



vol.66
2023.10

外来受付時間・担当医師予定 10/1～



【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	直長康子	沼田由紀夫 文 鐘玉	澤村一司 渡部 亮		
午後1:30～4:30	澤村一司	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			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	阿部韶子 長澤浩樹	阿部 淳	日向正光 長澤浩樹 國井寿樹	田中 武 石井玄樹 岡村未央	日向正光 奥山有里子 阿部韶子	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	阿部 淳(第1・3・5週) 長澤浩樹 國井寿樹	阿部韶子		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) 岡村未央(児童思春期)	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)		阿部韶子(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	長谷川朝穂 竹内幸宏 直長康子		
午後1:30～4:30	富田 裕 垂水良介(隔週)	竹内幸宏 富田 裕	田沼龍太郎	中尾友宣	長谷川朝穂 文 鐘玉(第2・4週)		
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	田沼龍太郎	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)
--------------------------	--------------------------	------------------------------

contents

- 02 特集 | 公徳会夏祭り
- 04 シリーズDr | 睡眠について
- 05 シリーズ公認心理師 | VUCAの時代と心理的安全性
- 06 シリーズ健康 | コグニサイズ
- 08 野球部活動報告
- 10 トピックス | 若宮就労支援センター、セラピードッグ、若宮病院情報メディア委員会、ドミール南陽敬老会、壮行式の開催、診療情報
- 12 外来受付予定表

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	 日本医療機能評価認定病院 佐藤病院
--	---	--

社会医療法人公徳会 広報誌 **こうとく** vol.66 | 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10月16日発行 第66号 発行/社会医療法人 公徳会 編集/公徳会広報委員会 ☎http://www.koutoku.or.jp
 社会医療法人 公徳会/〒999-2221山形県南陽市柗塚948-1 TEL.0238-40-3170 FAX.0238-43-2076 ☎sato-hp@koutoku.or.jp



当法人の地域貢献の重要な一環である「公德会夏祭り」が、2023年8月5日(土)に開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、過去4年間は中止されていましたが、久しぶりの開催となりました。

今年度、新型コロナウイルスが5類に移行したとはいえ、当法人は医療介護福祉サービスを提供する組織として、患者さまと利用者さまの感染予防を最優先に考えました。そのため、祭りの開催や規模について検討を続けてきましたが、この夏祭りは「地域の方への恩返し」との初心に戻り、屋台の数を減らすことを除き、感染対策を行った上でコロナ禍前と同じ規模で開催することを決定しました。

4年ぶりの開催であり、地域の皆様にだけ参加をいただけるの心配はしていましたが、皆様の温かい支持をいただき、祭り当日は多くの方々にお越しいただきました。

ステージのアトラクションでは素晴らしいパフォーマンスが繰り広げられました。

和太鼓グループ「風きらり」の太鼓の響き、「やしろ小唄の会」の美しい歌声、南陽市のご当地ヒーロー「アルカディオオン」によるショー、そして「Dragon Tears絆」のよさこいソーランが、来場の皆さんを魅了させ、会場を一体感で包み込みました。ファイナールの花火大会では、4年ぶりの開催に込めた思いを象徴し、南陽市の夜空に過去最大の3000発の花火が華やかに輝きました。ただ、屋台数が例年より少なかったため、早い時間に各屋台が品切れとなり、ご来場の皆様にはご不便をおかけしました。来年に向けて改善を図りたいと思います。

久しぶりの開催で不手際もありましたが、多くの皆様から「素晴らしかった」「ありがとう」との言葉をいただいたことで、開催までの努力が報われたと思います。地域の皆様に支えられ、当法人が存在することに感謝の意を表すと同時に、私たちの責務と求められている役割を再確認し、今後の法人運営に生かしていきたいと思っております。来年も多数のご来場お待ちしております。



コグニサイズ指導者による認知症予防運動

公徳会では南陽市、高畠町の一般介護予防事業として「認知症予防教室」事業を「コグニサイズ」で受託しております。

コグニサイズは国立長寿医療研究センターが作りだした造語です。コグニの部分 cognition（コグニション＝認知）を指します。そしてサイズは exercise（エクササイズ＝運動）から取っています。これらを掛け合わせた造語です。

