



医療法人社団 東峰会

関西青少年サナトリウム

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 関西青少年サナトリウム

〒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

2024年
9月号
第175号



発達外来・思春期外来のご紹介

発達外来

お子様の成長で、ちょっと気になるなと感じたことはありませんか?当院では、まずはお電話でお子様の状況を伺い、発達障害専門の医師が診察にあたります。ご本人のことをご家族や支援者が理解し、手助けを上手くすることでご本人が楽しく生活を送ることができるようにしています。

対 象

3歳～小学校中学年

診察日時

第3金曜日 午後(事前予約制)

児童思春期外来

「学校に行くのがしんどそう」「感情のコントロールがうまくできない」等、ご家族が心配されご相談をいただくケースや、お子様自身が自分の中で起こる変化に戸惑い受診を希望されるケースもあります。思春期に起こる様々な変化や不安に対して、ご本人・ご家族の気持ちに寄り添い、専門医が丁寧にお話をお伺いしています。

対 象

小学校高学年～高校3年生まで

診察日時

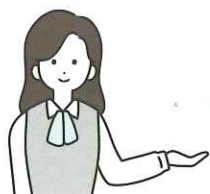
毎週月曜日 午後(事前予約制)



家族相談

ご家族のみの場合でも医師へのご相談が可能です。

ご家族やお子様に関するお悩み、「ちょっと気になるな」と感じた時はお気軽にご相談ください。
(自費診療となります)



お問い合わせ、受診・入院に関するご相談は直通ダイヤルまで

☎ 078-969-1625

月～土曜日
9:50～16:50
(日・祝日除く)

グループホーム・相談支援事業所のご紹介

東峰会グループホーム施設長 兼 相談支援事業所所長の森です。

どちらの事業所も障害がある方の在宅生活を手助けするための「障害福祉サービス」になります。



グループホーム

グループホームは「共同生活援助」という名前のサービスで、すぐには一人暮らしが難しいなどの理由で、シェアハウスのように利用者さん達がひとつ屋根の下で暮らしながら、生活訓練をする場所です。入居後は世話人さんと一緒に家事の練習などをしながら、一人暮らしができるように目指していきます。また実際に一人暮らしをした後のフォローもしています。

相談支援事業所

相談支援事業所は「計画相談支援」という名前のサービスで、先程のグループホームやヘルパー、作業所などの障害福祉サービスを利用するための生活プランの作成するのが仕事です。

また生活全般のフォローをしているので、何でも相談に乗りながら支援しています。

どちらの事業所も病院外からの利用希望もお受けしています。お気軽にお問い合わせください。



2年前にできた一番新しいグループホームです。

共有スペースは

明るく開放的なつくりになっています。

お部屋は一人一部屋で完全個室となっています。



今年の夏は4年に1度のオリンピックで多いに盛り上がりました。そのオリンピックの熱狂も終わり、暦の上では立秋を過ぎました。しかし、まだまだ日中は暑い日が続いており、厳しい残暑のためにいわゆる「夏バテ」になっている方も多いのではないのでしょうか？

そこで今回は「夏バテ」予防と、残暑を乗り切るための工夫についてお話します。

① 質の高い睡眠

熱帯夜が続くと、夜も寝不足に陥りがちです。体に疲労が蓄積してくる時期ですので、質の高い睡眠を心がけましょう。

② こまめな水分補給

真夏の炎天下を10分間歩くだけで約100mlの水分が発汗により失われます。水分とミネラルのこまめな補給を心がけましょう。経口補水液やサプリメントなどもおすすめです。

③ バランスのとれた食事

暑さのために食欲が減退し、冷たいものやあっさりしたものばかり摂っていると栄養が偏りがちです。夏バテ防止のためタンパク質やビタミンB1（ウナギや豚肉、玄米など）、ミネラルなどを意識して摂取しましょう。

