

こんにちは

2020. 10・11

VOL.
122



サンプル画面です



こころのクリニック
ウィズ

こころのクリニックウィズのホームページが改訂されました。
オンライン診療やリワークプログラムのページが増設されています。

サンプル画面です

プログラム

- SST
ロールプレイを通じて、対人関係のトレーニングを行います。
- 身体的コーピング法
呼吸法など身体を使ったストレスの対処法を学びます。
- WRAP (ラップ)
体調変化への認識を高めたり、自分なりの体調管理の方法を考えます。
- 集団認知行動療法
自分の考え方のクセを知り、バランスの取れた考え方を学びます。
- アンガーコントロール
「怒り」のコントロールや適切な感情表現の方法について学びます。
- デブリーフィング
うつ状態に至った経過を振り返り、自分の特徴や課題について考えます。
- NEAR (ニア)
認知機能の改善や仕事を遂行していく上での工夫について考えます。
- その他
疾病教育を中心とした心理教育など

デイケアやリワークプログラムの動画も作成しています。
QRコードからもアクセス出来ますので、ホームページと併せて動画もぜひご覧ください。



【デイケア紹介】可能性を広げるために



ウィズホームページ



【リワークプログラム紹介】復職に向けて



デイケア紹介動画



リワーク紹介動画



●どのような記事・企画が読みたいですか？ ●文字や文章等、読みづらさはありませんか？

よろしければ houjin@sutokukai.or.jp までご意見・ご感想・アイデアをお聞かせください

田宮病院	長岡西病院	地域総合サービスセンター	こころのクリニック ウィズ
☎ 46- 3200	☎ 27- 8500	☎ 27- 7331	☎ 34- 7502
訪問看護ステーション みつごうや	在宅介護支援センター みつごうや	訪問介護ステーション みつごうや	ケアプラン センター こころ
☎ 27- 7310	☎ 27- 7320	☎ 27- 7330	☎ 22- 4112
うらら長岡	地域生活支援センター	越路ホーム(あすなろ荘)	ワークセンター のっぺ
☎ 92- 4568	☎ 27- 4266	☎ 28- 5483	☎ 22- 4888

*この冊子の製本は障害福祉サービス事業所「ワークセンターのっぺ」で行っています

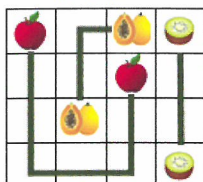
頭の体操

☆白マスに線を引いて、同じ絵どうしをつなげてください。

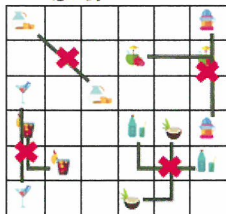
- ・線はタテヨコに引き、線を交差させたり、枝分かれさせたりしてはいけません。
- ・絵の入っているマスを通過するように引いたり、1マスに2本以上線を引いてはいけません。

難易度:★★★★☆

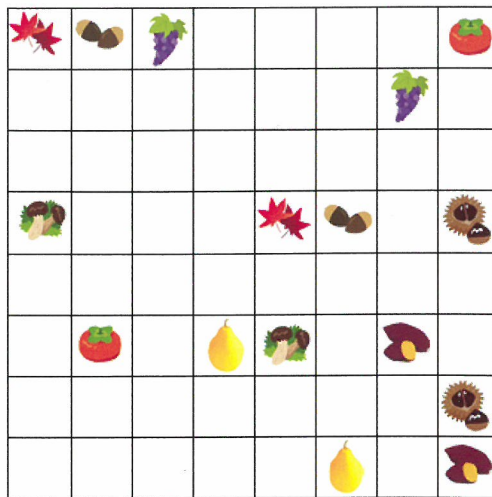
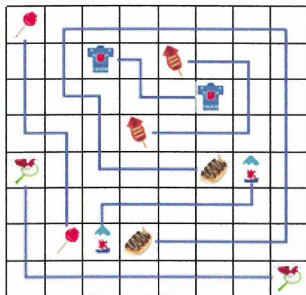
正しい例



悪い例



8,9月号解答



崇徳厚生事業団（長岡医療と福祉の里）関連施設の合同供養会が八月十七日に法人本部棟にて行われました。長岡市内王番田町の浄願寺ご住職より読経を賜り、この一年間に関連施設でお亡くなりになった方々の供養が執り行われました。

