

こころ

vol.64
2023.4



contents

- 02 特集 | 令和5年度入職式
- 03 特集 | 令和5年度公徳会の方針・計画について
- 04 シリーズDr | 妊産婦のメンタルヘルス
- 05 シリーズ公認心理師 | 姿勢を変えると気分も変わる!?
- 06 施設紹介 | とまり木
- 07 シリーズ健康 | コグニサイズ
- 08 野球部活動報告
- 09 トピックス | 雪灯籠まつり参加、ほのぼのデイサービス廃止、理事長書籍の紹介、診療情報
- 10 外来受付予定表

令和5年度入職式



今年度の入職式は3年ぶりに規模を拡大して4月3日に医師1名を含め21名の新入職員を迎えて執り行われました。冒頭に理事長より長年に渡り当法人にご尽力頂きました、公徳会元顧問の計見一雄先生が亡くなられた事が伝えられ参集者で黙祷を捧げました。ご冥福をお祈りいたします。

理事長からは以下の内容で新入職員に対しての言葉がありました。

「改めて新入職員の皆さん入職おめでとうございます。この度の入職に際して資格試験に合格した皆さんおめでとうございます。」

今年度も1人の医師を含め、21名の優秀な新入職員を迎える事ができました。公徳会にとって大きな財産になります。これからは公徳会の一員としての帰属意識を持ち頑張ってください。

さて、全職員の皆さん、いよいよ今日からは、コロナの悪夢から覚める新しい年度です。ここ3～4年間は皆さんにも多大なご苦労をおかけしました。心から感謝します。

今年度は勝負の年です。短期間で受けた大きなダメージを挽回しなければなりません。これまでの低調だった状態に歩調を合わせていたのでは挽回は出来ません。気持ちを切り替えて頑張ってください。

今年度はここしばらく中止していた夏祭りや花火等の地域貢献活動を復活させたいと思います。

コロナ後は様々な面で様相が変わってきています。医療、介護、福祉に関しても変化を感じます。その変化を敏感に感じ取って対応していかなければならないと思います。又、この機会は今までの振り返る時期として捉える事も出来ます。今まで作りあげてきた施設、資源のシステムがそれぞれ有効に機能していたでしょうか？それぞれが単独で稼働していたとしたら、これからは先細りになってしまいます。より強力な連携により付加価値を高めていくことが生き残る道だと思えます。

これまで築きあげた一つ一つをもう一度点検し、『つながり』を見つけて出して下さい。そして有効に稼働させて下さい。これからは『つながり』をキーワードにしたいと思えます。

簡単に言えば、これから人口も少なくなり、患者さんも老人も少なくなる世の中のでいかに対象者を無駄なく、取り込む事が出来るかという事

です。その為にこれまで作り上げた組織をフルに生かして囲い込むにかかっています。そのためのAIなども活用した組織の再編を考えたいと思っています。皆さんからの意見も是非聞かせて頂きながら実施したいと思います。特に新入職員の皆さんのフレッシュな意見を期待しております。

昔、医局の先輩からお前の所はデパートみたいだと言われた事があります。当地に最近デパートがなくなつて不便を感じています。何か欲しいと思ってもどこに行ったらよいかわからなくて困る事が多くあります。昔言われたときは意識しなかったのですが、現在の公徳会の目指す方向はまさに医療、介護、福祉のデパートのような働きをする所と考えられないでしょうか。一層品揃えの多いデパートを目指して頑張ってください。」

これを受けて新入職員代表の菅原統世さん（米沢駅前クリニック 認知症デイケア科）が「私たちは学校を卒業したばかりで、社会人として未熟ではありますが、人の心と向き合う職業であるため、常に自分の言動に責任を持ち、患者様と真剣に向き合うとともに、安心と信頼の得られる医療の提供に努めていきたいと思っています。」と力強い決意表明がありました。

令和5年度公徳会の方針・計画について

令和4年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響を大きく受け、病院での入院受入停止、デイケア等の通所施設での通所停止と、患者さま利用者さまを始めとした各方面へご迷惑とご苦勞をおかけしました。

