

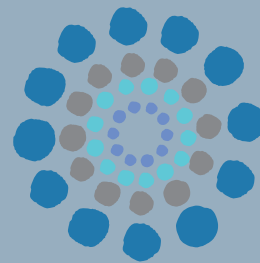
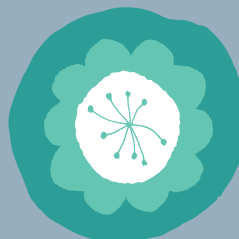
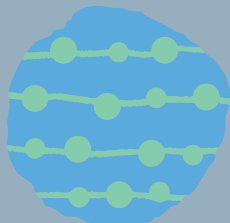
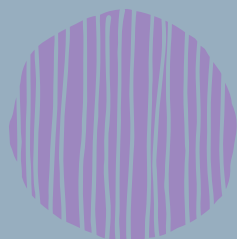
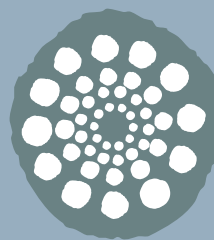
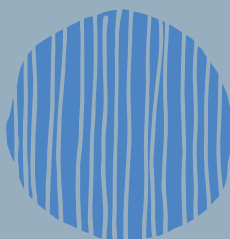
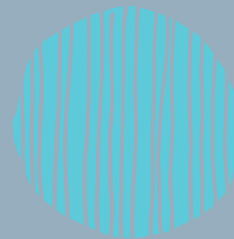
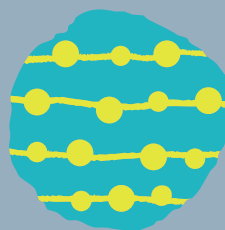
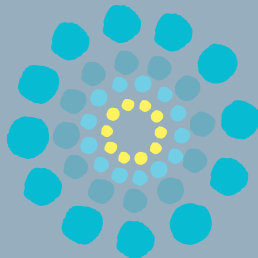
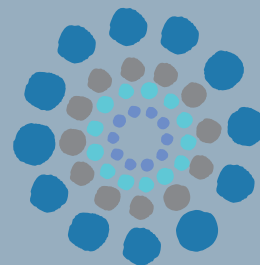
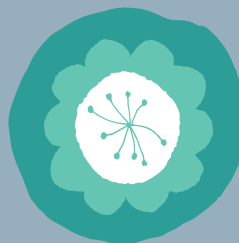
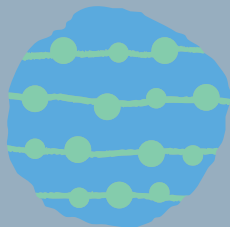
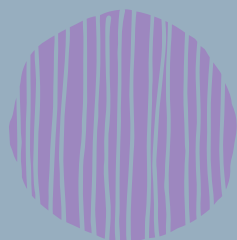


FUYOUKAI

医療法人 芙蓉会

からだとこころが休まる本

| 10



新年ご挨拶

地域に寄り添い 共にあゆむ

あけましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、穏やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

近年、全国的に医療人材の不足が課題となっており、あるべき医療体制の維持、継続が難しくなりつつあります。このような中、私は昨年10月より、それまでの理事長職と院長職の兼任から理事長職専任となり、法人全体を見渡した運営体制を整えることに注力してまいりました。これまでも、またこれからも、地域の皆さまが安心して医療や介護を受けられる環境を守ることが、私たち芙蓉会の大切な使命だと考えております。

また、医療のデジタル化（医療DX）を通じて、ご利用者様と連携する各医療機関相互の利便性を高め効率化を図るとともに、職員一人ひとりがやりがいを持って働ける職場環境を整えていくことが、この激しい環境変化に対応していくための力ぎと心得、取り組んで参ります。

これからも、地域の皆さまの「こころ」と「からだ」を支え、常に寄り添う医療法人であり続けます。同時に、変化の時代にあってもより良い医療のかたちを追い求め、より信頼される地域のパートナーとして歩みを進めてまいります。

