

あなむる

TOPICS ● ADHD傾向の方へのワンポイントアドバイス ～1日のスケジュールのたて方～

- 「忘れ物をなくしたい」「うっかりミスを減らしたい」「時間管理ができない」これらは学生さんからよく相談を受けることです。年齢が上がるにつれ、学校、仕事、プライベート等、多くのことを自分で管理しなくてはならなくなります。そこで、今回は時間管理のためのアドバイスについてお話しします。
- ① **1：優先順位を決める(視覚化)**
まず「1月間スケジュール(図1)」に、その月の提出物の期限、用事を書き込みます。これは、毎朝一読してください。
 - ② 次に「1日のスケジュール(図2)」の「今日やるべきことリスト」を書き出します。
 - ③ ②に優先順位を1、2、3と付けます。すると、優先順位が明確になり、絶対にすべきことからやる意識が持てます。これは毎朝書いて確認します。

ADHD傾向の方へのワンポイントアドバイス
～1日のスケジュールのたて方～
くまもと青明病院
非常勤医師 長岡舞子

これだけです。やってみると、「1日、本当にすべきことはこれだけなんだな。やれるな」と分かります。好きなことをする時間も作れます。続けていくと、自分が1日を積極的に過ごしていることに気づき、自己効力感や自己肯定感が生まれます。

「月間スケジュール(図1)」

★長岡医師監修の「熊本大学生リズム手帳」を熊本大学保健センターホームページで無料でダウンロードできます。

「1日のスケジュール(図2)」

- ② **2：生活リズムを整える**
① 朝日を浴びましょう。
② 朝食をとりましょう。食事は3食、バランスよく。
③ 時間に合った活動をしましょう。朝は、ホルモンの影響で集中力が最大です。最も力を注ぎたいことを行いましょう。夕方は、心拍出量が最大なので運動に適しています。
生活リズムを味方につけ、時間管理を行うと、自分の持っている力を最大に発揮することができます。



新任のみなさん



宮川 雄介

4月から常勤医師として赴任いたしました。熊本大学病院神経精神科に入局後、熊本医療センターと肥前精神医療センターのレジデントを経て、大学病院では認知症や高次脳機能障害の診療を中心に勉強して参りました。今後は専門性を生かすとともに、様々な精神疾患の患者様のニーズに応えられるよう、地域に根差した精神医療に取り組みたいと思っています。歴史ある杏仁会で働けることを嬉しく存じます。よろしくお願い申し上げます。



宇野 克明

宇野克明と申します。3度目の自己紹介となりますが、今年度常勤医師として戻ってくることとなりましたので改めてご挨拶させていただきます。この病院にはH30・4月から1年間、R3・4月から2年間、また昨年度は無理を聞いていただき週1日の外来だけでしたが勤務させていただきました。この度医局人事も終了し、かねてからの希望であった一つの病院である程度長く患者さんを診させていただくことを目指しながら頑張っていきたいと思っています。ご迷惑をおかけする点もあるかと思いますが、改めて宜しくお願い致します。



河野 真実

初めまして。毎週水曜日に勤務させていただくこととなりました河野真実と申します。普段は熊本大学病院の精神科で勤務しております。昨年までは球磨郡の病院に勤務していました。田舎で渋滞は全くなかったので車生活でしたが、久しぶりの市内生活で歩いて買い物に行けることに喜びを感じています。ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

新施設長等紹介



デイサービスセンター長
上田 優樹



デイケアセンター長
高嶋 しおり

最近の楽しみは、デパ地下にお弁当を買いに行く事です。鶴屋うらら〜。



看護部長
大田 理美子

はじめまして。令和6年4月より看護部長の任を拝命した大田です。令和5年3月まで国立病院機構の病院で勤務しておりました。勤務先は菊池病院で始まり、宮崎東病院、肥前精神医療センター、長崎医療センター、沖縄病院、熊本南病院、熊本再春医療センターに勤務し、10年間は県外生活でした。長崎は精神リエゾン病棟の勤務で、精神科には計20年勤務しました。精神看護は看護の基礎であり、私の強みは患者さんを総合的に看れることだと思っています。病院の理念の「患者様の最善のパートナー」となる職員育成や体制作りを力尽くしたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

