

# ココロも

vol.5

2024年8月

特集

認知リハ室  
「心とココロを〜」を体験



- ・4コマ漫画「ころ左エ門日和」 004
- ・症例紹介「てんかん発作が止まることで起こる不安とは？」 File.1
- ・衣ヶ原病院のサービス 作業療法士による支援
- ・ココロに効く! お料理レシピ



ころ左エ門

ころ美

医療法人美衣会 公式キャラクター



これらのころ左エ門が  
隠れているよ! 探してみてね♪  
答えは中面ページにあるよ!



特集

# 認知リハ室「心和～ここわ～」を体験

今年の4月、衣ヶ原病院内に新しく設置された認知リハ室「心和～ここわ～」。統合失調症やうつ病などの精神疾患による認知機能の改善に有効なプログラムを実施し、患者さんのセルフコントロール力を高めて、生活におけるさまざまな問題の解消や社会復帰に向けたサポートをしています。今回は「心和」を担当している公認心理師の先生方にインタビューし、実際にどのようなトレーニングが行われているのか、ころ左エ門と「こころも」制作スタッフが潜入取材します！



ころ左エ門

新しく始められた「心和」ですが、どんな方でも利用することができますか？

New / 認知リハ室キャラクター ここわん



こころの病気で通院や入院をされている方が、専門医の判断によって利用することができます。治療を続けていくと徐々に気持ちが安定して症状は和らぎますが、記憶力や判断力などの認知機能の回復には、時間がかかる方も多いです。その方たちの社会復帰に向けたステップとして、メタ認知トレーニングなどの目的に合わせたプログラムを実施し、認知機能を高めるリハビリを行っています。



公認心理師



ころ左エ門

ここでは、より専門的なプログラムを受けることができますのですね。プログラムを受けることで、どのようなこころの変化につながるようサポートしていますか？

100%ある不安をゼロにすることは、誰にとっても難しいです。しかし、メタ認知トレーニングによって違う視点を持てるようになれば、その不安を60%まで減らすことができる可能性があります。「心和」でのプログラムを介して、思考や気持ちの安定へとつなげ、患者さんと社会の橋渡しの場となるよう一人ひとりと向き合っています。



公認心理師

外来向けのプログラムに潜入！



外来

デー・エム・シー・ティ

## うつ病のためのメタ認知トレーニング (D-MCT)



体験者 制作スタッフ

この言葉に対して、あなたは思った？

はいっ！

ここでは、復職を目指している方を対象にスライドを用いた「メタ認知トレーニング」のワークが週1回行われています。日常や社会生活で起こり得る場面を想定した設問に対し、自分が受けた感情や行動をまずは言葉にして、考え方のクセを把握していきます。隣同士で話し合ったり、発表して意見を共有することで、他の人の考え方が学べます。



### 「メタ認知」とは？

公認心理師

メタ認知は、自分が考えていることを主観ではなく、事実に基づいて客観的に見ることです。自分の考え方を観察してクセを知り、違う視点から物事を見る力を身につけます。メタ認知を続けることで、思考の悪循環から抜け出し、感情や状況にとらわれずに行動できるようになります。

認知 きっとこうだ！



メタ認知

本当にそうかな？ 他の考え方はないかな？



ヴィキアットジェイ

## 外来 VCAT-J プログラム

ジェイコアーズ

就労を目指す方たちは週2回、PCソフト「Jcores」を使ってゲーム感覚でトレーニング！ 25種類あるゲーム課題のプログラムを順番に進めながら、記憶力、注意力、実行機能などを養っていきます。また、言語セッション（少人数グループでの報告会）を週1回行い、取り組みについて他者に話すことで、問題解決能力やコミュニケーション能力を身につけます。

ゲームみたいで楽しくできる♪



自分の考えに対して、視点を変えることは難しいけど、他の参加者のさまざまな意見を聞くって「そんな考え方もあったのか」という発見（アハ体験）ができるね。自分への気づきを重ねて、感情を少しずつコントロールできるようになって、不安を解消していけるといいね！



入院の患者さんには必要に応じて、公認心理師の先生とマンツーマンで取り組む認知リハビリプログラムを行っているよ。不安があっても、親身なスタッフさんたちがいるからとても心強いね。