本年も変わらぬご支援とご理解の程、心よりお願い申し上げます。

令和8年1月

医療法人芙蓉会 理事長

村上 拓也



2026年新春対談 地域と共に歩む医療の未来

精神科医であるふたりが地域の精神科医療について、その想いを語りました。

理事長

村上 拓也

こころのケアセンターふよう 院長

桐生 一宏

新たな体制で迎える 2026年

村上…あけましておめでとうでございます。新しい年を迎え、地域の皆さまと共に歩む決意を新たにしています。桐生先生には昨年10月に院長に就任いただいたことで、私も理事長として法人全体の運営に専念できる体制となりました。この3カ月を振り返ってどのようにお感じですか。

桐生…新年おめでとうございます。理事長が法人全体の舵取りに集中されたことで、当院としての強みを最大限に発揮しながら、地域と結びつく重要性を、より明確に感じております。私自身、学生時代を含め精神科医として過ごした青森の地で地域医療を支えたいと考えます。

村上…この体制変更は単なる組織再編ではなく、地域医療への責任をより深化させるための取り組みです。地方都市の医療機関にとって、専門性を高めながら連携を強化することが持続可能性の鍵です。特に青森の医療従事者不足を考えますと、地域全体で支え合うケアシステムの構築が不可欠です。

桐生…ええ、そこで重要なのが地域医療連携室の役割ですね。病院と在宅・介護施設の橋渡し役ですし、今後



ますますその重要性は高まります。

村上…まさに、地域包括ケアシステム
の要ですね。

チーム医療と 働きやすい職場環境

桐生…はい、同時にケアシステムの
一翼を担う病院側も、その役割を果
たすためには基礎体力が必要です。
質の高い医療には、医師、看護師、
心理士など多職種の連携のチーム
医療が欠かせません。

村上…同感です。そのためにもスタッフ
が働きやすく、意見を自由に交わせ
る環境づくりが不可欠ですね。この
点、どのような取り組みを進めて
おられますか。

桐生…職場環境の充実は、患者ケア
の質に直結しますので、スタッフ間
のコミュニケーションを大切にしてい

ます。行き着くところは信頼関係の構
築、双方向の対話だと考えています。

医療DXで広がる可能性

桐生…こうした基盤づくりと並行し
て行っているのが、医療DXの段階的
な導入です。たとえば、昨年から
下北地域の患者さんとの間で、一部オ
ンライン診療を始めました。これで、
通院のための移動時間を2時間以上
削減できています。

村上…確かに……片道2時間となると、
受診そのものが大きな負担ですね。

桐生…その通りです。雪がひどくなれ
ば、さらに時間がかかります。オンラ
イン診療の導入は、患者さんの利便
性向上につながると期待できます。

村上…医療DXの推進は、医療人材
が減少する中で喫緊の課題です。
使いやすいシステムを導入して、ス
タッフの専門性向上と患者アクセス
の改善を両立したい。こうした取り
組みは、青森圏域の医療機関との連
携をこれまで以上に密なものにでき
ると考えています。

桐生…おっしゃる通りですね。他にも、
法人の施設同士がそれぞれの役割、
立場で連携する。人と人との会話を
通して、課題を発見し解決していく。

これが、連携の本質だということに
いま一度立ち返ることで、質の高い医
療・介護サービスを切れ目なく提供
できると考えています。

多様化するニーズ

村上…そうですね。施設間連携で、
患者さんの利便性向上や治療機会を
拡大することが、私たちの使命だと
感じます。今後の展望として、どの
ような課題に取り組んでいきたいと
お考えですか。

桐生…精神科医療のニーズは多様化
しています。うつ病や発達障害、
依存症、認知症に加え、子どもや思
春期の患者さんも増加しています。
また「薬を何種類か試したけど変わ
らない」「家族のギャンブル依存で
困っている」「薬の副作用が気になる」
といったご相談も増えています。

