

# あいあい

こころの宅配便

2021.9

No.98

社会医療法人二本松会

## 特集

- ・就労チーム支援とは
- ・“免疫力アップ”でウイルスに負けるな！

## 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
- ・介護老人保健施設  
かなやの里 お問い合わせ

あいあい▶  
バックナンバーはこちらから



山形市金石田のひまわり畑

# 就労チーム

## 障害者就労支援の窓口から

### I. 障害者就労における企業が求める人材

ハローワーク山形  
専門援助部門  
沢 和浩



#### 第1に健康管理です

図1① 参照

- ・自分の病気や障害特性について正しく理解しているか
- ・体調が悪いと感じたら、医療機関を受診し、復調を目指すことができるか
- ・服薬管理を自分で行えるか

#### 第4に基本的労働習慣です

図1④ 参照

- ・働き続けるために、休まずに、出勤時間を守ることができるか
- ・あいさつはきちんとできるか
- ・ホウ・レン・ソウ（報告・連絡・相談）がきちんとできるか

#### 第2に日常生活習慣です

図1② 参照

- ・規則正しい生活と、十分な睡眠時間を取りているか
- ・食事は栄養バランスを考えたうえで、1日3回摂れているか
- ・清潔な体や服装といった身だしなみをきちんとできるか

#### 最後に職業適性です

図1⑤ 参照

- ・資格や経験を生かし意欲的に仕事に取り組めるか
- ・作業スピードや正確さはどうか
- ・時間や日数についてどのような働きができるか

#### 第3に対人関係です

図1③ 参照

- ・感情のコントロールができているか
- ・相手の立場に立って考えることができるか

以上の状態を確立できる方が企業の求める人材です。企業では障害をお持ちの方も戦力として捉えてますので、前向きな姿勢で取り組みましょう。



山形労働局マスコットキャラクター「ヤッピー」です

# 支援とは

## II. ハローワークと医療機関、就労支援機関の連携の意義

各機関との連携の取り組みとしては、チーム支援があります。就労支援チームの構成は、ハローワーク、障害者職業センター、医療機関（デイケア）、障害者就業・生活支援センターです。対象者がハローワークへの求職登録後、関係機関によるケース会議において、支援計画を策定し職業評価や職場実習など就職のための必要な支援を実施します。支援期間は、6ヶ月間から12か月間までとしています。就職後はフォローアップ期間として6か月間ジョブコーチ支援によるフォローアップ支援を行います。医療機関においては、支援期間中の体調面の相談を行います。

チーム支援は、各支援機関が連携し求職登録から職場定着まで一貫した支援を実施するものです。就職を希望している精神障害等のある方々が、長く働き続けることができるよう支援して参ります。

## デイケアの就労支援の強み

山形さくら町病院 精神科デイケア エスパワール

精神科デイケアエスパワールではジョブコースを中心とした就労支援プログラムを活用しています。医療機関に併設しているため、外来や医師・他の部署と連携しています。また、他の医療機関とも連携しサポートしています。デイケアには、看護師・作業療法士・精神保健福祉士・臨床心理士と多職種のスタッフがいるため、より専門性のある支援が可能です。

ハローワークの話にもありますが、症状の安定をはじめ疾患や障がいの理解、働くための体力、規則正しい生活リズム、職場でのコミュニケーション、ストレスの対処法など就労するためのプログラムを用意しています。（図2参照）



図1：職業準備性ピラミッド



図2

# チーム支援を受けた メンバーさんからの声

チーム支援を行ってきてデイケアから就労された方は18名（H29～R2）



事務系 Aさん

**支** 援を受けて、みて就労へのイメージが前向きになった。

**主** 治医とデイケアとハローワークが連携していたことで、自分に合った仕事を見つけることができた。

**実** 實際に面接練習、履歴書、自分の症状を伝えるナビブックを作成したことで、自分の特性・強みを伝えることができた。



**就** 職活動を1人ではとても不安だったが、支援を受けて就職活動の仕方を教えてもらいました。また、就職後、職場でのコミュニケーションに悩んでいた時に、支援機関やデイケアに相談出来る場所があって安心した。



医療系 Bさん



就労継続支援A型事業所 Cさん

**色** 色々なサポートを受けたことで、自分ひとりで動くより、就職活動がしやすかった。また、就職活動で疑問に思ったこと、履歴書や面接の相談など指導してもらったことで、安心できた。また、体調面ですぐにデイケアスタッフに相談できたことに安心できた。



