



豚肉とアボカドのスタミナ丼(2人分)

材料
豚肩ロース肉薄切り..... 140g
ナス..... 1本
オリーブオイル..... 小さじ2
ご飯..... 360g

A:たれ
濃縮麺つゆ(3倍)..... 大さじ3
砂糖..... 小さじ2
水..... 大さじ1
おろし生姜..... 3g
おろしニンニク..... 3g

B:付け合わせ
アボカド..... 1/2個
プチトマト..... 3個
ブロッコリースプラウト.... 1/2パック

作り方

- ①ナスは乱切りにして水にさらす
- ②アボカドは種を取って皮をむき、くし切りにする
- ③プチトマトはヘタを取って湯むきし半分に切る
- ④ブロッコリースプラウトは根を取って軽く洗い水気を切っておく
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れナスを炒め、皮の紫色が鮮やかになったらフライパンから取り出して豚肉を炒める。途中でフライパンの油をペーパータオルでふき取る。豚肉に火が通ったら、ナスをフライパンに戻して、Aを入れてたれを絡めるようにして水分を飛ばす
- ⑥豚肉とナスにたれが絡んだら火を止める
- ⑦丼にご飯を盛り、豚肉、ナスとBを盛り付ける。フライパンに残ったたれを適量かける



監修

日本精神科医学会認定栄養士 松久保 美保

専門学校卒業後、ヘルスケア研究所、病院、高齢者施設勤務を経て2016年に衣ヶ原病院栄養課に入職
●管理栄養士・調理師 ●日本精神科医学会認定栄養士 ●日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士ほか



ビタミンB群でストレス解消・代謝アップ!

夏は、汗や尿とともに水溶性のビタミンB群やビタミンC、ミネラルが失われやすくなります。今回は、炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミンB₁をはじめ、抗ストレスビタミンのパントテン酸、酵素の働きを補助して多くの代謝に関わるナイアシンなどを豊富に含む豚肉とアボカドを使用した料理です。ビタミンB群は代謝をアップし疲労回復・肌の老化防止・物忘れ防止などの効果もあります。付け合わせのトマトやナスなどの夏野菜にはビタミンや抗酸化作用を多く含むものがたくさんあります。暑さや紫外線に負けないように、夏野菜を積極的に摂取してみてください。

ココロも

vol.3

2023年7月

特集 リワークプログラム体験レポート

- ・4コマ漫画「ころ左エ門日和」 002
- ・連載コラム「ココロのお悩み相談室」 vol.2
- ・ココロに効く! お料理レシピ
- ・衣ヶ原病院のサービス 訪問看護



ころ左エ門

ころ美

医療法人美衣会 公式キャラクター

衣ヶ原病院のサービス

訪問看護

ココロの病気は継続した治療や看護が大切です。退院間近な方や退院した方、外来通院中の方が家庭や地域社会で安定した生活を送れるようお手伝いいたします。患者さんやそのご家族の理解のもと、看護師や精神保健福祉士がご自宅を訪問し、日常生活の相談・援助を行います。



DATA

住 所 / 〒471-0036 豊田市広久手町2-34

電 話 / 0565-32-0991

訪問可能時間 / 9:00~16:00(月~金曜日) ※年末年始および祝日は除く

訪問回数・時間 / 原則として1週間に1回(週3回まで保険適用)、1回につき30分程度

費 用 / 健康保険、老人医療受給者証、公費(含、32条)が適用されます。

ご利用希望の際はお電話またはご来院いただき、医師や精神保健福祉士にご相談ください。

関連施設

みよしメンタルクリニック

診療時間 / 9:30~12:30(月~土曜日)

17:00~19:00(水曜日)

休 診 日 / 日・祝祭日

住 所 / 〒470-0224

みよし市三好町木之本49-2 創建ビル2F

電 話 / 0561-33-1780 FAX / 0561-33-1781

HP <https://www.miyoshi-mc.com/>

社会復帰センター「アポロン」

●デイケア(大規模 定員50名)

受付時間 / 9:00~15:00(月~金曜日)

休 館 日 / 土・日・祝祭日

●デイナイトケア(大規模 定員50名)

受付時間 / 9:00~19:00(月~金曜日)

休 館 日 / 土・日・祝祭日

電 話 / 0565-37-1551

うつ病リワークセンター「ル・クール」

●ル・クール ころも(衣ヶ原病院併設)

開所時間 / 9:00~15:00(月~金曜日)

休 所 日 / 土・日・祝祭日

住 所 / 〒471-0036 豊田市広久手町2-34

電 話 / 0565-32-0991 FAX / 0565-32-0772

●ル・クール みよし(みよしメンタルクリニック併設)

開所時間 / 9:15~12:15(月~金曜日)

休 所 日 / 土・日・祝祭日

住 所 / 〒470-0224

みよし市三好町木之本49-2 創建ビル2F

電 話 / 0561-33-1780 FAX / 0561-33-1781

地域生活支援センター

「豊田ころもサポート」(衣ヶ原病院内)

開所時間 / 9:00~16:00(月~金曜日)

休 所 日 / 土・日・祝祭日・年末年始・盆休み

住 所 / 〒471-0036 豊田市広久手町2-34

電 話 / 0565-32-8112

衣ヶ原病院

診療時間 / 9:00~12:00(月~土曜日)

14:00~17:00(月~金曜日)

休 診 日 / 日・祝祭日(土曜日午後)