村上…そうした声に応える形で、新た
な取り組みを進めているわけですね。

桐生…はい。薬に関する例で言います
と、治療抵抗性の統合失調症には
適正管理のもと「クロザリル」を処方
していますし、難治性うつ病にはRT
MS装置を導入することで、薬物療
法以外の選択肢を提供しています。
また、増加するギャンブル依存など



のアクション問題に積極的に対応します。その他にも、漢方専門医が漢方外来を始めており、患者さんの症状や体質に合わせて煎じ薬の処方することも可能です。

村上… 私たちが思う以上に地域には多くのニーズが潜在していますね。

地域医療の展望

桐生… はい。そのニーズは医療のみならず地域全体で支えることが大切です。

村上… 地域全体で支える、これが本当に重要ですよ。ただ、地方においては精神疾患への偏見や、地域での受け入れ体制には未だ課題があるのも事実です。患者さんが住み慣れた地域で安心して暮らすには、地域包括ケアシステムの構築と運用が不可欠ですが、まだ道半ばというのが私の考えです。

桐生… 確かにおっしゃる通りで、人的支援や自立支援のための居住体制を含め、まだまだ課題は多い。そして、これらを行政主導で整備するのはハードルが高いことも承知しています。

村上… まずは、民間だからこそできるものにチャレンジしていく必要がありますね。

桐生… はい。一つひとつ着実に、そして時代に合わせスピード感を持って取り組んでいきます。

ご利用者様の声を力に

村上… 先日院内で実施された「ご利用者様アンケート」の結果はいいがでしたか。

桐生… 集計結果を確認しましたが、改善のご要望を多くいただいています。

村上… それは、私が院長の時もありましたよ。貴重なご意見ですね。

桐生… ええ、その一方で、職員に対する感謝のお声も多数いただきました。これは、病院スタッフが日々実践している「寄り添う医療」への評価だと受け止めています。こうした姿勢をこれからも継続して、地域との信頼関係をさらに深めていきたいと考えています。

2026年、地域と共に

村上… 2026年、地域に開かれた医療機関として、これからも成長を続けていきたいですね。地域に根ざし、皆さまの健やかな暮らしを守る医療法人として、スタッフ一同全力で取り組んでまいります。

桐生… はい。スタッフ協力のもと、地域の皆さまに質の高い精神科医療をお届けして、地域のこころを支える医療の実践に尽力してまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



これからも「地域のこころを支える医療」を胸に、共に歩み続けます。

おすすめ食材

今回は、秋冬の健康食材「ながいも」がテーマです

寒い秋冬にぴったりの健康食材、ながいも。シャキシャキの食感や、とろろのなめらかさで食卓を彩るだけでなく、栄養たっぷりで家族の健康をサポートします。

今回は、ながいもの魅力と楽しみ方を最新の栄養データとともにご紹介します。



ながいも

旬と産地

ながいもは10月から2月頃が旬の根菜で、この時期はみずみずしく自然な甘みが際立ちます。主要産地は北海道で全国生産量の約半分を占め、青森県や長野県も良質な産地として知られています。

栄養と働き

生のながいもは低カロリーながら、ビタミンCやカリウムなどを含み、さらに消化酵素アミラーゼがでんぷん分解を助け、粘り成分（ムチン様物質）は粘膜保護に関与すると考えられます。

※効果は研究段階

生のながいも 100g あたりに含まれる栄養素

エネルギー	64kcal
ビタミンC	6mg
カリウム	430mg
食物繊維	1.0g
ビタミンB1	0.10mg
マグネシウム	17mg

安心して楽しむために

1日100〜150g程度が目安です。腎疾患や糖尿病で治療中の方は主治医へ相談を。まれにアレルギーがあるため、初めは少量から試すと安心。皮や粘液のシユウ酸カルシウムで手がかゆくなることがあるため、敏感な方は手袋を着用しましょう。

