽しむ
閉じこもり防止

心身の安定

目的に合わせた計画

- 個別面談を行います
- 症状や困っていることについて話し合います
- これからどうなりたいか一緒に考えます

- 目標設定
- 活動内容と利用回数を決めます

- デイケアに来て活動に参加します

- ふり返りの面談をします

※随時面談可能

お問い合わせ
お申込み窓口

かみのやま病院 精神科デイケア むづれは

住 所：上山市金谷字下河原1370 TEL(直)：023-672-8398

《実施日・活動時間》 実 施 日：毎週月曜日～金曜日(土日以外の祝日も開所)

活動時間：デイケア 9:30～15:30(昼食あり) / ショートケア 9:30～12:30(食事なし)
12:30～15:30

気になった方はお気軽にお電話ください。見学、体験入所もできます。

プログラム紹介



テキストを使って
病気や対処法を
学びます



パズル・勉強。
集中して一人で
コツコツ取り組みます



手芸・陶芸・
ぬり絵など
作品づくりに
取り組みます

病気や障害と上手につきあう為のプログラム

再発防止・再入院の防止のため、また、コミュニケーションをスムーズに行えるようになる様、小グループで学びます。

自分のペースで自分を磨くプログラム

興味や関心を広げる。気分転換を図る活動。



季節ごとの行事

花見・野外散策・芋煮会・
クリスマス会など季節の
行事を開催



個別活動

調理・体力UPなどスタッフと
一対一でじっくりと個人のペー
スに合わせて活動します



ハローワークと
協定を結び
手厚くサポート

就労支援のプログラム



体力の維持、
向上に。

スポーツ



温泉に行く他、
カフェでゆっくり
すごします

リフレッシュ

参加者の声

Aさん (30代女性)

就労支援プログラムとグルー
プ活動に参加。作業所に通い
ながら、休みの日にデイケア
を利用しています。

Bさん (60代男性)

毎日デイケアに通い、生活リ
ズムをつけています。デイケ
アに通って20年入院せずに
過ごしています。

Cさん (40代男性)

就労も考えてはいますが、今
は週2回のスポーツに半日参
加して生活のリズムをつけて
います。

利用までの流れ

デイケア利用に興味を持たれた方は・・・

1 利用相談

デイケア利用につい
て主治医にご相談く
ださい

2 施設見学・体験

事前にお問い合わせ
の上、見学にお越し
ください

3 利用手続き

主治医、本人、ご家族
の同意の上、利用手続
きを行います

御利用開始

※他の医療機関に通院されている方は、手続き方法が異なります。お問い合わせください。

山形さくら町病院の家族支援

家族オリエンテーション

入院された方のご家族向けの会です

初めて入院された方やそのご家族様は、様々な不安や心配をもち戸惑うことも多いかと思います。私たちはこのようなご家族様の不安や心配をお聞かせいただきながら、入院中の治療やリハビリテーション、退院された後の生活について、お薬、入院費用、食事についてご説明させていただき、様々な悩みや疑問について一緒に考える場を設けております。



担当スタッフ

- 看護師
- 医事課職員
- 作業療法士
- 薬剤師
- 管理栄養士
- 精神保健福祉士

開催日時

毎月1回、第3木曜日の午後に開催しております。

家族教室

統合失調症のご家族様のための教室です。



「誰に相談したらいいんだろう」「私たちだけがこんな体験をしているのではないかなど悩んでおられるご家族様へご案内しています。参加者同士の会話を通じて、同じ悩みや思い、経験をしていることを共感できます。この教室はスタッフと家族が、正しい情報を共有し、ご家族自身が元気とゆとりを回復させていくことを目的としています。

内容は、

- ① 病気について
- ② お薬について
- ③ 病気との上手な付き合い方について
- ④ 生活を支えるサービスについて
- ⑤ 心の栄養（食生活について）
- ⑥ グループワーク など

担当スタッフ

- 精神保健福祉士
- 看護師
- 他

開催日時

毎月第2土曜日の午後に開催しております。
開催期間6ヵ月間（6回の参加）

きのこ料理



えのき茸のパワー

豊富に入っている食物繊維が腸内環境の改善になることはよく知られていますが、その他にも疲労回復効果のある「ビタミンB1」「アスパラギン酸」「グルタミン酸」、カラダの調子を整える「カリウム」「亜鉛」「鉄」が多く、余分な脂肪の吸収を防ぐ「キノコキトサン」も入っている、スゴイ食材です！！

えのきとわかめのサッと煮（2人分）

- えのき茸 …………… 100g(1／2袋)
- 乾燥わかめ …………… 8g
- 植 物 油 …………… 小さじ2杯
- 料 理 酒 …………… 大さじ1杯
- ☆ ● 砂 糖 …………… 小さじ1杯
- 醬 油 …………… 小さじ2杯
- ご ま 油 …………… 小さじ1／2杯
- 七味唐辛子 …………… 適量

1. えのき茸は袋からだし、石づきを切り落としてから長さを2～3等分に切ります。
2. 乾燥わかめは水に戻し（5分程度）、ザルにあげて水切りします。
3. 鍋に植物油を入れて中火にかけ、えのきを入れてサッと炒めたら☆の調味料を加え、えのき茸がしんなりするまで炒めます。
4. 3の鍋に2のわかめを加えて、全体に味がついたらごま油をかけて風味を付けたら出来上がり！

*好みで七味をかけてお召し上がりください



旬の鮭を使った“アクアパッツァ”（2人分）

- 秋 鮭 …………… 2切れ
- 塩・こしょう …………… 少々
- あさり(カラ付き) …… 10ヶ
- し め じ …………… 1房
- ミニトマト …………… 5ヶ
- 玉 ね ぎ …………… 1／2ヶ
- オリーブオイル …… 大さじ1
- おろしにんにく …… 適量
- 料 理 酒 …………… 大さじ1
- み り ん …………… 大さじ1

1. 鮭に塩・こしょうをしておく。
2. しめじは石づきを切り落とす。ミニトマトはへたを取り、縦半分に切る。
玉ねぎは皮をむき、根元を切り落とし、薄切りにする。
3. 中火で熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、鮭の両面を軽く焼く。
4. 空いたところにおろしにんにくを入れ、周りに全ての具材を加え敷き詰める。
5. 料理酒とみりんを加え、蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする。

*好みでドライパセリをふりかける。

アクアパッツァといえば鯛や鰯をイメージしますが、今回は旬の鮭を使ってみました。鮭には眼精疲労・筋肉疲労回復作用のある“アスタキサンチン”や脂肪酸の分解作用のある“DHA”“EPA”が豊富に含まれています。特にDHAやEPAは人間には欠かせない必須脂肪酸なので、日頃から摂ることが重要です。さらに、きのこの“食物繊維”と玉ねぎの“オリゴ糖”は、善玉菌のエサとなります。積極的に摂り、よりよい腸内環境を作りましょう。

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(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



<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

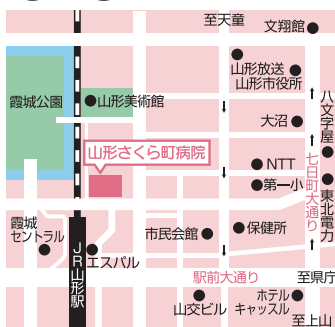
●重度認知症患者デイケア

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

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



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)