

# こころも

vol.4

2024年1月

## 特集 ストレスケア・ユニット「リフォート」の紹介

- ・4コマ漫画「ころ左エ門日和」 003
- ・連載コラム「こころのお悩み相談室」 vol.3
- ・衣ヶ原病院のサービス 精神保健福祉士によるサポート
- ・ココロに効く! お料理レシピ



ころ左エ門

ころ美

医療法人美衣会 公式キャラクター



これらのころ左エ門が  
隠れているよ! 探してみてね♪  
答えは中面ページにあるよ!

# ストレスケア・ユニット「リフォート」の紹介

衣ヶ原病院のストレスケア・ユニット「リフォート」は2021年に設けられ、うつ病や適応障害など心の不調を治療するための少人数制の入院施設です。日常から離れた静かな環境の中で生活リズムを整えながら無理なく療養し、社会復帰に向けて心身の健康を取り戻していきます。外来で治療しているがなかなか良くならない、生活リズムが整わないなどで入院治療をお考えの方は、お気軽にご相談ください。

## ストレスケア・ユニット「リフォート」とは…



「リフォート」とは、「リラックス(くつろぐ)」と「コンフォート(快適な)」を掛け合わせた造語。ナチュラルカラーを基調とした施設内は、広々としてとても静か。心身ともにリラックスして快適に過ごせるように配慮されています。



施設内へと続く入り口



ナースステーション



多目的スペース



診察室



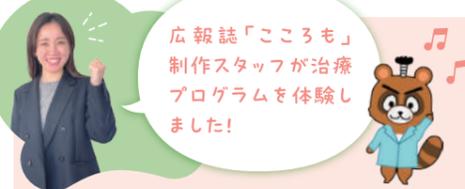
個室部屋



共有トイレ

共有バス・洗面ルーム

個室の部屋が全6床。(個室料金 2,500円) 適度なプライバシーを保ちながらもコミュニケーションを取ることができ、孤独を感じにくい環境の中で過ごすことができます。



広報誌「こころも」制作スタッフが治療プログラムを体験しました!



休養加療だけではなく、社会復帰や早期復職を希望する方には医師、看護師、作業療法士、公認心理師、精神保健福祉士によるチーム医療体制で、利用者さんの状態に合わせたプログラムが組まれます。また職種別の月間プログラムがあり、自由に参加できます。

- 心理療法
- プレリワークプログラム
- 集団認知行動療法
- 作業療法
- 運動プログラム など

### 作業療法

運動プログラムのヨガやダンス、ボクササイズは、音楽に合わせて身体を動かすことで脳を活性化。気分もリフレッシュします。



ヨガ

テンポよく!

自然と背筋が伸びる~

ダンス



### 心理療法

公認心理師の先生に最近気になることや感じたこと、その時話したいことを自由に話すことができます。



## ころ左エ門が大島先生をインタビュー! / vol.3 教えて「こころのお悩み相談室」

今回のお悩みは…

60代の夫と二人暮らしをしています。近頃夫の様子がおかしく、「ボーッとしている」ことが多いです。認知症を疑って受診しましたが、諸検査の結果、認知症ではないことが判明しました。



ころ左エ門

大島先生、認知症ではないとすると、他にどのような可能性がありますか?



大島先生



ころ左エ門

意識が消失する発作の後に「ボーッとしている」ということ以外に、てんかんを疑う症状はありますか?



大島先生

「意識がないときに口をくちゃくちゃさせている」「意識がない状態で衣服をまさぐる」「意識を失う前に込み上げるような気持ち悪さなどの自覚症状がある」などが特徴的な症状です。動きを伴う症状があるときは、スマホなどで状態を撮影したものを診察時に見せていただくと診断の大きな助けになります。問診して「てんかん」が疑われる場合は、脳波検査・画像検査を行います。

衣ヶ原病院では、てんかん専門医によるてんかん外来を開設しております。お気軽にご相談ください。



「豆まき(部分)」

### 表紙の答えはコレだよ!



見つけられたかな?