毎年八月中旬に行われているこの行事ですが、今年は長岡西病院が準備を担当し、新型コロナウイルス感染症防止のため、席と席の間隔を十分にとり、マスクを着用するという、例年とは違った環境の中で焼香が行われました。



崇徳厚生事業団合同慰霊行事を開催

健康

アラカルト

health a la carte

「私の健康法」後編

長岡西病院臨床検査室

佐藤なぎさ

（私は、以前より月に数回ヨガをしています。ヨガの呼吸法やポーズは、自律神経を整えたり、基礎代謝を上げてくれるため、ストレス解消のみならず、免疫力アップにも繋がると言われています。）

【魚のポーズ】

閉じた胸を開き、呼吸をたっぷり送り込むことで、沈みがちな気持ちを上向きにしてくれます。また、背中がストレッチされ、自律神経のバランスを整える頭頂部のツボも刺激されるので、心身の緊張緩和に効果があるとされています。

仰向けに寝て、両足を揃えて伸ばします。手の平を下にしてお尻の下にしまい込みます。この時、手だけではなく腕全体をしっかりとしまわっていきましょう。息を吸いながら肘で床を押して胸を持ち上げ、頭頂部を床につけます。力を抜いて呼吸を繰り返します。



【ねじりのポーズ】

背骨は自律神経の通り道。背骨とその周辺の筋肉の緊張は、血流の滞りや自律神経の乱れに繋がります。上半身をねじること、骨盤まわりと背骨の緊張をほぐすと同時に、免疫を大きく司っている腸も刺激、その働きを活発にしていきます。

あぐらで座り、座骨に均等に体重をのせ、骨盤を安定させます。右手をお尻の後ろに指先を立てるようにして置き、左手は右膝の上に置きます。息を吸いながら、後ろに置いた右手で床を押し、背筋を伸ばします。息を吐きながら、ゆっくり上体を右側にねじります。

首だけ振り返るのではなく、背筋を伸ばしたまま首や肩の力を抜いて、体の中心からねじるようにしましょう。吸う息で背筋を伸ばし、吐く息でねじりを深めるようにして、深い呼吸を続けま

戻り、反対側も同様に行います。

ヨガが日常にない方でも、深い呼吸に意識を向けることは比較的簡単にできるのではないかと思います。呼吸をしている間は、余計な事を考えずに自分の呼吸に集中すると、よりリラックス出来ますよ。

私自身、月に数回ヨガのクラスに通っていますが、やはり少しでも体を動かすと気持ちが良いものです。心身ともにリラックスさせることを心掛け、この時期を乗り切りたいと思います。



荒木さんは長岡市の出身。保育士になったきっかけを聞くと「小さい頃から妹の面倒を見るのが好きで、よくお世話をしていました。小さい子が大好きなのと、幼い頃からピアノを習っていた事もあり、保育の道に進みたい気持ちが大きくなっていました。」とのこと。そこで荒木さんは高校卒業後、新潟市の専門学校に通い保育士資格を取りました。以前は三条市方面の保育園に勤めていましたが結婚を機に長岡市内の保育園に転職。ふくちゃん保育園には平成二十五年から勤めています。

家の方に訊いて、まず子どもの様子を把握します。日中は、一人一人の生活リズムに合せミルクを飲ませたり、食事・睡眠の援助、季節や発達に合わせた遊びを提供し、子どもたちが安全に安心して過ごせるように保育を行なっています。

仕事の中では一人一人の発達の段階や興味などを把握するように心がけています。また、スタッフの間でも子どもの成長を共に喜んだり、一人一人の姿を話し合い、よりよい保育が出来るようにと話し合っています。荒木さんは職場では0歳児クラスのリーダーとして後輩にアドバイスや助言をしたり、時には一緒に考えたりすることも多いのですが、自身も保育の知識を再学習しながら保育にあたり

荒木さんは家庭でも二児の母。二人の娘さんと一緒に遊んだり、おいしいスイーツを食べることを楽しみにしています。家族で温泉に行きおいしいご飯を食べることも気分転換の一つと

