



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

2025年
10月号
第180号



第7回オンラインセミナー

「働くってきっと大丈夫」～不安が希望に変わる90分～

働きたいけど、何から始めればいい？

障害者雇用ってどんな感じ？

働くことは諦めた方がいいのか悩んでる…

そんなあなたにぜひ聞いてもらいたい！



≡ 講義内容 ≡

1. 支援員による「障害者雇用の実際」
2. 卒業生からの体験
3. 質疑応答

≡ 会場案内 ※会場参加は20名様限定【抽選】 ≡

明石市相生町2丁目2-12 KKK第3ビル1階
(JR明石駅から南に徒歩10分)

※抽選の結果、会場参加の方には事前にご連絡いたします。

2025
11/15(土)
10:00~11:30

- 参加費無料
- ハイブリット開催(会場とオンライン)
- 申し込みフォームかお電話でお申し込みください。

参加申込

①申し込みフォーム

右記QRコード又は下記URLより
お申し込みいただけます。

<https://ws.formzu.net/sfgen/S182123694/>



申込締切

11/7(金)

16:00

②お電話

078-967-1202(代表)より地域連携室をお呼び出してください。

※オンラインZoomウェビナー開催の参加URLは申込時のメールアドレスにお送りします。

関西青少年サナトリウムは、誰もが自分らしく暮らせる地域づくりを目指し、入院・外来治療のほかに、訪問診療、訪問看護、デイケア、就労支援、相談支援、グループホームなど、地域生活を支えるサービスを幅広く展開している精神科病院です。

オンラインセミナーは、こころの元気につながる情報をたくさんの方に知ってほしい、一人で抱え込まず病院や専門家を上手く活用してほしいという、私たちの想いから生まれました。

「まちで暮らす」「まちで働く」自分らしい生活を送る ～就労継続支援事業所B型 Amu～

Amuは、令和5年4月にオープンした事業所です。Amuはまちの中で暮らす障害をお持ちの方が、働くことの楽しさ・やりがいを感じてもらうこと、さらには人と人、人と地域がつながり、編み合わさることで、一人ひとりが自分らしく色鮮やかな生活を送っていただけることを目指しています。

病棟横のレストランの運営に加え、まちの中でのカフェと内職の運営も行っており、みなさんに合った作業を提供しています。

レストランでは美味しいランチ、カフェでは美味しいお菓子やコーヒーを用意しています。

ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

レストラン Amu の目替わりランチ



キーマカレー



ロコモコ



とうもろこしご飯と夏野菜の煮浸し

カフェ Amu のお菓子&コーヒー



手作り作品と作業の様子



「昼寝のすすめ」

高一の夏に「一日の中で一番幸せな時は布団に入った瞬間。」と気付いてから睡眠中心の生活を送っています、看護師の高瀬です。突然ですが、**不眠のギネス記録**はご存知ですか？**1964年**にアメリカの高校生が達成した**11日間**です。大学教授らが協力した本格的な不眠実験でした。この実験から健康な人であっても数日間眠らないと妄想や幻覚、視力低下や記憶障害が見られるようになり、**睡眠が人間にとって必要な生命活動**であることが分かりました。

では、**一日何時間眠るのが良い**のでしょうか。睡眠時間は短すぎても長すぎても病気になるリスクがあり、一般的に**7～8時間**必要と言われています。しかし、日本は国際的に睡眠時間が短い国ですし、高齢や病気になることで睡眠時間が短くなることもあります。大事なのは、日中に眠気がなく、活動に支障が出ない睡眠時間を確保することです。

しかし、毎日睡眠時間を十分確保するのは難しいと思います。そこでお勧めしたいのが「**昼寝**」です。時間は、**15～20分**程度が良いとされています。短く感じられるかもしれませんが、昼寝の時間が長くなると目覚めた時に体がだるくなったり、夜眠りにくくなったりします。昼寝からすっきり目覚めたい方には、昼寝の前に**カフェイン** 58mg(コーヒー200ml、緑茶300ml)を摂ることをお勧めします。カフェインの効果は、摂取後 15～30分程度で出てきますので、カフェインを摂取して昼寝をすると、起きる頃にカフェインの効果が出てきてスッキリ目が覚めます。

「Sleep is better than medicine (睡眠は薬に勝る)」ということわざがあります。季節の変わり目である10月は、眠気やだるさを感じる時期です。昼寝を上手に取り入れ、短い秋を楽しみましょう！