### 担当スタッフからひとこと



#### 作業療法士

休職中の方には復職を目指して、さまざまなプログラムを取り入れています。入院中は生活リズムを整えながら、運動などのプレリワークプログラムに取り組むことで、復職に向けた準備を進めていきます。そして退院後は、外来のリワークプログラムに参加していただくことで、よりスムーズな復職へつながります。当院は日本うつ病リワーク協会の会員施設となっており、復職に向けた体制を整えています。私たち専門スタッフが、個々の特性を考慮したプログラムを提供し、サポートいたしますので、焦らず取り組んでいただくことができますと思います。



#### 公認心理師

心理療法では、利用者さんに「ほっと一息ついていただく」ことを重視しています。悩みは深掘りせず、今の気持ちを話していただきます。それが病気への理解を深め「自分はどのような人なのか」という気付きの時間にもなるのです。こころは復職目的だけではなく、ご自身やご家族の精神的な負担を減らす休息場所でもあります。受診の一步をなかなか踏み出せないかもしれませんが、悩みの種となっていることから距離を置くために環境を変えることは大切です。日常に戻るための近道を見つけただけのように、多職種の専門スタッフがしっかりサポートしています。入院治療をご検討の方は、かかりつけの医師にご相談ください。

日常から離れ、心を休めるための時間がゆったりと流れているように感じました。急性期を過ぎ、回復期に差しかかると以前のような生活に戻れるのか、再び働けるのかと不安になりましたが、専門スタッフのサポートのもと社会復帰に向けたプログラムを受けられるので、自分のペースを崩さず着実に前に進むことができそうです。

### 体験者の感想



病状や福祉制度、ご家族のこと…一人で悩まずに相談してみませんか？

私たち精神保健福祉士は、病院の中にある「地域医療連携室」にて精神保健福祉相談を行っています。精神科治療を必要とする患者さんの受診や生活の相談をはじめ、ご本人だけでなく、ご家族や障がいのある方、高齢の方などの支援者からの相談もお受けしています。必要に応じて行政や関係する医療機関、施設との連携も重要な業務のひとつです。

とや不安、心配ごとが舞い込んできます。私たちの仕事は、それらを解決するだけではなく、解決が難しいことでも一緒に考える役割があると感じています。統合失調症をはじめ、うつ病、最近耳にすることも多くなった発達障がい、認知症まで、精神科が関わる疾患名や障がいは幅広く、いつでも自分や周りの人に起こりうる身近なことです。不安なことや気になることがあればお気軽にご相談ください。



お問い合わせTEL(直通) 080-4224-9357

第3回 日本精神科医学会認定栄養士 松久保美保さんのココロに効く！

お料理レシピ



鶏肉と舞茸のフリカッセ(2人分)

材料  
 鶏もも肉・鶏むね肉.....各140g  
 塩こしょう.....適量  
 オリーブオイル(炒め用).....小さじ1/2  
 舞茸.....100g  
 タマネギ.....120g  
 オリーブオイル(炒め用).....小さじ1/2

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



A:ソース

生クリーム.....100ml  
 豆乳.....50ml  
 砂糖.....小さじ1/2

B:飾り

レモンの皮.....適量  
 酢.....大さじ1  
 バター.....10g  
 インゲン.....4本  
 レモンの皮.....適量  
 黒コショウ.....適量

作り方

- ①鶏肉に塩こしょうをし、しばらく味をなじませる
- ②舞茸を適当な大きさに割り、タマネギは細めのくし切りにする
- ③レモンは皮をむいてみじん切り、インゲンは茹でるか電子レンジで加熱する
- ④フライパンで鶏肉を両面焼き、取り出してそれぞれ4等分に切る
- ⑤タマネギを炒めたら舞茸と④の鶏肉を加え、具材をフライパンの端に寄せる。酢を入れて煮立たせたら、生クリームと豆乳を加えて5〜7分ほど弱火で混ぜる。砂糖とレモンの皮(飾り分は残す)、塩こしょうで味を調えたらバターを入れて火を止める
- ⑥お皿に⑤の具材を盛り、最後にソースをかけてBをトッピングする

今回のお料理は「アダプトゲンを摂ってストレスへの適応力を高めよう!!」

アダプトゲンは、ストレスへの適応力を高める作用やその作用を持つ自然物のことで、①身体に影響がない②体内でストレス要因への耐性を増加させる③生理機能が基準値から外れても、生理学的に正常化させるものと定義されています。今回は普通の食事に取り入れやすいアダプトゲンの舞茸を使った料理です。ストレスが増える季節の変わり目に向け、適応力をアップしてみませんか。

ワンポイントアドバイス

デトックス効果のあるブロッコリーやタマネギなどの春野菜を食べて、冬の間にたまった老廃物や脂肪を排出し、身体も心もスムーズに移行していきましょう。

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

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

ころも vol.4

発行 | 2024年1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「ころも」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