令和5年度の外部環境は引き続き厳しさが続く見通しであり、新型コロナウイルスによるクラスターの脅威や物価上昇の傾向は継続すると予想されます。

そうした中ではありますが、今年度は現在の事業の強化を中心とし新型コロナウイルスの影響を強く受けた昨年度の状況からの脱却を図りたいと考えております。本年5月より新型コロナウイルスの感染症法上の取扱いが2類から5類へと変更されることから医療・介護・福祉の分野においてもこれまでの感染対応のレベル感が変わってくるものとも予想されます。

変化に応じた対応を都度図り、コロナ以前の水準へ戻すため、現状の早期脱却を図っていききたいと考えております。その目的達成のため組織体制の強化を柱にしていきます。

医療部門

公徳会病院部門（3病院）の病棟、病床数・施設基準再編計画実行

昨年度は3病院とも新型コロナウイルスのクラスターの影響を受け一時的な入院受入停止等を各病院で行いました。その期間の病床稼働率の低下はやむを得ないものでありましたが、その後療養解除等が進み通常体制へと戻しても、なかなか元の稼働率に各病院とも戻りにくくなっています。そのような傾向を踏まえて今期も各病院のベッド数は稼働状況を見ながら随時機動的に変更を加え効率的な運用を図っていきます。

介護福祉部門

新規介護事業開設計画の検討

昨年度にドミール南陽入所部門の一部を佐藤病院旧第2病棟に移動するとともに、ドミール南陽の建物の改修を図りデイケア定員の増加とショートステイ定員の削減を行っています。また、ほのほのケアサービスで行ってきたデイサービスを令和5年3月末で閉鎖し、法人内の介護サービス資源の再配置を行いました。

地域生活支援部門

米沢市内での昨年度新設事業の定着

今年度は旧ドミール南陽ショートステイで利用してきた建物の活用が今後の課題と捉えており、年度を通して利活用方法の検討を進めていきます。

米沢市内では昨年10月に就労支援センターの増設を行い、南陽就労支援センター、若宮就労支援センターと同様にパン製造・販売も開始し、利用者及び販売売上も順調に増加しています。また米沢地区で希求の高かった地域活動支援・障がい者相談事業を、今までのとまり木から昨年12月より、米沢とまり木として米沢駅前クリニック内に分室して開設しています。昨年度に施設整備等を図っており、今年度は同事業所の定着を図るとともに、今後の米沢市内での地域生活支援部門の展開について引き続き検討を継続していきます。また、佐藤病院の第2病棟が地域移行機能強化病棟になることから、くぬぎ荘は退院患者の受け皿としての役割が期待されるため、受入体制についても検討を進めていきます。



妊産婦のメンタルヘルス

若宮病院 医師 石井 玄樹

妊娠、出産は、妊産婦の身体面だけでなく精神面にも様々な影響を及ぼします。すこやかな妊娠、出産のためには、妊産婦のメンタルヘルスへの配慮は不可欠であることは当然のことです。今回は、妊産婦のメンタルヘルスに関して勉強をしてみたいと思います。

プレコンセプションケア (preconception care)

プレコンセプションケアとは、「将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合う」ことです。

例えば、糖尿病合併女性において、妊娠後にコントロールを開始した群と、妊娠前から検討値をコントロールした群では、児の大奇形の発症率は、前者が10・9%だったのに比べ後者は1.2%であったという報告 (Kitzmler, 1991) があります。

妊娠前から医学的介入を行うことで安全に出産できるという事です。妊産婦のメンタルケアについても同じことがいえ、ここ数年は精神医学分野でも盛んに叫ばれています。

健康的な自分自身と将来の赤ちゃんのためへのステップ

プレコンセプションケアの考え方から、妊娠する前からできることが提唱されており、米国の疾病対策予防センターは、簡潔にまとめると次のことを提唱しています。

- 01 学業、仕事などのライフプランの1つとして計画的な妊娠を
- 02 野菜の摂取を
- 03 規則的な運動習慣を
- 04 毎日葉酸400μgを摂取
- 05 性行為感染症を含む感染症に注意し、感染予防を
- 06 自分の予防接種履歴を調べ、必要な予防接種を
- 07 ストレスを減らし、精神的にも健康で過ごせるように
- 08 禁煙
- 09 妊娠しようと思った時から禁酒
- 10 パートナーからの暴力・虐待をうけているなら、自分で抱え込まずに周囲に相談を
- 11 喘息、糖尿病、肥満などの自身の状態を管理
- 12 自分の家族の既往歴を知る
- 13 定期的に健康診断を受け、何か異常が見つかったら受診を