### とよ先生からメッセージ

統合失調症やうつ病などの精神疾患において、症状が改善しても認知機能の低下により、就労や復職などの社会復帰が困難な場合があります。認知機能には、注意力、記憶、遂行機能など脳の基礎的な力である「神経認知機能」、自分の考えや振る舞いなどに関する気づきなどの「メタ認知／社会的認知」、さまざまな場面について出てしまう「考え方のクセ・スキーマ（認知的反応パターン）」などがあります。そこで当院では、患者さんの社会復帰に向けて、さまざまな認知機能リハビリテーションプログラムを取り入れまし

た。神経認知機能リハビリとして「cores」を用いた「VCAT-J」、メタ認知／社会的認知リハビリとして「MCT・D-MCT（うつ病MCT）」、考え方のクセの修正のため「集団認知行動療法」を取り入れています。各種プログラムは、外来患者さんやリワークデイケア利用者さんなどに向けて認知リハ室「心和（ここわ）」にて行っております。就労や復職などお考えの方は各種プログラムをご利用してみたいか



加藤 豊文 副理事長

患者さんから学ぶ 症例紹介 File.1

## てんかん発作が止まることで起こる不安とは？

20代 男性 / 一人暮らし Aさん

### 経緯

約8年前にてんかん発作を発症し、他院にて受診。他県に移住してから通院が途絶え、失禁や咬舌を伴う発作による複数回の救急搬送あり。その後愛知県に転居し、当院に知人付き添いのもと通院開始。

### 治療内容

意識が消失する発作が数カ月ごとにおき、過去には全身けいれんの発作もあり。ラコサミド（ピムパット）200mgとレベチラセタム（イーケプラ）1,000mgを内服するが、発作頻度が変わらないため、ラコサミドを400mgに増量。意識が消失するまでの発作はなくなった。

### 現在

通院から1年後、知人より頻回な呼び出しに困惑していると相談があり、訪問看護を導入。日常的なサポートによって救急受診はなくなり、現在は精神保健福祉士と相談の上、就労継続支援B型に通う生活を送っている。

訪問看護より

来院当初は、てんかん発作の再発や付き合い方のほか、就労していないことに対する不安も訴えていました。悩みやトラブルがあったときには、電話でも相談できる体制で支援し、患者さんとの信頼関係の構築を図りました。訪問看護の導入後からは発作も起きず、在宅生活を送りながら就労継続支援B型にも通え、QOLが向上

しています。 てんかん発作が止まれば、不安がなくなる患者さんがいる一方、不安が増えてしまう方もいます。これは発作を止めるという目標が達成されたことで、今まで気がつかなかった他の問題に突き当たるためかもしれません。



※当院では、てんかん専門外来（予約制）を設けています。まずはお気軽にご相談ください。

## ころ左エ門日和 004



「人気投票!？」

表紙の答えはコレだよ!



「見つけれられたかな?」

“あなたらしさ”を大切にしながら生活を送るために



私たち作業療法士は、入院患者さんのこころと体の回復に向けたサポートをしています。

当院では、手芸や工作などの創作活動や運動、レクリエーションなどを楽しみながら、取り組めるプログラムを多数用意しています。プログラムに参加することで、気分転換や生活リズムの安定を図る

ことができたり、作業や人との関わりを通じて、楽しみを共有したり、自信を取り戻していくことにもつながります。

医師や看護師など、多職種との連携のもと、患者さんの希望を尊重しながら個々に合わせたプログラムを提供し“あなたらしい”作業ができるようにお手伝いしていきます。

第4回 ココロに効く! お料理レシピ

梅・シソ・ゴーヤーの肉巻きフライ(2人分)

- 材料
- |                |               |
|----------------|---------------|
| 豚肩ロース肉         |               |
| 薄切り..... 150g  | 小麦粉 ..... 10g |
| ゴーヤー ..... 40g | 卵 ..... 10g   |
| 青ジソ ..... 4枚   | パン粉 ..... 10g |
| 梅肉 ..... 10g   | 揚げ油..... 適宜   |

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| <b>A:付け合わせ</b>    | <b>B:ソース</b>    |
| パプリカ(赤・黄) .. 各40g | 梅肉 ..... 10g    |
| イタリアンパセリ.. 適宜     | オリーブオイル .... 5g |