具体的には、認知課題（頭を使った課題）と運動課題（体を使った課題）を両方同時に行うことによって、心身の機能を効率的に上げていくプログラムになっています。

今回は「コグニサイズ」で実際に取り入れている運動の一部をご紹介します。

1 椅子に座って行うコグニサイズ（基本動作★）

基本姿勢

肩の力を抜きリラックスした状態で椅子に腰掛けましょう。

出来る範囲で腕を振り、膝を上げて足踏みを20歩ほど行って体を温めてから行うことで、血行促進&ケガの予防に繋がります。



動作説明

リラックスして椅子に座った基本姿勢で数字を数えながら、次の動作を繰り返し10までカウントします。

- ① 右手で左膝をタッチします。
- ② 左手で右膝をタッチします。
- ③ 右手で左足首をタッチします。
- ④ 左手で右足首をタッチします。

以後①～④の動作を繰り返しながら、数を数え続けます。

※注意※

転倒する危険性がありますので、動作は無理せず出来る範囲で行いましょう！
膝や足首に手が届かない場合は可動域に無理が掛からない範囲で触ろうとする動作を続けて行いましょう！！

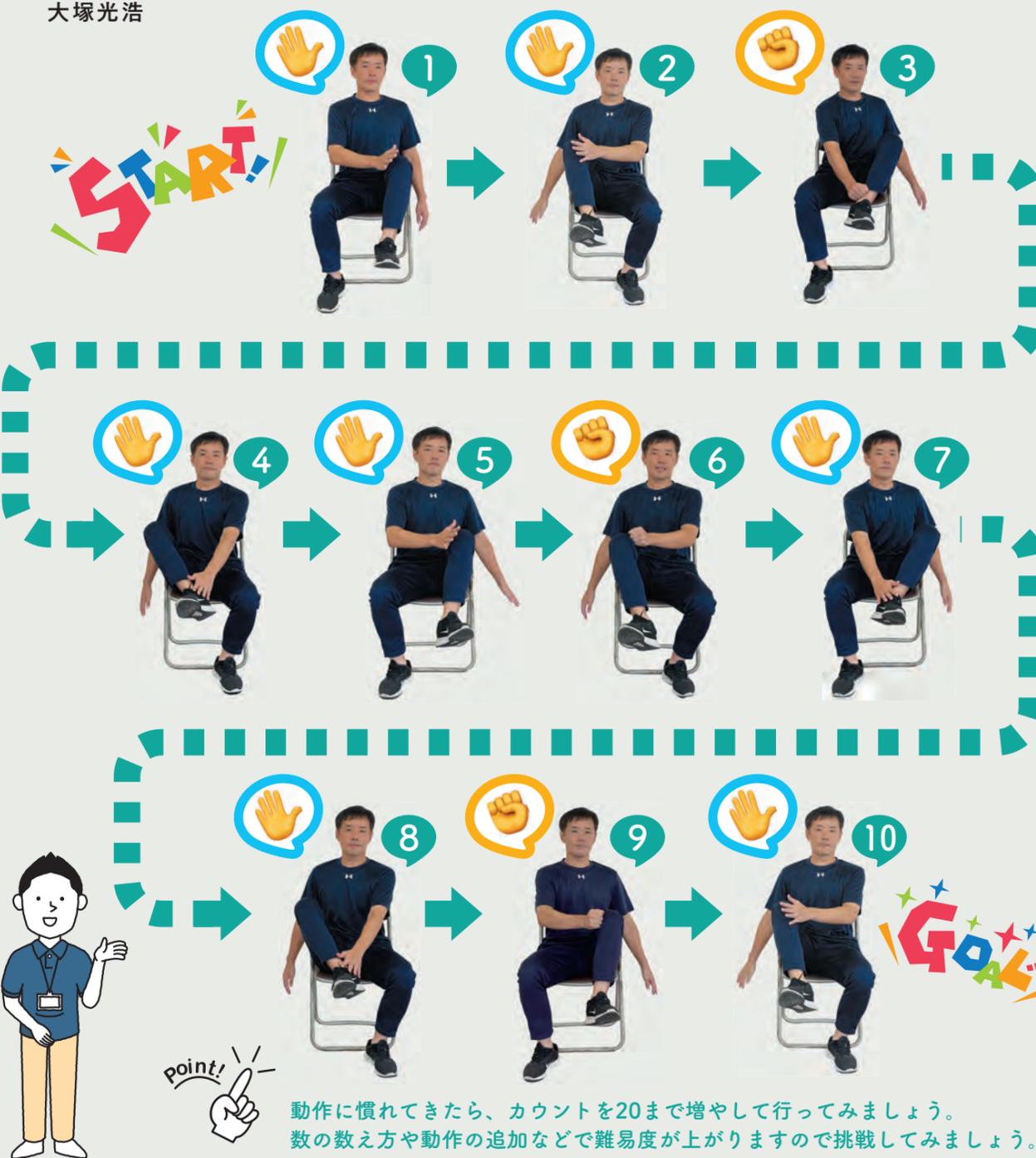
2 椅子に座って行うコグニサイズ（応用編★★）



健康運動指導士
大塚光浩

「1.椅子に座って行うコグニサイズ（基本動作★）」にプラスして3の倍数の時はグー👊でタッチし、その他の数字はパー👐でタッチしましょう。

例) 1は右手で左膝にパーでタッチ、2は左手で右膝にパーでタッチ、3は右手で左足首にグーでタッチ……続く。



動作に慣れてきたら、カウントを20まで増やして行ってみましょう。
数の数え方や動作の追加などで難易度が上がりますので挑戦してみましょう。

佐藤病院野球部活動報告

日頃より公徳会佐藤病院野球部の活動にご理解・ご指導をいただきまして心より感謝申し上げます。
7月から9月にかけて山形県予選会を含め、東北大会・全国大会が開催され、各大会に出場して参りました。
以下、その結果をご報告致します。