っているとのこと。仕事のやりがいについて尋ねたところ、「子どもたちが、笑顔で声をかけてくれたり、安心した表情で楽しそうに遊んでいる姿を見ることが嬉しいです。」

「初めは慣れずに泣いていた子が園での生活に慣れ、のびのび遊んでいる姿をみると、この仕事をやっていてよかったなと思います。子どもの気持ちに寄り添いながら、私自身も一緒に楽しんでいます。」と、根っからの子ども好きの一面がうかがわれます。

荒木さんは皆が安心して毎日楽しく保育園に通ってきてくれるよう「明るく元気に」を心がけ、子どもたちと過ごしたいと願っている仕事をしています。



レアチーズケーキとバークドチーズケーキ(前編)



レアチーズケーキ♪

<材料>

(15cm丸形底抜けタイプ1個分)

- ①クリームチーズ200g
- ②砂糖60g
- ③生クリーム200cc
- ④レモン汁大さじ3〜4杯
- ⑤粉ゼラチン9g弱(水大さじ3杯)
- ⑥バター(食塩不使用)40g
- ⑦ビスケット10枚(70g)

<台を作る>

- ①ビスケットをジップロックに入れ、すりこ木棒などで砕き、バターを入れ混ぜ合わせる。
- ②ラップを敷いた型の中に敷き詰め表面を平らにし冷蔵庫で冷やす。

<生地を作る>

- ①室温に戻したクリームチーズをボウルに入れ、ゴムベラで練る。
- ②砂糖を加え泡立て器でよく混ぜる。
- ③生クリーム、レモン汁の順に加えその都度よく混ぜる。
- ④ふやかしたゼラチンを湯煎で溶かし加えて混ぜる。
- ⑤冷やしたビスケットの型に入れ、冷蔵庫で2〜3時間冷やし固める。

ワタシの☆

とっておきレシピ

☆長岡西病院看護部長 平原智子

子供が小さいころのおやつはほとんど手作りで、型抜きクッキーから焼きプリン、焼き菓子など一緒に作りました。

大人になってからはスフレ・バークド・レアと3種のチーズケーキのリクエストが増え、どうしたらよりおいしくなるかレシピを参考に少しずつアレンジしています。

秋に美味しい濃厚チーズケーキ2種、材料さえそろえば混ぜるだけ、焼くだけであつという間に作れます。皆さんもぜひ作ってみてください。

(次回はバークドチーズケーキの作り方を掲載します。)



		月	火	水	木	金	土
内 科	1 診午前	永井	永井	永井	加藤	永井	伊藤
	2 診午前	—	—	—	—	—	—
	3 診午前	福居	加藤	石黒	福居	伊藤	福居
	4 診午前	宮本	伊藤	福居	宮村	宮本	日赤(第2・4)
神経内科	1 診午後	伊藤	宮村	—	戸枝	加藤	—
	午前	三木	塩原	塩原	三木	三木	塩原
もの忘れ外来	午後	高須	—	—	—	—	—
	午後	高須	三木(新患のみ)	—	—	—	—
整形外科	午前	大滝	大滝	大滝	今井	—	日本大学
	午後	—	—	—	星野	柳	—
一般外科	午前	岡村	—	岡村	—	岡村	—
(乳腺・ヘルニア・肛門等)							
リハビリテーション科	午前	—	—	—	—	—	大澤
ペインクリニック	午前	—	昭和大学	—	昭和大学	—	昭和大学
眼 科	午後	—	—	—	鎌田	—	—
精神科	1 診午前	丸山	村上	丸山	村上	横山	村上
			(女性メンタルクリニック)		(女性メンタルクリニック)		(女性メンタルクリニック)
心療内科	2 診午前	田宮	—	—	稲井	—	—
			(女性メンタルクリニック)		(女性メンタルクリニック)		
泌尿器科	午後	—	村上	—	村上	—	—
			(女性メンタルクリニック)		(女性メンタルクリニック)		
皮膚科	午前	—	齋藤	齋藤	—	—	西山
	午後	—	齋藤	齋藤	—	武田(月2回)	—
婦人科	午前	後藤	後藤	後藤	—	福居	後藤
	午後	—	—	—	—	—	—
歯 科	午前	須藤	須藤	須藤	須藤	須藤	—
歯 科	午後	堀水	堀水	堀水	—	堀水	堀水
歯 科	午前／午後	—	—	—	—	—	—