(https://www.cdc.gov/preconception/documents/Pregnancy_Planner_508.pdf を翻訳改変)

特に「07 ストレスを減らし、精神的にも健康で過ごせるように」については、

- ・メンタルヘルスについて学びましょう
- ・自分にとってストレスになっていることは何か、意識しましょう
- ・ストレスを減らすようにしましょう
- ・十分な休息をとりましょう
- ・運動しましょう
- ・必要なら自分を支えてくれる人やグループを見つけましょう

と提唱されています。これからの人類が、安心・安全に妊娠・出産ができますように。



姿勢を変えると気分も変わる!?



4月から新年度がスタートしました。これといって生活に大きな変化がなくても、なぜか年度初日は背筋がピンと伸びて姿勢が良くなる感じがします。

心理学ではこれまで、「感情が姿勢に反映される」と言われてきました。例えば、悲しければ自然とうつむきがちになるし、怖いと思うと肩がすくみまします。ただ、最近の研究では、その逆の「人の姿勢が、感情に影響を与える」という説も出てきました。中でも2012年に発表された研究では、強そうなポーズ、例えば、両手のこぶしを腰にあて、足を大きく開いて立つ姿勢を取ると、ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌が低下し、代わりに男性ホルモンのテストステロンが分泌されるという結果が出ています。テストステロンは、やる気や集中力などの気分に影響を与えるホルモンですので、このポーズを取ることで自尊心や自信を高められる、と主張されたのです。

この研究、実は後続研究によって「ホルモンレベルに関して確かな証拠はない」とされましたが、「意識的に姿勢を変えることで、気分や行動に変化があるのは確か」という研究がその後も多く存在します。実際の感覚としても、朝起きたときに両手を伸ばしてストレッチすることで、「よし、今日も一日がんばるぞー」という気分になった経験はないでしょうか。ずっと猫背でいるよりは、背筋をピンと伸ばしていた方が清々しい気分になれるそうだし、というのは想像に難くありません。きつと「姿勢と気分は繋がっている」のです。

冬の寒い期間は知らず知らずに背中が丸くなり、縮こまった姿勢を取ってしまいがちです。歩くときも凍った道で滑らないようにと、どうしても下ばかりを見てしまいます。「姿勢が気分に影響を与える」説に則れば、もしかすると、縮こまった姿勢のせいで気分が減入ったり、自信がないような気分になったり、ということがあったかもしれません。姿勢を変えることで気分を変えられるのであれば、やってみない手はありません。コツは、2分ほど継続してポーズを取ってみること（他人に見られないところで、というのも大事でしょうか）。自信を持ちたい時は、胸を張って歩いたり、両手を大きく伸ばしてみたり。楽しい気分になりたいときは、笑顔を作ってみたり、スキップをしてみたり。あるいは、無理矢理「ワッハッハ」と笑ってみると、少し気分がポジティブになるかもしれません。

米沢こころの病院
公認心理師 吉澤 恭子



ライフサポートとまり木／相談支援センター米沢とまり木



ライフサポートとまり木と相談支援センター米沢とまり木は、障害者総合支援法（障がい者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律）に基づき、指定相談支援事業所の運営を行っています。指定相談支援事業所は、相談支援専門員が障がいのある方への生活に関する様々な問題（服薬、金銭管理、対人関係、公的手続き、不安、孤独感の悩み事等）について、障がいのある方や家族、関係者の相談に応じ、必要な情報提供や調整を行い、地域での生活への不安が軽減できるように支援します。

グループホームへの入所や就労継続支援事業所の利用など、障害福祉サービスの利用希望があれば、事業所の見学に付き添い意見を聞きながら、福祉サービス利用計画と一緒に考え作成し、必要に応じてサービス利用申請のお手伝いや権利擁護