令和6年4月よりデイケアセンターのセンター長を務めさせていただくことになりました高嶋しおりと申します。これまでの経験を活かし利用者さんとご家族に寄り添った医療を提供して行きたいと思っています。

デイケアセンターでは、散策や季節を楽しむ活動、元気を維持する活動など盛りだくさんの活動をご準備しております。皆さんも一度デイケアセンターを覗いてみてください。今後ともご指導ご鞭撻承りますようお願いいたします。

雨に濡れた青葉も美しい季節となりました。デイサービス青明センター長の上田と申します。何かのご縁かもしれません。10年ぶりにデイサービスへ戻って参りました。今後は、ご利用者様・スタッフ共に、笑顔ある楽しいデイサービスを目指していきたいと思っております。何卒、よろしく申し上げます。

入院作業療法では、7月2日、少し早い七夕行事を行いました。約50名の参加で大盛況！七夕を彩る作品の数々、願いが書かれた短冊など夏の風物詩を楽しみました。なかでも、クリームソーダ作りは「初めて飲んだ」「懐かしい」など、この日一番の賑わいでした！

たくさんの方に短冊を書いてもらいました！



夏の活動紹介

デイケア

デイケアでは5月、6月に外出（朝の里、サンリオ展）へ行きました。コロナ禍以降、日々の外出活動となり、利用者の皆様も買い物やおいしいソフトクリーム、ひまわり畑、「カワイイ」の発見など楽しませていました！

7月には七夕祭りも実施しました。七夕クイズ大会や笹飾り、クリームソーダを作って楽しんだりと織姫と彦星に思いを馳せる一日となりました。



吹き流し

デイサービス青明

デイサービス青明では、住吉自然公園にお出かけしました。色とりどりのアジサイをバックに利用者皆さんの素敵な笑顔、シヨット、いただきました！



メロンクリームソーダとブルークリームソーダ



次回は5ヶ月後！ 第19回職員ミニバレー大会開催

令和6年6月14日（金）、くまもと青明病院体育館にて第19回ミニバレーボール大会を開催しました。参加者数は、8チーム（部署）、46名。応援も13名と大盛況に終わりました。

コロナ禍により職員間の交流を促進する行事がほとんど中止されている施設も多かったと思います。当院でも同様で、感染を注視しながら、今回、「5年ぶり」に開催に漕ぎつきました。

5年間では、職員の入れ替わり、顔、名前が分からない職員も多くなりました。今回は、他部署の職員との交流の機会となりました。大会日だけでなく、練習日も設けたことで、業務外のリフレッシュにも繋がったと思います。1位はコメディカルAチーム（相談室）。フレッシュな若手がこれまでの練習の成果を発揮して、見事優勝しました。次回は「5ヶ月後」に開催したいと思います。

（作業療法科 レク委員会 霜上佳吾）



相談員秋成の「ねえコレ読んだ？」



〈第一回〉
泉光
『図書館の大魔術師』
(アフタヌーンコミックス)

ども。漫画大好き相談員（精神保健福祉士）の秋成です。このコーナーでは、私が最近読んでビビッときた作品を紹介します。肩の力を抜いて、ゆるりと書いていきたいと思えます。

さて、今回ご紹介するのは「図書館の大魔術師」（※表紙の「図書館」は特殊な文字です）。

飲み会の帰り道、ふらりと立ち寄った書店で平積みされており、一目惚れして購入したこの作品！緻密で美しいアートワーク、壮大なハイファンタジーの世界観。そこに民族問題や格差等、普遍的なテーマが巧みに織り交ぜられています。また図書館舞台裏を描いたこの物語は、「重厚なファンタジー」「図書館司書」というキーワードに心惹かれた方には特におすすめ。第一巻のラスト、映画の様な見開きのシーンは圧巻です！