食べ方いろいろ

- ・生食：すりおろしてとろろに、千切りでサラダや酢の物に。
- ・加熱：焼き物や煮物、味噌汁の具にするとホクホク感が増します。

ながいもは調理法も多彩。旬の時期に適量を取り入れ、健康的な食生活を楽しんでみてください。

出典：文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」

簡単スキマ体操

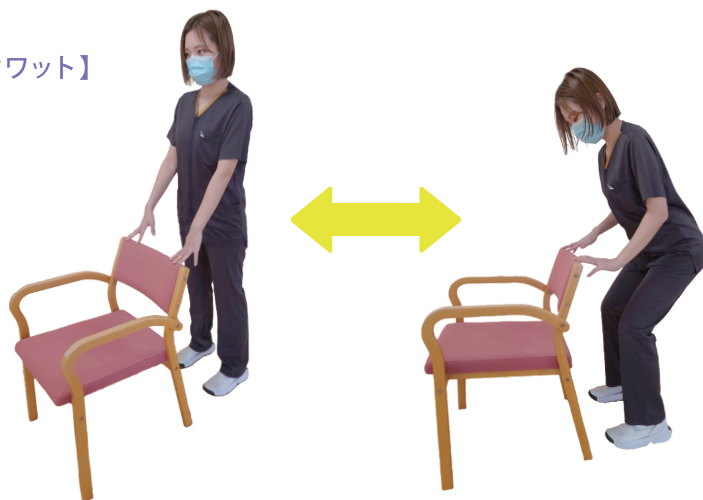
食べ過ぎ・飲み過ぎに効果的なエクササイズです。スキマ時間にチャレンジ！

食べ過ぎた正月におすすめ！ 自宅でできる簡単トレーニング！

飲み会や集まりが増える冬の季節や年末年始。食べ過ぎ・飲みすぎてしまう一方、雪や寒さで運動する機会が減りがち。

お家でもできる簡単トレーニングで、今年の動き初めはいかがでしょうか。

【スクワット】



足は肩幅くらいに開き、背中を丸めずに座るようにゆっくりと腰を下ろします。膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。ゆっくりと5回くらいを目安に1～2セット行いましょう。。

【踵上げ】



ゆっくり踵をあげ、つま先立ちになります。そこからゆっくりと元の位置に戻します。10回を目安に1～2セット行ってみましょう。

【サイドステップ】



両足をまっすぐな状態から、左右に足を踏み出します。足踏みをする感覚で1・2とリズムカルに左右に動きます。。

※「簡単スキマ体操」は医療法人芙蓉会村上病院リハビリテーション科が監修しています。

年の初めに始めてみませんか

1 週間 写 真 ～こころのシャッターで 記憶に刻む～

●新習慣のすすめ

あたらしい年、春に向けて、何か新しいことを始めてみませんか。1 週間のテーマを決めて、1 日 1 枚写真を撮るという新習慣はいかがでしょう。これは単なる写真撮影ではありません。マインドフルネスに近い効果が期待できる心理的実践です。「いま、この瞬間」に注意を向ける実践で、ストレス軽減や心理的ウェルビーイングの向上に効果が期待されます。

●撮影テーマ

まずはテーマを。たとえば「色」。街角の丸型ポストの赤、歩道の点字ブロックの黄色、通勤途中の空の青…。意識して探すことで、普段見過ごしていた景色が新鮮に映ります。他にも「寒い冬の朝」「春を感じた」「道端にあったもの」など、自分らしいテーマを選んでみては。

●楽しみ方のコツ

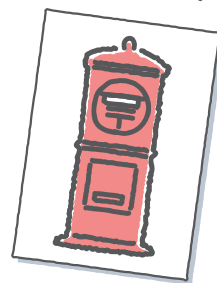
- ・タイトルをつけてみる…写真に「タイトル」をつけることで、感情を言語化する練習になりますし、あとからひとりで見返すと、「未公開感」が良かったりします。他人の評価はひとやすみ。
- ・個人に合わせたアプローチ…決めごとに負担を感じる方は「1 週間で 5 枚」や「気が向いた時だけ」というように、自分のペースで結構です。