物流関係 Dさん



**デ** イケアに通うようになり、症状が安定した頃、就労のステップアップとして就労継続支援B型事業所を並行して利用したこと、働くための体力や自信がついた。就労してからも職場とも連携し相談できる体制を作って頂いたことで、安心して仕事が出来るようになった。



医療系 Eさん

**1** 人で就職活動している時は焦ってしまい、方向性を見失うが、支援を受けたことで、相談しながら方向性を決めて行えた。また、面接の練習、面接の同行をしてもらい心強かった。ジョブコーチを活用することで、仕事上の相談や活動記録表を使った自分の気分の波が把握でき、自己管理出来るようになった。

# “免疫力アップ”でウイルスに負けるな!

新型コロナウイルスの『特効薬的栄養素』はないかもしれません、感染者が重症になるか否かのカギとなるのは【免疫力】の有無といわれています。

免疫力はどこで作られる?

腸が70%

- バランスの良い食事
- 発酵食品は善玉菌を増やす
- 食物センイとオリゴ糖の摂取
- 食品添加物を控える

心が30%

- 楽しく笑う
- プラス思考
- 適度な運動
- 規則的な生活・自然と触れ合う
- ストレスを回避する

免疫力は腸で70%作られるので、1日3食たべて腸内環境をよくする食生活が大切!

## 腸内環境を良くして免疫力をアップする食事のポイント



### 1 普段から食事はしっかりとる

発熱すると体は多量にエネルギーを消費する  
平熱より1°C上るとエネルギーが200kcal消費する

### 2 たんぱく質を毎食たべる

ウイルスに感染しないためたんぱく質をたべて体をガード  
「免疫力」のもととなる栄養素が たんぱく質  
肉 魚 卵 牛乳 ヨーグルト 納豆 ……



### 3 ビタミンに注目

感染予防に必要なビタミンA・C・D



丈夫な粘膜(のど・鼻)を作るビタミンA・C・D  
魚 うなぎ レバー類 卵 バター  
チーズ 緑黄色野菜 きのこ 果物 ……

### 4 腸が喜ぶものを食べる

免疫力を作りやすい腸内環境を整える



**発酵食品**  
納豆 味噌 ぬか漬  
酢醤油 キムチ  
ヨーグルト チーズ など

**食物センイ**  
野菜 キノコ  
海草 豆類  
穀物(米・麦)  
果物 など

**オリゴ糖**  
玉葱 ゴボウ  
豆類 バナナ  
ブロッコリー  
ニンニク 牛乳  
はち蜜 など



免疫力を低下させるもの

加工食品(食品添加物)や飲物(人工甘味料)…腸内環境を悪化させ免疫力を低下させる  
多量の砂糖(飲み物・お菓子)…悪玉菌の大好物で腸内環境が乱れたり体を冷やすため免疫力が低下

## 豚肉とゴーヤの中華炒め

材料(2人分)

●豚肩切り落し肉	100g
●卵	1個
●ゴーヤ	1/2本
●玉ねぎ	1/2個
●きくらげ(乾燥)	2g
●ごま油	大さじ1

(A)

●塩・黒コショウ	各少々
●オイスター調味料	大さじ1
●料理酒	大さじ1
●きび砂糖	小さじ1
●しょうゆ	小さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	289 Kcal
タンパク質	22.7 g
脂質	20.4 g
炭水化物	103.0 g
塩分	1.75 g

免疫力アップの食材タップリ!!



作り方

- ゴーヤは縦半分に切ってスプーンで種とワタを取り除き5mm幅に切って水にひたす。
- きくらげはぬるま湯で戻し、石づきを切り落してひと口大に切る。
- 玉ねぎは皮をむき、縦半分に切ってから根の部分を切り落して5mm幅に切る。
- フライパンにごま油を熱して豚肉を炒めて塩・黒コショウをふり、肉に火が通ってきたら1を入れて炒め、続けて2と3を加えて炒めて全体に火が通たら(A)で味を整える。
- 卵を溶いて4の鍋肌から全体に回し入れてザックリと合わせて炒める。

\*好みでラー油をかける