ワンポイントアドバイス



今回はゴーヤーの分量を控えていますが、ゴーヤー好きな方は増やしてもGOOD! 豚肉の脂と揚げ油の効果で、苦みが抑えられます。シャキッとした食感をぜひ楽しんでください。

監修

日本精神科医学会認定栄養士 松久保 美保

専門学校卒業後、ヘルスケア研究所、病院、高齢者施設勤務を経て2016年に衣ヶ原病院栄養課に入職  
 ●管理栄養士・調理師 ●日本精神科医学会認定栄養士 ●日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士ほか



今回のお料理は「こころも体も夏バテ予防!!」

ゴーヤーに含まれる「モルデシン(苦みの素)」は、胃の粘膜の状態を整える働きがあり、夏バテ防止や食あたり予防に役立ちます。また、梅干しのクエン酸、青ジソやパプリカのビタミンCなどは、免疫力アップにも効果的。豚肉には、心身を健康な状態に保つビタミンB1や精神を安定させるセロトニンの材料となるトリプトファンなどが含まれています。疲労回復に取り入れてみてはいかがでしょうか。

作り方 (※野菜は事前に水洗いしておく)

- 1 ゴーヤーは種を取って、1cm幅の棒状に切る
- 2 青ジソは水洗いをして、水気をきる
- 3 付け合わせのパプリカは、大きめに切る(生が苦手な方は、オリーブオイルを少量かけ、電子レンジで加熱する)
- 4 Bのソースとなる梅肉とオリーブオイルは混ぜておく
- 5 豚肉を少しずつ重なるように並べ(3・4枚)、手前に青ジソ、梅肉、ゴーヤーをのせてくるくと巻く
- 6 小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける
- 7 170度に熱した油で、全体がキツネ色になるまで揚げる
- 8 ⑤を食べやすい大きさにカットして皿に盛り、AとBを彩りよく盛り付ける

関連施設

みよしメンタルクリニック

診療時間 / 9:30~12:30(月~土曜日)  
 休診日 / 日・祝祭日  
 住所 / 〒470-0224 みよし市三好町木之本49-2 創建ビル2F  
 電話 / 0561-33-1780 FAX / 0561-33-1781  
 HP https://www.miyoshi-mc.com/

社会復帰センター「アポロン」

住所 / 〒471-0036 愛知県豊田市 広久手町2-39-1  
 電話 / 0565-37-1551

●デイケア(大規模 定員50名)  
 受付時間 / 9:00~15:00(月~金曜日)  
 休館日 / 土・日・祝祭日

●デイナイトケア(大規模 定員50名)  
 受付時間 / 9:00~19:00(月~金曜日)  
 休館日 / 土・日・祝祭日

うつ病リワークセンター「ル・クール」

●ル・クール こころも(衣ヶ原病院併設)  
 開所時間 / 9:00~15:00(月~金曜日)  
 休所日 / 土・日・祝祭日  
 住所 / 〒471-0036 豊田市広久手町2-34  
 電話 / 0565-32-0991 FAX / 0565-32-0772

地域生活支援センター「豊田こころもサポート」(衣ヶ原病院内)

開所時間 / 9:00~16:00(月~金曜日)  
 休所日 / 土・日・祝祭日・年末年始・盆休み  
 住所 / 〒471-0036 豊田市広久手町2-34  
 電話 / 0565-32-8112

認知リハ室「心和~こころ~」(衣ヶ原病院内)

衣ヶ原病院

診療時間 / 9:00~12:00(月~土曜日) 14:00~17:00(月~金曜日)  
 休診日 / 日・祝祭日(土曜日午後)  
 住所 / 〒471-0036 豊田市広久手町2-34  
 電話 / 0565-32-0991 FAX / 0565-32-0772  
 HP https://www.koromogahara.or.jp/

医療法人 美衣会 広報誌

こころも vol.5

発行 | 2024年8月 発行元 | 医療法人 美衣会  
 連絡先 | 豊田市広久手町2丁目34番地

広報誌「こころも」へのご意見・ご感想、その他配布に関するお問い合わせなどはお電話またはFAXでお寄せください。

TEL: 0565-32-0991 FAX: 0565-32-0772

スタッフ募集中

環境と体制が整った当院で一緒に働きませんか?

◎充実した教育サポート ◎ワークライフバランスの充実

詳しくはコチラ



Recruit