

ひるば

敷居の低い 癒しの場としての病院をめざして

発行 地域連携室

〒651-2403

神戸市西区岩岡町西脇 838 番地

TEL 078-967-1202(代表)

FAX 078-967-3626

URL <http://www.tohokai.jp/>

Email office@tohokai.jp

2023年
11月号
第170号



高齢者外来のご案内

老年期(65歳~)のこんな症状でお悩みではありませんか?
まずは当院へご相談ください。

- 元気が出ない
- 食欲がない
- 眠れない、寝ても途中で目が覚める
- 他の人には見えないものが見える
- 物忘れ?
- 楽しめていたことが楽しめない
- 疲れやすくなった



診療案内 ▶ 毎週火曜日午後 (休診の場合あり)

※内科などのかかりつけ医がある場合は、紹介状をお願いしております。

※可能な限り、診察にて同居されているご家族からのお話もお聞かせ下さい。

※初回は、ご家族だけの相談も受け付けております。(自費となります。)



担当医のご紹介

阪井 一雄 先生 (日本老年精神医学会専門医)

1986年 京都大学医学部卒業

1996年 神戸大学医学研究科精神神経科学
専攻博士修了

2017年~ 神戸学院大学 総合リハビリテーション学部
作業療法学科 教授

『やさしく、丁寧に
診察致します。』

お気軽にご相談下さい! /

お問い合わせ・ご予約
地域連携室 入院・受診専用ダイヤル

078-969-1625

いろいろな暮らし方を 「探す」「試す」「見つける」

そんな居場所が デイケア です

デイケアセンターは外来通院の方が利用できる通所のリハビリテーション施設です。

皆さん、地域で良い感じで暮らしていくために利用されます。良い感じがどういふことかという、例えば、デイケアでの会話の一場面です。

「毎日どんな気分で暮らしていますか？」

「自分らしいってどんな感じですか？」

メンバーさんは「元気」「楽しい」「しんどい」「ちょうどいい感じ」などおっしゃいます。これってどれも「ある日の自分」にあてはまりませんか？

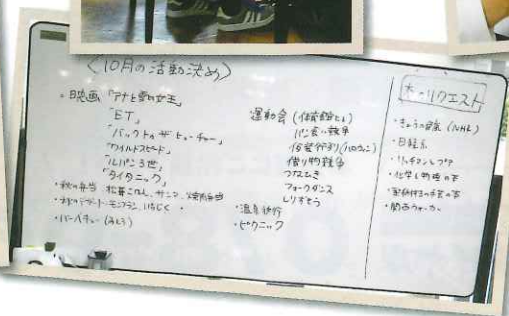
またデイケアにはプログラムと呼ばれる活動があり、参加していると「自分らしい作品」「私の気持ち」「あの人と私の違い」など自分らしさを感じたり、考えたり、語り合う時間が増えます。

ひとりひとりの心が違うように、暮らし方も自分らしさも異なります。デイケアセンターはスタッフのサポート体制のもと「仲間」に出会い「活動を」「共に過ごす」ことでリカバリー（回復）できる居場所です。デイケアをまだ利用したことのない方、しばらく利用していない方、ぜひ一度見学にお越しください！体験も随時受付中です！！



私たちと一緒に自分らしさをみつけていきましょう

デイケアの
活動の様子



「寒くなっていく気温に 対する備えについて」

精神科のお医者さんに
聞きました

11月に入り、肌寒い季節になってきました。

11月の風物詩といえば、「紅葉狩り」、「七五三」、「ボジョレーヌーボー解禁」、「インフルエンザの予防接種」など様々ですが、「冬支度」もそのひとつではないでしょうか？ 11月の和名は『霜月』で、文字通り霜が降る月という意味です。11月8日に立冬を迎え、今後は小春日和と木枯らしが吹きつける日を繰り返しながら、ますます寒さが厳しくなっていくのが予想されます。季節の変わり目というのは概して体調を崩しやすいものです。今回は寒くなっていく気温に対する備えについて、いくつかアドバイスを致します。

まずは基本的なことですが、服装には気を付けましょう。気象庁の発表によると、神戸市の2022年11月の最高気温月平均値は19.3℃、最低気温月平均値は12.5℃で、日平均気温は15.8℃でした。一般的には16℃以下ではセーターや長袖シャツやジャケットを着用して、12℃以下では風を通さないようなトレンチコートでの防寒が必要になるでしょう。

外側からだけでなく内側から体を温めることも大切で、食事はそのための良い手段です。気温が冷え込むと、末梢の血管が収縮するため四肢の血流が低下しやすくなり、筋肉で消費されるエネルギーも少なくなります。体を温める食材はもちろん、血液の流れを良くして代謝を上昇させる食材を選ぶことがポイントです。具体的には、生姜や人参、赤身のお肉やマグロなどが挙げられます。