から委託を受け、地域活動支援センターを運営しています。主な活動内容は、パソコン教室、喫茶店（模擬接客）、就労支援、シャワー・洗濯機・乾燥機等の生活支援などがあります。そのほか、余暇活動・グループ活動支援として外出レクやカラオケ、食事会（けやき会）、居場所の提供など、利用される方が自ら必要な活動を選び、個別に支援します。また、地域交流の一環として、とまり木祭や地域ボランティアによるいけ花教室・小物作り教室など、障がいのある方への理解を深めてもらう活動を行っている施設です。



のための必要な支援などを行っています。また、ライフサポートとまり木は、指定相談支援事業所のほか、置賜地域の3市5町（南陽市、高島町、川西町、米沢市、長井市、飯豊町、白鷹町、小国町）

問合せ先

**地域活動支援センター
指定相談支援事業所ライフサポートとまり木**

南陽市桐塚929
TEL0238-40-4055/FAX0238-40-4058
✉ tomarigi@koutoku.or.jp

**指定特定相談支援事業所
相談支援センター米沢とまり木**

米沢市下花沢2丁目5-20
TEL0238-27-1351 FAX0238-27-1352
✉ yonezawa-tomari@koutoku.or.jp



コグニサイズ

0...4...72...120

1

お手軽コグニサイズ (★) (足し算)

- 両手を膝の上に置き、背筋を伸ばします。
- 両手同時に軽く太股を叩くイメージでリズム良く両手を上下に動かしながら声に出して次の足し算を行いましょう。

お題① 0からスタート。4ずつ加算し120まで数えます。太股を叩く時にカウントし、左右の手がバラバラになったり、止まったりしないように注意しましょう。



120...112...56...0



②お手軽コグニサイズ (★★) (引き算)

2

- 両手を大きく振り足踏みをしながら、次の引き算を行いましょう。カウントは2歩で1カウントとし、ゆっくり行いましょう。

お題② 120からスタート。8ずつ減算し0まで数えます。考えている時間も動作が止まらないように注意しましょう。

4...48...120...
...112...48...0

3

チャレンジ課題 (★★★)

- ①と②を続けて行いましょう。
両手で太股を軽く叩きながら
→0から4ずつ加算し120まで数えます。
120まできたら、動作を足踏みに変えて8
ずつ減算し、0まで数えましょう。



佐藤病院野球部活動報告

日頃より佐藤病院野球部の活動にご声援いただきまして心より感謝申し上げます。
 昨年は山形県大会（天皇賜杯予選）での10連覇、第1回ジャパンメディカルリーグでも日本一を達成することができました。いよいよ令和5年度のシーズンが始まります。新監督・新主将を先頭に今年もチーム一丸となり、更に高みを目指し、日々精進して参りますので応援宜しくお願い致します。



監督
大泉真央(選手兼任)

前任の後を引き継ぎ、今年より監督を務めることになりました。責任の重大さに不安を感じましたが、この状況下で野球をやらせて頂けることに感謝し、支えてくださっている地域や職場の皆様に勝利という結果でご報告出来るよう頑張ります。今年も佐藤病院野球部へのご支援、ご声援の程よろしくお願いいたします。



主将
谷口 聡

主将に任命され最初に思い浮かんだのが「日本一」でした。昭和56年に佐藤病院野球部が創部となり、今年で43年目になります。先代の方々が作り上げた歴史を引き継ぎ、新たな歴史を作れるよう取り組んで参ります。これまでご指導頂いた各関係者の皆様、地域の皆様、公徳会の職員、支えてくれた家族に感謝の気持ちを含めて、全力で日本一を目指します。

令和5年度大会日程

●山形県クラス別選手権大会（山形）	5月27日
●国民体育大会山形県予選会（鶴岡）	7月1～2日
●天皇賜杯山形県予選会（米沢）	7月29～30日
●東北総合体育大会（岩手）	8月19～20日
●天皇賜杯全日本軟式野球大会（香川）	9月15～20日
●国民体育大会（鹿児島）	10月13～16日
●東北会長旗争奪軟式野球大会（福島）	10月28～29日
●水戸市長旗東日本大会（茨城）	11月2～6日
●ジャパンメディカルリーグ（静岡）	11月25～27日