●午前の受付時間／ 8:00～11:30(診察9:00～) ●歯科受付時間／8:30～11:45(診察 8:45～)

●午後の受付時間／13:00～16:30(診察13:30～) 13:45～16:45(診察13:45～)

内 科	・再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・午後診察 14:00～ ・永井医師 第4月曜の受付10:30迄(H31.4月～R3.3月の間)
神経内科	・新患、再来予約制(予約なしの診察はお問い合わせ下さい) ・月曜午後受付15:30迄
もの忘れ外来	・完全予約制
整形外科	・大滝医師 再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・午後受付 13:00～15:00(診察14:00～)
一般外科	・新患、再来、診察予約制(予約なしの診察も可能です) ・乳癌健診、乳腺外来 は月・金曜予約制
ペインクリニック	・完全予約制 電話予約受付14:00～16:00
精 神 科	・予約制(初診は完全予約制)
心療内科	・初診予約受付9:00～12:00(医療福祉相談室0258-27-8711) ・再来予約、変更受付14:00～15:00(専用電話0258-27-8710) ・田宮医師 月曜日の診察10:00～
泌尿器科	・新患、再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・診療日時が変わることがありますので、お問い合わせ下さい
婦 人 科	・水曜受付10:30迄
歯 科	・新患、再来予約制(予約なしの診察も可能です)
歯 科	・お問い合わせ、予約 は医療福祉相談室

地域総合サービスセンター

※訪問看護は契約により緊急時を含め、24時間対応可能です。
ご相談ください。

訪問看護ステーションみつこうや ☎27-7310
訪問介護ステーションみつこうや ☎27-7330
在宅介護支援センターみつこうや ☎27-7320
ケアプランセンターこころ ☎22-4112



		月	火	水	木	金	土
精神科	午前	—	丸山	戒井	戒井	鈴木	—
		嶋田修一郎	上岡	田宮	—	—	—
		寺師	鈴木	—	寺師	渡部	—
	午後(新患)	—	—	稲井	—	上岡	—
脳神経内科	午前／午後	黒田(奇数週)	稗田(第2火)	笠井(奇数週)	—	—	—
総合診療科	午前	加辺	—	加辺	—	—	—
皮膚科	午後	—	—	—	後藤(第1・3木)	—	—
婦人科	午後	—	—	須藤	—	—	—
耳鼻咽喉科	午後	—	加納(第2・4火)	—	—	—	—
眼科	午後	—	—	—	八百枝(第2・4火)	—	—
泌尿器科	午後	—	—	—	—	斎藤	—
歯科	午前／午後	—	新潟大学	新潟大学	新潟大学	新潟大学	—

●午前の受付時間／8:30～11:30(診察9:00～)
●午後の受付時間／精神科(新患)13:30～15:00、脳神経内科11:00～15:00、皮膚科13:00～15:30、
婦人科15:00～16:30、耳鼻咽喉科・眼科・泌尿器科13:00～終り次第終了、歯科13:30～16:00
※歯科・脳神経内科は予約制となります。 ※診療時間は状況により、若干前後することがあります。

こころのクリニック ウィズ

〒940-0061 長岡市城内町3-2-1 ☎34-7502(代)

	診療時間	月	火	水	木	金	土
精 神 科	9:30～12:00	▲渡部	▲山田	後藤	後藤	後藤	後藤
心療内科	14:00～18:00	後藤	●戒井	後藤	●田宮	後藤	後藤(～17:00)

●診療時間／▲9:00～12:00 ●13:00～17:00
※木曜日の午後以外は、新患・再来とも予約制になります。詳細はお問い合わせ下さい。

長岡医療と福祉の里 マイクロバス運行時刻表 無料

田宮病院前発	長岡西病院	健康の駅ながおか	長岡駅前	健康の駅ながおか	長岡西病院	田宮病院前着
9:10	9:28	9:35	9:42	9:48	10:03	10:20
★10:30	★10:48	★10:55	★11:02	★11:08	★11:23	★11:40
12:35	12:53	13:00	13:07	13:13	13:28	13:45
★13:55	★14:13	★14:20	★14:27	★14:33	★14:48	★15:05
15:15	15:33	15:40	15:47	15:53	16:08	16:25

★日曜、祝祭日運休 ★土曜、日曜、祝祭日運休