住 所 / 〒471-0036 豊田市広久手町2-34

電 話 / 0565-32-0991 FAX / 0565-32-0772

HP <https://www.koromogahara.or.jp/>



医療法人 美衣会 広報誌

ココロも vol.3

発行 | 2023年7月

発行元 | 医療法人 美衣会

連絡先 | 豊田市広久手町2丁目34番地

広報誌「ココロも」へのご意見・ご感想、その他配布に関するお問い合わせなどはお電話またはFAXでお寄せください。

TEL: 0565-32-0991 FAX: 0565-32-0772



リワークプログラム体験レポート

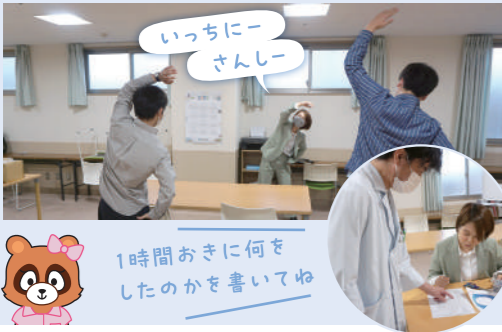
衣ヶ原病院は日本うつ病リワーク協会の会員施設で、リワーク（復職）に向けたプログラムを積極的に行っております。臨床心理士による心理プログラムや集団ワークなどを通して、なぜ休職に至ったか、自身の問題点に気づき、対応方法を考えていくことで、復職への足掛かりとすることができます。今回は広報誌「こころも」制作スタッフが実際にリワークプログラムを体験してみましたので、その様子をお届けします！



体験者
制作スタッフS

9:00 開始ミーティング

ラジオ体操でウォーミングアップ！ まずは週間生活記録表を記入し、今日のワークの計画を立てます。



1時間おきに何を
したのかを書いてね

9:30 個人課題

午前中は休職先から指示されている課題や、自分が伸ばしたい力を付けるための課題などに取り組みます。基礎体力を付けるためにウォーキングをする方や、集中力を付けるためにペーパークラフトを作る方などさまざまです。



ペーパークラフト作りは黙々と取り組めて集中できました！

11:30 昼休み

各自準備した昼食をいただきます。午後からも頑張りましょう！



12:30 オフィスワーク(事務)

月曜日と木曜日は全員、事務作業に取り組みます。電卓での計算や、WordやExcelソフトを使った作業など、さまざまなワークがあります。



月・木

あっ、ここ見落としてた...

答え合わせ...

14:30 心理プログラム

想定したシチュエーションで、どう感じ、どう行動するかを仲間と話し合い、認知のゆがみを認識する「認知行動療法」などのプログラムで、よりよい人間関係を築ける力を身に付けます。臨床心理士によるアドバイスを受けながら進めていきます。



こう言われてあなたは
どう感じた？

12:30 オフィスワーク(ライン)

火曜日と水曜日と金曜日は全員、ライン作業を模したワークに取り組みます。指示された形にビー玉を並び替えたり、クリップを20個ずつ袋詰めするなど、さまざまなワークがあります。



火・水・金

14:45 頭と身体ストレッチ

コミュニケーション能力の向上を目指した小グループゲームをしたり、軽く身体を動かしたりすることでフレッシュします。



いくよ~

ゲーム機での
ボクササイズ

短い時間なのに
結構疲れる...

15:15 終了ミーティング



共有事項がある人~

はい

1日の終わりには全員で振り返る時間があります。感想や次回の伝達事項などを共有します。リワークプログラムはここで終了ですが、個人課題や休職先から指示されている課題がある方は、終了後も自宅や図書館で課題を進めます。

臨床心理士からひとこと



うつ病、適応障害などの診断を受けた方で、現在休職中もしくは求職中の方が利用しています。かかりつけ医が他院の方でも、リワークのみの利用が可能です。模擬職場的な雰囲気の中で、同じ境遇の方々と語り合いながら、自分のペースで復職に向けてステップアップできます。心理面または体力面においては、専門の多職種スタッフがしっかりサポートします。週1、2回から始めることもできますので、まずはお問い合わせください。



体験者の感想

頭も身体も使って、思っていたよりもかなりハードで疲れてしまいました。心の病気を治すために休職し、しばらく仕事から遠ざかっていると、復帰してからもよいパフォーマンスが発揮できるか不安に感じるかと思えます。このリワークプログラムは仕事での作業に近い、実践的なワークに取り組めるので、仕事の感覚を取り戻すことで、不安を解消できると思います。不安なことがあっても、臨床心理士がサポートに当たってもらえるので、とても心強い体制となっていました。

こころ左エ門日和 002



「セミどり」

連載コラム

こころ左エ門が
とよ先生をインタビュー！
(加藤副理事長)

教えて「こころのお悩み相談室」 vol.2

70代の夫と二人暮らしをしています。夫の物忘れはひどくはないのですが、1年前から「部屋に子どもが立っている」と言ったりするようになりました。もちろん、二人暮らしなので子どもはいません。また最近、転びやすくなっています。



とよ先生、物忘れがひどくないということは、認知症ではないのでしょうか？

こころ左エ門



とよ先生

認知症といっても症状はさまざまなんです。この方ははっきりとした幻視があり、転びやすくなったのは動作が緩慢になっていることが考えられるのでパーキンソン症状なのかもしれません。認知症の一種であるレビー小体型認知症では、幻視やパーキンソン症状はよく見られる症状です。



検査や治療をする方法はありますか？

こころ左エ門



とよ先生

認知機能検査はもちろんですが、MRIやMIBG心筋シンチグラフィ、脳血流SPECTなどの画像診断・検査が行われています。レビー小体型認知症と診断されれば、幻視などの症状軽減を目的とした薬としてドネペジルや抑肝散などが処方されます。パーキンソン症状にはレボドパなどの薬を処方されることがありますよ。



認知症にはいろいろな症状があるので、気になる症状を感じたら専門医に相談してほしいですね。

こころ左エ門

衣ヶ原病院では、認知症専門医による認知症外来を開設しております。お気軽にご相談ください。

表紙の答えはコレだよ！



見つけられたかな？