栄養科からの
気になる簡単レシピ
今季の一品クッキング
ライスペーパー

ライスペーパーで お好み焼き風



◆作り方

- ① キャベツは千切りに、豚肉は1/2にカットする。
- ② 熱したフライパンに油をしき、水で軽く濡らしたライスペーパーを入れる。
- ③ ライスペーパーの上に千切りキャベツをのせ、溶き卵をキャベツの上に回しかける。
- ④ キャベツがしんなりしてきたら上に豚肉を重ならないようにのせる。
- ⑤ 豚肉の上に濡らしたライスペーパーをのせ、裏返して3〜5分焼く。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら皿に移し、お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、鰹節をかける。

材料(約1人分)

- ライスペーパー ……2枚
- キャベツ ……1/6玉
- 卵 ……1個
- 豚バラ肉 ……4枚
- お好み焼きソース 適量
- マヨネーズ ……適量
- 青のり ……適量
- 鰹節 ……適量



栄養価(一人分)

- エネルギー… 330kcal
- たんぱく質… 13.9g
- 脂質 …… 24.9g
- 炭水化物 …… 41.2g
- 塩分 …… 1.2g

◆ポイント

生春巻ぎに使われるライスペーパーですが、火を通して美味しく食べられます。1枚当たり約15キロカロリーと非常に低カロリーでダイエット中の方にもおすすめです。

今回はライスペーパーを使いお好み焼き風にしてみました。カロリーも低く、キャベツもたくさん食べられます。

キャベツは食物繊維やビタミンCが多く、免疫機能を向上させ、コラーゲンの生成を促進し、肌や結合組織の健康をサポートします。

また、野菜に多く含まれるカリウムには血圧を下げる効果があり、血圧高めの人にもお勧めです。

外来診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	再来	再来	再来 認知症専門外来	再来	再来	休診
午後	再来 認知症専門外来	再来 認知症専門外来	再来	再来 認知症専門外来	再来 認知症専門外来	

*都合により担当医の勤務変更が生じる場合があります。

交通のご案内



- ① 江南病院前バス停下車 …… 徒歩2分 (産交バス供合線)
- ② 大江渡鹿バス停下車 …… 徒歩7分 (熊本都市バス第1環状線)
- ③ 大江川鶴バス停下車 …… 徒歩7分 (熊本都市バス第1環状線)
- ④ 黒髪5丁目バス停下車 …… 徒歩7分 (熊本都市バス竜田口線・産交バス)

診療時間

午前 9:00～(受付は11:30まで) (月～金)

午後 14:00～(受付は16:30まで) (月～金)

※初診は予約制になっています。

※再来の方も予約の方優先です。待ち時間を短くする為にも、ぜひ予約をお入れください。

初診受付(月～金) 9:00～16:00 TEL.366-2291

◆**デイケアセンターあんず** 利用時間 9時～15時30分(月～金)

◆**関連施設 認知症 デイサービスセンター青明** TEL.096-366-0118
9時～17時 ※お休みはありません。

◆**関連施設 地域拠点型認知症疾患医療センター** TEL.096-366-2308
9時～12時、14時～16時 ※土曜・日曜・祝祭日はお休みです。

◆**関連施設 熊本市障がい者相談支援センター「ウイズ」**
〒862-0972 熊本市中央区新大江3丁目20-3-1F TEL.096-200-1571
月～金 9時～17時 土曜日 9時～12時30分 ※日曜・祝祭日はお休みです。



広報委員会

委員 秋成・沼田・村上・甲斐・村上・田中・白石・青山・西村・折田・市原・本田・鶴山

一般財団法人 杏仁会



くまもと青明病院

〒862-0970 熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号

TEL.096-366-2291 FAX.096-366-2292

e-mail:kumamotoseimei-hp@kyouninkai.jp hp:www.kyouninkai.jp/seimei-hp/

一般財団法人 杏仁会
関連施設

熊本内科病院
江南病院
介護老人保健施設 フォレスト熊本
サービス付き高齢者向け住宅 花鏡

熊本市中央区手取本町7番1号
熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号
熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号
熊本市中央区新大江3丁目13番18号

TEL.096-356-5500 FAX.096-356-5518
TEL.096-375-1112 FAX.096-362-9826
TEL.096-363-0101 FAX.096-363-3363
TEL.096-382-0888 FAX.096-382-0887