また寒い季節には「暖かい布団に包まってぬくぬくしていたい！布団から出たくない！」というのは人間の性ですが、寒い日こそ、無理のない範囲で外に出て寒さに慣れる必要があります。これを「寒冷順化」と言い、体をうまく寒さに順応させることができれば、真冬の厳しい寒さによるつらさをいくらか軽減することができます。体を内外からしっかりと温めて、その上で外に出て体を慣らしていきましょう。

11月を過ぎれば、12月がやってきて、あっという間に年越しです。この健康一口メモ コラムは、あくまでアドバイスに過ぎませんが、何かしら参考になれば幸いです。しっかりとした「冬支度」をして、みんなで迫りくる寒さを乗り越えましょう！

医局 橋本 隆志

今年のボジョレーヌーボー解禁は11月16日です。
お酒は節度をもって楽しみ
ましょう。



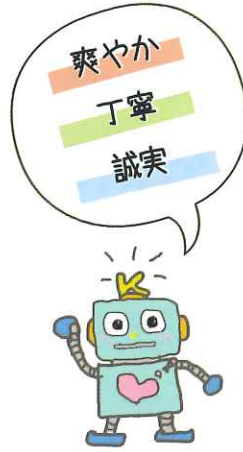
お医者さんを紹介します



ほりもと
堀本 先生

出身：長崎県

趣味：基本インドアですが、散歩が好きです。



仕事をしていてどんなところにやりがいを感じますか？

患者さんが笑顔で退院される時にやりがいを感じています。

今後していきたいことは？

微力ながらも地域の医療に貢献できればと思います。

みなさんに一言どうぞ

みなさんの悩みを少しでも解消できるように頑張りますのでよろしくお願い致します。

外来担当医のご案内

外来再診担当医 受付時間 8:50 ~ 15:00

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:15~12:00	狩場 9:40~	鬼頭	内藤	瀬川	佐伯	当番医
午後診 13:00~16:50	大崎	西村	岡本	瀬川14:00~15:00 吉田	頼 橋本	—

初診外来・入院 担当医 曜日別に下記の常勤医師を中心に、上記の外来再診担当医以外の医師が診察します（順不同）

月	火	水	木	金	土
堀本	藤本	橋本	河村	塚本	当番医①
河村	吉田	塚本	藤本	大崎	当番医②
岡本	内藤	大崎	狩場	堀本	当番医③
塚本	橋本	藤本	佐伯	狩場	
吉田	頼	頼	橋本	岡本	

専門外来担当医のご案内

☆ < 児童思春期外来 > 毎週月曜午後 **完全予約制** (担当：内藤医師)

☆ < 発達障害専門外来 > 第3金曜午後（月1回） **完全予約制** (担当：上月医師)

☆ < 高齢者外来 > 毎週火曜午後 **完全予約制** (担当：阪井医師)

編集後記

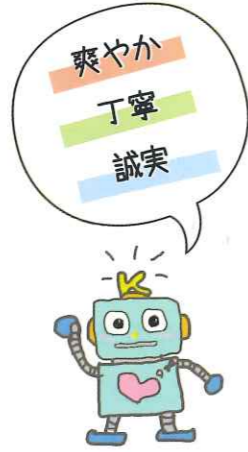
冬が近づいてきていますが、皆さんご体調はいかがでしょう。うちの息子4人は、体調不調とは程遠く、毎日半そで半ズボンで駆け回っています。見ているこちらが風邪をひきそうです。これから本格的に寒くなりますので、皆さんご自愛くださいませ。

(地域連携室：北代彩)



ほりもと
堀本 先生

出身：長崎県
趣味：基本インドアですが、散歩が好きです。



お医者さんを紹介します

仕事をしていてどんなところに
やりがいを感じますか？

患者さんが笑顔で退院される時にやりがいを感じています。

今後していきたいことは？

微力ながらも地域の医療に貢献できればと思います。

みなさんに一言どうぞ

みなさんの悩みを少しでも解消できるように頑張りますのでよろしくお願い致します。

ひるば

敷居の低い 癒しの場としての病院をめざして



高齢者外来のご案内

老年期(65歳~)のこんな症状でお悩みではありませんか？
まずは当院へご相談ください。

- 元気が出ない
- 食欲がない
- 眠れない、寝ても途中で目が覚める
- 他の人には見えないものが見える
- 物忘れ？
- 楽しめていたことが楽しめない
- 疲れやすくなった



診療案内 ▶ 毎週火曜日午後 (休診の場合あり)

※内科などのかかりつけ医がある場合は、紹介状をお願いしております。
※可能な限り、診察にて同居されているご家族からのお話もお聞かせ下さい。
※初回は、ご家族だけの相談も受け付けております。(自費となります。)



担当医のご紹介

阪井 一雄 先生 (日本老年精神医学会専門医)

1986年 京都大学医学部卒業

1996年 神戸大学医学研究科精神神経科学
専攻博士修了

2017年~ 神戸学院大学 総合リハビリテーション学部
作業療法学科 教授

『やさしく、丁寧に
診察致します。』

お気軽にご相談下さい！ /

お問い合わせ・ご予約

地域連携室 入院・受診専用ダイヤル

078-969-1625

外来担当医のご案内

外来再診担当医 受付時間 8:50 ~ 15:00

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:15~12:00	狩場 9:40~	鬼頭	内藤	瀬川	佐伯	当番医
午後診 13:00~16:50	大崎	西村	岡本	瀬川14:00~15:00 吉田	頼 橋本	—