佐藤病院野球部10連覇 記念誌について

山形県社会人軟式野球大会の10連覇を記念し、昨年11月30日に10連覇記念誌を発行致しました。各関係者様への配布や山形新聞様にも取り上げて頂きました。記念誌のご希望がございましたら、無料で配布しておりますので、野球部川合までお問い合わせください（080-8210-8738）。

上杉雪灯籠製作に参加

第46回上杉雪灯籠祭りの雪灯籠製作に公徳会地域活動委員会を中心に3年ぶりに参加しました。今年から通常開催となったこともあり、多くの方に楽しんで頂けたのではないかと思います。米沢の冬の風物詩に参加できたことは大変嬉しく思います。



ほのぼのデイサービス廃止

法人の通所介護事業であります「デイサービスセンターほのぼの」は、平成24年事業開始以来、皆様のご厚情を賜り事業を続けてまいりましたが、年々利用者様の確保が厳しい状況となっており、令和5年3月末日をもって廃止いたしました。

書籍案内

この度当法人理事長、佐藤忠宏による著書「50年、理想の精神医療を求めて」が幻冬舎より出版されました。精神科医師となつて、診療所開業から今日までの患者さまと地域の理想的な関わりを追い求めてきた、50年の歩みをまとめたものです。精神科医療に興味がある方、現在精神科医療に携わっている方にお読みいただける内容になっておりますので、ぜひご参考にしていただければと思います。



書店、ネット通販（紀伊國屋書店、Amazon）にて購入が可能になります。

診療情報

令和4年度

【佐藤病院】

		1月	2月	3月	平均
外来件数（一般外来）	1日平均	73.7	73.9	73.8	73.8
（うち、時間外外来受診件数）	月件数	9	7	9	8.3
入院者数【総ベッド数114床】	1日平均	96.6	95.3	101.7	97.9
入院件数	月件数	13	29	30	24.0
（うち、措置・応急入院件数）	月件数	0	1	2	1.0
退院件数	月件数	24	17	23	21.3
平均在院日数		126.8	114.0	120.8	120.5
（うち、救急病棟平均在院日数）		79.7	69.3	71.6	73.5

【若宮病院】

		1月	2月	3月	平均
外来件数（一般外来）	1日平均	98.5	103.6	101.6	101.2
（うち、時間外外来受診件数）	月件数	16	22	16	18.0
入院者数【総ベッド数113床】	1日平均	91.3	104.8	106.2	100.7
入院件数	月件数	33	26	30	29.6
（うち、措置・応急入院件数）	月件数	1	0	6	2.3
退院件数	月件数	18	25	26	23.0
平均在院日数		124.6	127.5	114.6	122.2
（うち、救急病棟平均在院日数）		65.1	66	61.4	64.1

【米沢こころの病院】

		1月	2月	3月	平均
外来件数（一般外来）	1日平均	84	80.9	82.5	82.5
（うち、時間外外来受診件数）	月件数	10	7	16	11.0
入院者数*【総ベッド数120床】	1日平均	93.1	96.3	96.8	95.4
入院件数	月件数	25	15	35	25.0
（うち、措置・応急入院件数）	月件数	1	0	3	1.3
退院件数	月件数	20	14	28	20.7
平均在院日数		92.5	99.6	100.4	97.5
（うち、救急病棟平均在院日数）		67.7	69.2	67	68.0

表紙写真

花舞小枝（桜）

撮影／渡部俊一氏



外来受付時間・担当医師予定 4/1～

【佐藤病院】

	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30～11:30	佐藤忠宏 沼田由紀夫 直長康子	澤村一司 渡部 亮	武吉健児 直長康子	沼田由紀夫 文 鍾玉	澤村一司 渡部 亮		
午後1:30～4:30	武吉健児	岩本康夫	薛 陸景	岩本康夫	薛 陸景		
専 門 外 来 制	午前 8:30～11:30	沼田由紀夫(アルコール)	澤村一司 (もの忘れ)		澤村一司 (ストレス) 渡部 亮 (発達障害)		
	午後 2:00～4:00	武吉健児 (ひきこもり)		岩本康夫 (依存症)	齋藤卓弥(隔週) (児童思春期) 須山 聡(隔週) (児童思春期) 薛 陸景(不安・恐怖症)		