④ 適度な運動

運動不足が続くと、さらなる体力の消耗を招きます。健康増進のため無理のない範囲で適度な運動を心がけましょう。

⑤ 娯楽など

この夏にやり残したことをするというのもこの時期ならではの楽しみ方でしょう。

例えば、旅行に行く、お祭りやイベントに参加する、まとまった時間を利用して読書や映画鑑賞をする、などしてみてもいかがでしょうか？

以上、残暑を乗り切るための工夫について説明してきましたが、何より日頃から規則正しい生活習慣を心がけることが大切です。

残暑を乗り切って、
充実の秋を迎えま
しょう。



副院長 兼 診療部長 兼 地域連携担当部長
佐伯 龍

お医者さんをご紹介します



あさい かなえ
浅井 佳奈恵 先生

出身：兵庫県
趣味：美術館めぐり



仕事をしていてどんなところに
やりがいを感じますか？

患者さんの生い立ちや思いを教えていただく
時、患者さんが元気になり笑顔でお話してく
れる時です。

今後していきたいことは？

患者さんの自分らしい人生に伴走できるよう研
鑽を積んでいきたいです。

みなさんに一言どうぞ

星の王子さまの「大切なものは目に見えない」
という言葉が大好きです！
どうぞよろしくお願いします。

外来担当医のご案内

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）

外来再診担当医 受付時間 **午前 8:50～12:00 午後 13:00～16:30**

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	石橋 内藤（ 思春期 外来 ）	西村 阪井（ 高齢者 外来 ）	岡本	浅井	頼 堀本	当番医

初診外来・入院 担当医

曜日別により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
向井	石橋	浅井	藤本	塚本	当番医①
堀本	向井	塚本	河村	藤本	当番医②
岡本	内藤	河村	佐伯	狩場	当番医③
浅井	堀本	鬼頭	狩場	石橋	
塚本	藤本	瀬川	向井	岡本	

編集後記

クリニック、施設などのご挨拶回りにお伺いするようになり、一年が過ぎようとしています。まずは当院を知ってもらう所から始め、どの様なことでお困りか、悩まれているのかを知ることを常に
こころがけています。そのうえで、当法人がお力になれることは何なのかを考えています。笑顔
を忘れずこれからも基本方針の「本当に必要としている人に必要な支援が届けられる」よう心がけ
ていきたいです。
（医療連携センター長：道脇唯公美）



あさい かなえ
浅井 佳奈恵 先生

出身：兵庫県
趣味：美術館めぐり



お医者さんをご紹介します

仕事をしていてどんなところに
やりがいを感じますか？

患者さんの生い立ちや思いを教えていただく
時、患者さんが元気になり笑顔でお話してく
れる時です。

今後していきたいことは？

患者さんの自分らしい人生に伴走できるよう研
鑽を積んでいきたいです。

みなさんに一言どうぞ

星の王子さまの「大切なものは目に見えない」
という言葉が大好きです！
どうぞよろしくお願いします。

外来担当医のご案内

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）

外来再診担当医 受付時間 **午前 8:50～12:00 午後 13:00～16:30**

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	石橋 内藤（思春期 外来）	西村 阪井（高齢者 外来）	岡本	浅井	頼 堀本	当番医

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
向井	石橋	浅井	藤本	塚本	当番医①
堀本	向井	塚本	河村	藤本	当番医②
岡本	内藤	河村	佐伯	狩場	当番医③
浅井	堀本	鬼頭	狩場	石橋	
塚本	藤本	瀬川	向井	岡本	

編集後記

クリニック、施設などのご挨拶回りにお伺いするようになり、一年が過ぎようとしています。まずは当院を知ってもらおう所から始め、どの様なことでお困りか、悩まれているのかを知ることを常にこころがけています。そのうえで、当法人がお力になれることは何なのかを考えています。笑顔を忘れずこれからも基本方針の「本当に必要としている人に必要な支援が届けられる」よう心がけていきたいです。
（医療連携センター長：道脇唯公美）

医療法人社団 東峰会
関西青少年サナトリウム

ひろば

敷居の低い 癒しの場としての病院をめざして

発行 関西青少年サナトリウム
〒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

2024年
9月号
第175号

発達外来・思春期外来のご紹介

発達外来

お子様の成長で、ちょっと気になるなと感じたことはありませんか？当院では、まずはお電話でお子様の状況を伺い、発達障害専門の医師が診察にあたります。ご本人のことでご家族や支援者が理解し、手助けを上手くすることでご本人が楽しく生活を送ることができるようにしています。