天皇賜杯第78回全日本軟式野球大会山形県予選 兼第93回山形県社会人軟式野球大会 (米沢市営野球場)



7月29日(土)

〈1回戦〉大会規定により7回7点差コールド

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
公徳会佐藤病院	0	0	0	0	3	0	7	10
新庄信用金庫野球クラブ	0	1	0	0	0	0	1	0

7月30日(日)

〈2回戦〉大会規定により7回7点差コールド

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	計
西東北日野自動車B・C	1	0	0	2	0	0	0	2
公徳会佐藤病院	1	5	0	0	0	2	2x	10

〈決勝戦〉

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
公徳会佐藤病院	1	0	1	2	0	0	2	1	0	7
ビーチボーイズ	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2



上記結果により、大会11連覇を達成致しました。大会最優秀選手に米沢こころの病院所属の村上淳哉選手、打撃賞には伊藤信弥選手が選ばれました。

今後の大会日程	大会名	日程
■ 特別国民体育大会燃ゆる感動かごしま国体 (鹿児島県)		10月13日～10月16日
■ 第31回東北軟式野球連盟会長旗争奪東北軟式野球選手権大会 (福島県)		10月28日～10月29日
■ 水戸市長旗第31回東日本軟式野球選手権大会 (茨城県)		11月2日～11月6日
■ 第2回ジャパンメディカルリーグ (静岡県)		11月25日～11月27日

Follow Us!



お知らせ

公徳会佐藤病院野球部Instagram始めました。
大会情報や日々の練習、活動を投稿して参りますのでぜひご覧ください。



特別国民体育大会東北ブロック大会兼第50回東北総合体育大会 (岩手県花巻市野球場)

8月19日(土) 〈Aブロック第2試合〉大会規定により延長10回よりタイブレーク

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
公徳会佐藤病院	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	4
オールいわて	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2

8月19日(土) 〈Aブロック第2試合〉大会規定により7回7点差コールド

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
公徳会佐藤病院	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2
ネットヨタ仙台	1	1	0	1	0	0	0	0	x	3

8月20日(日) 〈3・4位決定戦〉

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
公徳会佐藤病院	1	1	2	0	0	1	0	2	2	9
東奥信用金庫	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2

大会最終順位

- 第1位 鹿児島国体出場
相双リテック(福島県)
- 第2位 鹿児島国体出場
ネットヨタ仙台(宮城県)
- 第3位 鹿児島国体出場
公徳会佐藤病院(山形県)
- 第4位
東奥信用金庫(青森県)
- 第5位
オールいわて(岩手県)
JA全農あきた(岩手県)



天皇賜杯第78回全日本軟式野球大会 ENEOSTーナメント (香川県)

9月16日(土) 〈1回戦〉香川県観音寺市総合運動公園野球場

チーム名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	計
大分銀行	0	0	1	0	0	0	3	0	0	4
公徳会佐藤病院	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2

9月に開催された天皇賜杯では、1回戦敗退と満足できる結果ではありませんでしたが、10月13日より開催される特別国民体育大会燃ゆる感動かごしま国体では、この悔しさを胸に精一杯戦って参ります。日頃の感謝を含め、選手全員が最後まで全力プレーで挑戦します。応援宜しくお願い致します。





トステイでもそれぞれ趣向を凝らした敬老会を開催しお祝いをさせていただきます。今後とも『一心一笑』をモットーに真

障がい者施設である「就労継続支援B型事業所」で働く利用者の賃上げを目的に昨年11月に開設した「山形県共同受注センター」に今年度登録致しました。県内の企業・団体に広く協力を求め発注情報の収集と提供を頂き沢山のイベントに参加しています。

「これ美味しかった」「今日はあれ無いの？」と、リピーターさんも増えていきます。

ドミール南陽 敬老会



心と笑顔で日々をサポートし、笑顔があふれ心から楽しんでいただける四季折々の行事を企画してまいります。

壮行式の開催

9月13日、天皇賜杯第78回全日本軟式野球大会と特別国民体育大会軟式野球競技に出場する佐藤病院野球部と、同じく特別国民体育大会弓道競技成年女子に出場する山本京子選手（ぬくもりの家）の壮行式を開催しました。ここ数年はコロナ禍により規模を縮小して開催していましたが、今年度は体育館で大人数での開催となりました。式では佐藤理事長による選手への激励や職員有志による応援などを行い、全国大会に向かう選手たちを送り出しました。