看護部 教育担当師長

高瀬 玲

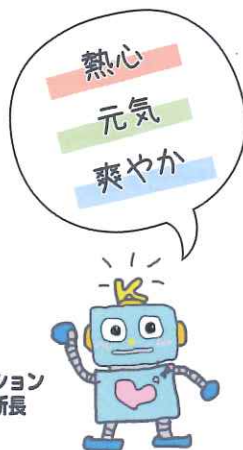


関サナスタッフを紹介します



こまき
小牧 ひろみ 訪問看護ステーション
クローバー明石所長

出身：兵庫県
趣味：園芸、旅行



仕事をしていてどんなところに
やりがいを感じますか？

訪問看護を利用することで、利用者さんが地域の方とつながり、前向きになって自立していく姿に喜びを感じます。

今後していきたいことは？

利用者さんが地域の中で安心して生活ができるように、日々の訪問看護での関わりを大切にしていきたいです。

みなさんに一言どうぞ

病状を抱えての生活の中で、何か悩まれていることや、気になることがあればお気軽にご相談ください。

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)
- ☆＜高齢者外来＞ 毎週火曜午後 **完全予約制** (担当：阪井医師)
- ☆＜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)
- ☆＜ギャンブル依存症外来＞ 第1月曜午後 (月1回) **完全予約制** (担当：鶴身医師)

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 佐伯	瀬川	向井	当番医
午後診 13:00～16:50	石橋 鶴身(ギャンブル 依存症外来) 内藤(思春期 外来)	西村 阪井(高齢者 外来)	岡本	塚本	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	河内	塚本	石橋	清水	当番医①
岡本	堀本	清水	河内	狩場	当番医②
堀本	石橋	河村	向井	塚本	当番医③
鬼頭	内藤	瀬川	狩場	岡本	
瀬川	清水	河内	河村	鬼頭	

編集後記

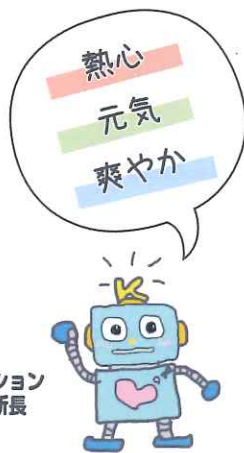
夏の暑さも和らぎ過ごしやすい季節となりました。私は芋・栗・南京が大好きです。特にこの時期はコンビニから発売されるかぼちゃプリンが大好きで、店頭に並んでいるのを見るとすぐ手に取ってしまいます。甘さ控えめでかぼちゃの優しい甘さ、少し硬めで懐かしさを感じる口当たり。一流のスイーツ店にも負けない美味しさです。みなさんもぜひ一度この時期だけのかぼちゃプリンをお試しいただき、秋の味覚を感じていただけたらと思います。

(地域連携室：角田絵美)



こまき
小牧 ひろみ 訪問看護ステーション
クローバー明石所長

出身：兵庫県
趣味：園芸、旅行



関サナスタッフを紹介します

仕事をしていてどんなところに
やりがいを感じますか？

訪問看護を利用することで、利用者さんが地域の方とつながり、前向きになって自立していく姿に喜びを感じます。

今後していきたいことは？

利用者さんが地域の中で安心して生活ができるように、日々の訪問看護での関わりを大切にしていきたいです。

みなさんに一言どうぞ

病状を抱えての生活の中で、何か悩まれていることや、気になることがあればお気軽にご相談ください。

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)
- ☆＜高齢者外来＞ 毎週火曜午後 **完全予約制** (担当：阪井医師)
- ☆＜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)
- ☆＜ギャンブル依存症外来＞ 第1月曜午後 (月1回) **完全予約制** (担当：鶴身医師)

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 佐伯	瀬川	向井	当番医
午後診 13:00～16:50	石橋 鶴身 (ギャンブル 依存症外来) 内藤 (思春期 外来)	西村 阪井 (高齢者 外来)	岡本	塚本	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	河内	塚本	石橋	清水	当番医①
岡本	堀本	清水	河内	狩場	当番医②
堀本	石橋	河村	向井	塚本	当番医③
鬼頭	内藤	瀬川	狩場	岡本	
瀬川	清水	河内	河村	鬼頭	

編集後記

夏の暑さも和らぎ過ぎやすい季節となりました。私は芋・栗・南京が大好きです。特にこの時期はコンビニから発売されるかぼちゃプリンが大好きで、店頭で並んでいるのを見るとすぐ手に取ってしまいます。甘さ控えめでかぼちゃの優しい甘さ、少し硬めで懐かしさを感じる口当たり。一流のスイーツ店にも負けない美味しさです。みなさんもぜひ一度この時期だけのかぼちゃプリンをお試しいただき、秋の味覚を感じていただけたらと思います。