【若宮病院】

	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30～11:30	長澤浩樹 永田真一 阿部詔子	阿部 淳	日向正光 石田留生 長澤浩樹	田中 武 石井玄樹 岡村未央	日向正光 奥山有里子 阿部詔子	田中 武 担当医(第1・3週) 國井寿樹(第2・4・5週)	
午後1:30～4:30	石井玄樹 永田真一	阿部 淳(第1・3・5週) 長澤浩樹 國井寿樹	阿部詔子		奥山有里子		
専 門 外 来 制	午前 8:30～11:30	岡村未央 (児童思春期)	田中 武 (依存症)	成重竜一郎 (児童思春期)	成重竜一郎 (児童思春期)		
	午後 1:30～4:30	日向正光(うつ) 成重竜一郎(児童思春期)	成重竜一郎 (児童思春期)	石井玄樹(児童思春期) 石田留生(児童思春期)	阿部詔子(もの忘れ) 簡野宗明(児童思春期) (第1・3週)		

【米沢こころの病院】

	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30～11:30	竹内幸宏 遠藤雅俊 垂水良介(隔週)	長谷川朝穂 中尾友宣 遠藤雅俊	長谷川朝穂 御供正明	富田 裕 遠藤雅俊	竹内幸宏 荒井亜佐美 文 鍾玉(第1・3・5週) 直長康子(第2・4週)		
午後1:30～4:30	富田 裕 垂水良介(隔週)	竹内幸宏 富田 裕	中尾友宣 御供正明	中尾友宣 荒井亜佐美	長谷川朝穂		
専 門 外 来 制	午前 8:30～11:30	遠藤雅俊 (不安症・パニック障害)	中尾友宣 (もの忘れ)	長谷川朝穂 (依存症)			
	午後 1:30～4:30	富田 裕(うつ)	竹内幸宏(ストレス)	成重竜一郎 (児童思春期)	相良雄一郎(睡眠) 月1回		

【米沢駅前クリニック】

	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30～11:30	薛 陸景	直長康子	中尾友宣 渡部 亮	武吉健児	沼田由紀夫	長谷川朝穂 当番医(毎週)	
午後1:30～4:30	岩本康夫	澤村一司	岩本康夫		富田 裕		
専門外来 予約制 午前9:00～11:30						須山 聡(隔週) (児童思春期)	

【トータルヘルスクリニック】

	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30～11:30	川合厚子(内科)	川合厚子(専門外来)	川合厚子(内科)		川合厚子(内科)		
内科 予約制 午後2:30～4:00		川合厚子(専門外来)					

※各施設担当医師については変更になる場合もありますのでご確認ください。

※診療及び、各種お手続き等に関するご相談・お問い合わせは以下の各病院、医療福祉相談室で受け付けいたします。

佐藤病院

☎0238-40-3170(代)

若宮病院

☎023-643-8222(代)

米沢こころの病院

☎0238-27-0506(代)

理
念

- ・愛のある医療
- ・良識に基づいた医療
- ・公正、公平な医療

基
本
方
針

- ・良質な医療の提供につとめます
- ・患者さま、利用者さま中心の医療を行います
- ・地域に立脚した医療を行います
- ・安全で安心と満足の得られる医療を提供します
- ・保健、医療、福祉の幅広い視点に立って健康を考えます



社会医療法人公徳会 広報誌 こうとく vol.64

記載内容につきまして、ご意見・ご質問・ご感想等ございましたら、こちらまでご連絡ください。

令和5年4月17日発行 第64号 発行/社会医療法人 公徳会 編集/公徳会広報委員会
社会医療法人 公徳会/〒999-2221山形県南陽市柵塚948-1 TEL.0238-40-3170 FAX.0238-43-2076

☎http://www.koutoku.or.jp
✉sato-hp@koutoku.or.jp