若宮就労支援センター



「就労継続支援B型事業所」で働く利用者の賃上げを目的に昨年11月に開設した「山形県共同受注センター」に今年度登録致しました。県内の企業・団体に広く協力を求め発注情報の収集と提供を頂き沢山のイベントに参加しています。



今後もマルシェで多くの方に「就労継続支援B型事業所」を知ってもらい、更に「若宮就労支援センター」のPRをしていきます。

セラピードッグ

若宮病院では一般社団法人山形アニマルセラピー協会よりセラピードッグを派遣してもらっています。入院中の方やデイケアの利用者様がセラピードッグを抱っこしたり、なでたりするなどのふれあいの中で、とても笑顔になり、とても癒されたようでした。



セラピードッグはただ癒すだけでなく、心を励まし、希望を与える存在でもあり、勇気や元気を与えてくれると思います。セラピードッグは常に優しく接してくれるので、患者さんは心の支えを感じることが出来ると思います。

これから多くの利用者さんがセラピードッグとの触れ合いを経験できるように進めていきたいと思えます。

診療情報 令和5年度

【佐藤病院】		7月	8月	9月	平均
外来件数（一般外来）	1日平均	78.0	80.6	76.8	78.4
（うち、時間外外来受診件数）	月件数	9	9	13	10.3
入院者数【総ベッド数114床】	1日平均	111.7	111.4	102.5	108.5
入院件数	月件数	27	21	22	23.3
（うち、措置・応急入院件数）	月件数	1	1	3	1.7
退院件数	月件数	23	31	22	25.3
平均在院日数		104.1	104.6	120.4	109.7
（うち、救急病棟平均在院日数）		66.1	66.9	76.3	69.8

【若宮病院】		7月	8月	9月	平均
外来件数（一般外来）	1日平均	100.2	105.7	99	101.6
（うち、時間外外来受診件数）	月件数	24	6	14	14.6
入院者数【総ベッド数113床】	1日平均	108.2	106.2	107.8	107.4
入院件数	月件数	35	20	32	29.0
（うち、措置・応急入院件数）	月件数	5	1	3	3.0
退院件数	月件数	35	21	35	30.3
平均在院日数		108.2	124.7	111.0	114.3
（うち、救急病棟平均在院日数）		62.2	69.8	65.5	65.3

【米沢こころの病院】		7月	8月	9月	平均
外来件数（一般外来）	1日平均	83.9	91.7	83.6	86.3
（うち、時間外外来受診件数）	月件数	9	14	7	10.0
入院者数【総ベッド数114床】	1日平均	110.8	110.8	109.4	110.4
入院件数	月件数	27	29	20	25.3
（うち、措置・応急入院件数）	月件数	2	1	2	1.7
退院件数	月件数	23	34	24	27.0
平均在院日数		98.6	96.4	102	99.0
（うち、救急病棟平均在院日数）		79.1	74.1	77.7	79.1

表紙写真
虹色のガーデン

撮影/渡部俊一氏

若宮病院情報メディア委員会からのお知らせ

若宮病院での活動など SNS (YouTube・Instagram) にて今回は8・9月に発信した情報をダイジェストにてお知らせをいたします。気になったSNSを検索して頂き、是非ご覧ください。

思春期デイケア いっこゲーム説明してみた
<https://www.youtube.com/shorts/LozxUqxoRxc>



様々な言葉を組み合わせると面白い文章を作ることが出来ます。ぜひ、友達や家族と試してみてくださいね♪

思春期デイケア 病院開催夏祭り看板を作ってみた
<https://www.youtube.com/shorts/f50bhMSRH4o>



当法人の公徳会夏祭りでお出しした焼き鳥屋の看板を病院スタッフとデイケア利用者で作成した様子を見ることが出来ます。ブログにも掲載しているので、そちらもぜひご覧ください。

『日本精神科病院協会雑誌 第42巻・第8号』に掲載されました
<https://www.instagram.com/p/CxWYvB7Plgn/>



SNSで当院の活動を知っていただき、精神科デイケアで行っている認知機能リハビリテーションプログラムVCAT-Jの記事が日本精神科病院協会雑誌に掲載されました。これからも活動を発信していきたいと思えます。

レンチンクック「エスカリエカレー」
<https://www.instagram.com/p/CxpbtGaryLO/>



フライパンで白米を炊いてカレーを作りました。これで炊飯器がなくても生きていける！（笑）利用者さんと楽しく、おいしくいただきました。