初診外来・入院 担当医 曜日別に下記の常勤医師を中心に、上記の外来再診担当医以外の医師が診察します(順不同)

月	火	水	木	金	土
堀本	藤本	橋本	河村	塚本	当番医①
河村	吉田	塚本	藤本	大崎	当番医②
岡本	内藤	大崎	狩場	堀本	当番医③
塚本	橋本	藤本	佐伯	狩場	
吉田	頼	頼	橋本	岡本	

専門外来担当医のご案内

☆ < 児童思春期外来 > 毎週月曜午後 **完全予約制** (担当：内藤医師)

☆ < 発達障害専門外来 > 第3金曜午後(月1回) **完全予約制** (担当：上月医師)

☆ < 高齢者外来 > 毎週火曜午後 **完全予約制** (担当：阪井医師)

編集後記

冬が近づいてきていますが、皆さんご体調はいかがでしょう。うちの息子4人は、体調不調とは程遠く、毎日半そで半ズボンで駆け回っています。見ているこちらが風邪をひきそうです。これから本格的に寒くなりますので、皆さんご自愛くださいませ。

(地域連携室：北代彩)

精神科のお医者さんに
聞きました

健康一口メモ コラム 「寒くなっていく気温に 対する備えについて」

11月に入り、肌寒い季節になってきました。

11月の風物詩といえば、「紅葉狩り」、「七五三」、「ボジョレーヌーボー解禁」、「インフルエンザの予防接種」など様々ですが、「冬支度」もそのひとつではないでしょうか？ 11月の和名は『霜月』で、文字通り霜が降る月という意味です。11月8日に立冬を迎え、今後は小春日和と木枯らしが吹きつける日を繰り返しながら、ますます寒さが厳しくなっていくのが予想されます。季節の変わり目というのは概して体調を崩しやすいものです。今回は寒くなっていく気温に対する備えについて、いくつかアドバイスを致します。

まずは基本的なことですが、服装には気を付けましょう。気象庁の発表によると、神戸市の2022年11月の最高気温月平均値は19.3℃、最低気温月平均値は12.5℃で、日平均気温は15.8℃でした。一般的には16℃以下ではセーターや長袖シャツやジャケットを着用して、12℃以下では風を通さないようなトレンチコートでの防寒が必要になるでしょう。

外側からだけでなく内側から体を温めることも大切で、食事はそのための良い手段です。気温が冷え込むと、末梢の血管が収縮するため四肢の血流が低下しやすくなり、筋肉で消費されるエネルギーも少なくなります。体を温める食材はもちろん、血液の流れを良くして代謝を上昇させる食材を選ぶことがポイントです。具体的には、生姜や人参、赤身のお肉やマグロなどが挙げられます。

また寒い季節には「暖かい布団に包まってぬくぬくしていたい！布団から出たくない！」というのは人間の性ですが、寒い日こそ、無理のない範囲で外に出て寒さに慣れる必要があります。これを「寒冷順化」と言い、体をうまく寒さに順応させることができれば、真冬の厳しい寒さによるつらさをいくらか軽減することができます。体を内外からしっかりと温めて、その上で外に出て体を慣らしていきましょう。

11月を過ぎれば、12月がやってきて、あっという間に年越しです。この健康一口メモ コラムは、あくまでアドバイスに過ぎませんが、何かしら参考になれば幸いです。しっかりと「冬支度」をして、みんなで迫りくる寒さを乗り越えましょう！

医局 橋本 隆志

今年のボジョレーヌーボー解禁は11月16日です。お酒は節度をもって楽しみましょう。



いろんな暮らし方を

「探す」「試す」「見つける」

そんな居場所が デイケア です

デイケアセンターは外来通院の方が利用できる通所のリハビリテーション施設です。

皆さん、地域で良い感じで暮らしていくために利用されます。良い感じがどうということかという、例えば、デイケアでの会話の一場面です。

「毎日どんな気分で暮らしていますか？」

「自分らしいってどんな感じですか？」

メンバーさんは「元気」「楽しい」「しんごい」「ちょうどいい感じ」などおっしゃいます。これってどれも「ある日の自分」にあてはまりませんか？

またデイケアにはプログラムと呼ばれる活動があり、参加していると「自分らしい作品」「私の気持ち」「あの人と私の違い」など自分らしさを感じたり、考えたり、語り合う時間が増えます。

ひとりひとりの心が違うように、暮らし方も自分らしさも異なります。デイケアセンターはスタッフのサポート体制のもと「仲間」に出会い「活動を」「共に過ごす」ことでリカバリー（回復）できる居場所です。デイケアをまだ利用したことのない方、しばらく利用していない方、ぜひ一度見学にお越しください！体験も随時受付中です！！



私たちと一緒に自分らしさを見つけていきましょう

デイケアの活動の様子