(地域連携室：角田絵美)

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

2025年
10月号
第180号

第7回オンラインセミナー

「働くってきっと大丈夫」～不安が希望に変わる90分～

働きたいけど、何から始めればいい？
障害者雇用ってどんな感じ？
働くことは諦めた方がいいのか悩んでる…
そんなあなたにぜひ聞いてもらいたい！



＜ 講義内容 ＞

1. 支援員による「障害者雇用の実際」
2. 卒業生からの体験
3. 質疑応答

＜ 会場案内 ※会場参加は20名様限定【抽選】 ＞

明石市相生町2丁目2-12 KKK第3ビル1階
(JR明石駅から南に徒歩10分)
※抽選の結果、会場参加の方には事前にご連絡いたします。

参加申込

①申し込みフォーム

右記QRコード又は下記URLより
お申し込みいただけます。
<https://ws.formzu.net/sfgen/S182123694/>



②お電話

078-967-1202(代表)より地域連携室をお呼び出してください。

※オンラインZoomウェビナー開催の参加URLは申込時のメールアドレスにお送りします。

申込締切
11/7(金)
16:00

関西青少年サナトリウムは、誰もが自分らしく暮らせる地域づくりを目指し、入院・外来治療のほか、訪問診療、訪問看護、デイケア、就労支援、相談支援、グループホームなど、地域生活を支えるサービスを幅広く展開している精神科病院です。
オンラインセミナーは、こころの元気につながる情報をたくさんの方に知ってほしい、一人で抱え込まず病院や専門家を上手く活用してほしいという、私たちの想いから生まれました。

「まちで暮らす」「まちで働く」自分らしい生活を送る ～就労継続支援事業所B型 Amu～

Amuは、令和5年4月にオープンした事業所です。Amuはまちの中で暮らす障害をお持ちの方が、働くことの楽しさ・やりがいを感じてもらうこと、さらには人と人、人と地域がつながり、編み合わさることで、一人ひとりが自分らしく色鮮やかな生活を送っていただけることを目指しています。

病棟横のレストランの運営に加え、まちの中でのカフェと内職の運営も行っており、みなさんに合った作業を提供しています。

レストランでは美味しいランチ、カフェでは美味しいお菓子やコーヒーを用意しています。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

レストラン Amu の目替わりランチ



キーマカレー



ロコモコ



とうもろこしご飯と夏野菜の煮浸し

カフェ Amu のお菓子&コーヒー



手作り作品と作業の様子



健康一口メモ コラム

「昼寝のすすめ」

精神科の看護師さんに
聞きました

高一の夏に「一日の中で一番幸せな時は布団に入った瞬間。」と気付いてから睡眠中心の生活を送っています、看護師の高瀬です。突然ですが、**不眠のギネス記録**はご存知ですか？**1964年**にアメリカの高校生が達成した**11日間**です。大学教授らが協力した本格的な不眠実験でした。この実験から健康な人であっても数日間眠らないと妄想や幻覚、視力低下や記憶障害が見られるようになり、**睡眠が人間にとって必要な生命活動**であることが分かりました。

では、**一日何時間眠るのが良い**のでしょうか。睡眠時間は短すぎても長すぎても病気になるリスクがあり、一般的に**7～8時間**必要と言われています。しかし、日本は国際的に睡眠時間が短い国ですし、高齢や病気になることで睡眠時間が短くなることもあります。大事なことは、日中に眠気がなく、活動に支障が出ない睡眠時間を確保することです。

しかし、毎日睡眠時間を十分確保するのは難しいと思います。そこでお勧めしたいのが「**昼寝**」です。時間は、**15～20分**程度が良いとされています。短く感じられるかもしれませんが、昼寝の時間が長くなると目覚めた時に体がだるくなったり、夜眠りにくくなったりします。昼寝からすっきり目覚めたい方には、昼寝の前に**カフェイン** 58mg(コーヒー 200ml、緑茶 300ml)を摂ることをお勧めします。カフェインの効果は、摂取後 15～30分程度で出てきますので、カフェインを摂取して昼寝をすると、起きる頃にカフェインの効果が出てきてスッキリ目が覚めます。

「Sleep is better than medicine (睡眠は薬に勝る)」ということわざがあります。季節の変わり目である10月は、眠気やだるさを感じる時期です。昼寝を上手に取り入れ、短い秋を楽しみましょう！

看護部 教育担当師長
高瀬 玲