対 象

3歳～小学校中学年

診察日時

第3金曜日 午後(事前予約制)

児童思春期外来

「学校に行くのがしんどそう」「感情のコントロールがうまくできない」等、ご家族が心配されご相談をいただくケースや、お子様自身が自分の中で起こる変化に戸惑い受診を希望されるケースもあります。思春期に起こる様々な変化や不安に対して、ご本人・ご家族の気持ちに寄り添い、専門医が丁寧にお話をお伺いしています。

対 象

小学校高学年～高校3年生まで

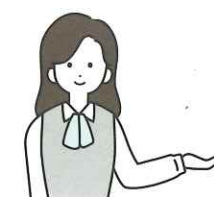
診察日時

毎週月曜日 午後(事前予約制)



家族相談

ご家族のみの場合でも医師へのご相談が可能です。
ご家族やお子様に関するお悩み、「ちょっと気になるな」と感じた時はお気軽にご相談ください。
（自費診療となります）



お問い合わせ、受診・入院に関するご相談は直通ダイヤルまで

078-969-1625 月～土曜日
9:50～16:50
(日・祝日除く)

グループホーム・相談支援事業所のご紹介

東峰会グループホーム施設長 兼 相談支援事業所所長の森です。
 どちらの事業所も障害がある方の在宅生活を手助けするための「障害福祉サービス」になります。



グループホーム

グループホームは「共同生活援助」という名前のサービスで、すぐには一人暮らしが難しいなどの理由で、シェアハウスのように利用者さん達がひとつ屋根の下で暮らしながら、生活訓練をする場所です。入居後は世話人さんと一緒に家事の練習などをしながら、一人暮らしができるように目指していきます。また実際に一人暮らしをした後のフォローもしています。

相談支援事業所

相談支援事業所は「計画相談支援」という名前のサービスで、先程のグループホームやヘルパー、作業所などの障害福祉サービスを利用するための生活プランの作成をするのが仕事です。
 また生活全般のフォローをしているので、何でも相談に乗りながら支援しています。

どちらの事業所も病院外からの利用希望もお受けしています。お気軽にお問い合わせください。



2年前にできた一番新しいグループホームです。
 共有スペースは
 明るく開放的なつくりになっています。
 お部屋は一人一部屋で完全個室となっています。



健康一口メモ

コラム

「残暑を乗り切るために」

精神科のお医者さんに聞きました

今年の夏は4年に1度のオリンピックで多めに盛り上がりました。そのオリンピックの熱狂も終わり、暦の上では立秋を過ぎました。しかし、まだまだ日中は熱い日が続いており、厳しい残暑のためにいわゆる「夏バテ」になっている方も多いのではないのでしょうか？
 そこで今回は「夏バテ」予防と、残暑を乗り切るための工夫についてお話します。

① 質の高い睡眠

熱帯夜が続くと、夜も寝不足に陥りがちです。体に疲労が蓄積してくる時期ですので、質の高い睡眠を心がけましょう。

② こまめな水分補給

真夏の炎天下を10分間歩くだけで約100mlの水分が発汗により失われます。水分とミネラルのこまめな補給を心がけましょう。経口補水液やサプリメントなどもおすすめです。

③ バランスのとれた食事

暑さのために食欲が減退し、冷たいものやあっさりしたものばかり摂っていると栄養が偏りがちです。夏バテ防止のためタンパク質やビタミンB1（ウナギや豚肉、玄米など）、ミネラルなどを意識して摂取しましょう。

④ 適度な運動

運動不足が続くと、さらなる体力の消耗を招きます。健康増進のため無理のない範囲で適度な運動を心がけましょう。

⑤ 娯楽など

この夏にやり残したことをするというのもこの時期ならではの楽しみ方でしょう。

例えば、旅行に行く、お祭りやイベントに参加する、まとまった時間を利用して読書や映画鑑賞をする、などしてみてもいかがでしょうか？

以上、残暑を乗り切るための工夫について説明してきましたが、何より日頃から規則正しい生活習慣を心がけることが大切です。

残暑を乗り切って、充実の秋を迎えましょう。



副院長 兼 診療部長 兼 地域連携担当部長
 佐伯 龍