



# お膳レシピのご紹介

初夏のあじさい膳から「挽肉ではないピリ辛肉みそ」

- 材料(4人分)**
- 豚肩ローススライス … 50g (細切れでもOK)
  - ごま油 … 1g
  - 青じそ … 2枚
  - 豆板醤 (お好みで) … 少々
  - おろし生姜 … 少々
  - おろしにんにく … 少々
  - 砂糖 … 2g
  - みそ … 6g
  - すりごま … 2g

**作り方**

1 豚肉は食べやすい大きさに切り、ごま油で炒める。2 ※の調味料を分量外の水大さじ1を加えて混ぜ合わせ、①に加えてさらに炒める。3 豚肉に調味料がなじんだら火を止め、せん切りにした青じそを加えてさっと混ぜる。

ごはんや麺にのせたり、豆腐や厚揚げにも合うごちそう感のある肉みそです！



今号はコレ



## MENU

**初夏のあじさい膳**

●冷しうどん ●挽肉ではないピリ辛肉みそ ●たっぷり夏野菜揚げ ●温泉卵 ●大根おろし ●あじさいゼリー ●ジョア

**【挽肉ではないピリ辛肉みそ(1人分)】**

エネルギー / 154kcal、たんぱく質 / 10.1g、脂質 / 10.4g、炭水化物 / 3.8g、食塩 / 0.9g

## 診察のご案内

**診療日** 月曜日から金曜日  
(土・日曜日、祝日は休診となります)  
初診・再診とも**完全予約制**です(緊急時を除く)

**診療受付時間**

午前 8:30 ~ 11:30  
午後 1:30 ~ 4:30  
(月曜日は午後2:00 ~ 4:30)  
\*初診は午前8:30 ~ 10:30

## 専門外来 「子ども・思春期外来」

完全予約制

中学生までのお子さんを対象にしています。初診は毎週金曜日午前及び隔週水曜日午前に実施しております。

事前の申し込みが必要となります。地域連携科までお問合せください。

【お問合せ先】  
地域連携科 / 0235-64-8100 (代表)



**山形県立こころの医療センター**  
〒997-0019 山形県鶴岡市茅原草見鶴 51-1

TEL : 0235-64-8100 (代表)  
FAX : 0235-24-1283

診療案内、医師予定表、採用情報はホームページでいつでもご覧いただけます！

リクルートサイトにて**ブログ日々更新中!**  
フェイスブック、ツイッターでも情報を配信中です！

山形県立こころの医療センター  検索 follow me!

山形県立こころの医療センター

# COCORO だより

9

令和2年11月号



特集

## 訪問看護ってなあに？

特集2 部門活動紹介「臨床心理科」



特集

## 訪問看護ってなあに？

What is Visiting Nursing?

私たち訪問看護担当は、主治医から訪問看護の依頼があった方に対し、看護師と精神保健福祉士、または作業療法士が、ご自宅やグループホームなどに訪問をしています。

主な目的としては、安定した医療の継続と再入院防止の働きかけを行うとともに、利用者本人やご家族の相談に応じ、その人らしく生活の質(QOL)を高めながら地域で安定した生活が送れるようにお手伝いをしています。

訪問を行っている中で、私達が大切にしていることが「そ

訪問の際に持ち歩くバッグの中には、聴診器や体温計、血圧計などが入っています。

の人に寄り添うこと」です。

病気や障がいを理解し看護することは大事なことです。医療者と利用者という関係性だけではなく、私達を一人の人として安心感を持ってもらい、気兼ねなく不安や相談事を表出してもらえるような関係を作っていきたいと考えています。

これからも利用者の皆さんの地域生活の一助者として、また、いつでも私達訪問スタッフの顔を思い浮かべてもらえるような存在であり続けたいと思っています。



## 地域連携科



んが退院後にスムーズに生活できるよう、各関係機関との連携・調整を行っています。

例えば、「入院患者さんが退院し、自宅へ帰るが一人暮らし。患者さんが一人で掃除ができないことを不安に思っている。」⇒「ヘルパー導入の調整」のように患者さんの支援を行っています。

このような地域資源の活用には医師や看護師だけでは難しいため、地域連携科のスタッフも医療チームに加わりチームで検討します。各病棟・外来にもよく顔を出す部門ですので、ぜひ、地域連携科のスタッフを活用していただければと思います！

## 地域連携科には、医療相談に対応するスタッフや精神保健福祉士が在籍

地域連携科は、患者さんからの受診や入院費の支払いなどの各種相談にのる担当科とのイメージがありますが、それだけではなく入院・外来患者さんが地域でより良く生活するために地域資源を活用できるよう支援をしたり、入院患者さ



特集  
2

## 部門活動紹介

### 臨床心理科

Clinical Psychology

### 患者さんが自分らしく生きるために

臨床心理科では、その人の行動や言葉を通して、心を丁寧に受け止めることを大切に考えています。

その上で、悩みや苦しさ、生きづらさに寄り添い、一緒に考えることで、心の

バランスを整え、自分らしく生きるためのサポートを行っています。

具体的には、心理検査や心理カウンセリングを通して、どのような状況でどのような心の状態になるのかなど、心の状態や特徴を一緒に考えながら、患者さんが自分らしく生きるための道と一緒に探していきます。

また、他職種と協働しながら、主に入院中の患者さんに心理教育を実施しています。その中で、ストレスへの対処やストレスとの付き合い方、感情のコントロールの方法について理解を深めるための取り組みをしています。



## 病院からのお知らせ

### 山形県立こころの医療センターのシンボルマークが決まりました

当院は、平成27年(2015年)3月9日に開院し、令和2年(2020年)3月に開院から5年が経過したことを契機に、今後も職員が一丸となって病院運営に邁進するための旗印として、また、地域をはじめ県内外へ親近感や理念をPRする一環としてシンボルマークを作成しました。

一般公募により、154名の方より応募があった229作品の中から、院内の審査委員会で決定しました。このシンボルマークとともに、当院はこれからも、こころ悩む人の立場に立って、地域に開かれた病院として歩んでまいります。



Yamagata-cocoro

作者のコメント

生きていくなかで、晴れていたり、曇っていたり、つまづいてしまったり、また起き上がって歩き出せる時がくる。そんな色々な気持ちをイメージしてみました。