撮影が難しいという方は「見つけるだけ」から始めてもよいでしょう。写真は撮らずに心の中で「今日の一枚」として記憶する。つまり「こころのシャッター」を押すだけでも、観察力を高める効果は十分得られます。



写真に残すこと、心に残すこと、どちらにも価値があります。物理的なシャッターを押さなくても、その瞬間、意識的に「これだ」と心に決めることで、記憶への刻まれ方が変わります。

忙しい毎日のなかで、こころを癒すきっかけにしてみてもいいですか。



今日の 1 枚：
タイトル「久しぶり、れぽスト」

この日何の日

気になる記念日をご紹介します

1月4日は「世界点字デー」

触れることでつながる世界「点字」

毎年1月4日は「世界点字デー」。点字を体系化したフランスのルイ・ブライユの誕生日にちなみ、世界中で啓発が行われます。

ブライユは幼少期に失明し、1825年ごろに6点式の点字を発表。現在では133以上の言語に広がり、学びと自立を支えています。

日本では1890年、石川倉次が考案した日本語点字が正式採用され、130年以上改訂と普及が続いています。

厚生労働省によると視覚障害者は約27万3000人（＊1）で、点字使用者は1〜2割ほどと考えられています。最近は音声読み上げ技術との併用も増えていますが、「読み書き」能力の維持やプライバシー保護の観点から、点字の価値は変わりません。

医療現場でも、薬袋や案内表示に点字や触知案内図（＊2）をつける取り組みを広げる必要性が高まっています。これは、誰もが安心して医療を受けられる環境づくりにつながります。

世界点字デーは、見える・見えないに関わらず、すべての人が共に生きる社会を考える日。

指先で触れる小さな点が希望を届けるように、私たちの日常の小さな思いやりも、誰かの笑顔と安心につながります。

参考

＊1…令和4年生活のしつらさなどに関する調査（全国在宅障害児・者等実態調査）結果P6第4表 身体障害者手帳所持者数、年齢階級別（年次推移）

令和6年5月31日 厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部
https://www.nhlw.go.jp/toukei/list/dl/seikatsu_chousa_c_r04.pdf

解説

＊2…視覚障害者に対し、屋内外の施設・設備及び移動空間の位置情報を凹凸がある線・面、触知記号、点字などによって触知できる案内図

こころのケアセンターふよう シルバーデイケアのご案内

認知症の方とご家族を、
専門チームが温かくサポートいたします



私たちこころのケアセンターふようでは、認知症をお持ちの方やそのご家族を支援する「シルバーデイケア（重度認知症デイケア）」を運営しております。

このデイケアは医療保険を利用した専門的なサービスで、もの忘れや判断力の低下により日常生活に支障をきたしている方を対象としています。医師の指示のもと、身体機能や認知機能の維持・向上を目指したりハビリを提供し、利用者さま一人ひとりに寄り添ったケアを心がけています。

心と体を優しく活性化する多彩なプログラム

創作活動・運動療法・音楽療法・園芸・調理など、当デイケアでは、利用者さまの状態に合わせた様々な活動をご用意しています。

これらの活動は、医師・看護師・作業療法士・精神保健福祉士・介護福祉士などの専門チームが連携して企画。入浴や健康チェックも丁寧に行い、安心してお過ごしいただけます。

ご利用について

対象者：認知症と診断された方、介護保険利用中の方
もご利用可能

料 金：医療保険適用で1割負担の場合 1,170 円
（昼食・送迎込）

制 度：自立支援医療制度の申請でさらに負担軽減が可能

併 用：介護保険サービスとの併用も可能

営業日：月～金曜日（土、日曜日・祝日はお休み）

まずは、かかりつけの医師からの紹介状をご用意ください。

※かかりつけ医の変更は不要です

【お問い合わせ・ご相談】 こころのケアセンターふよう

青森市大字雲谷字山吹 93-1 TEL 017-738-2214

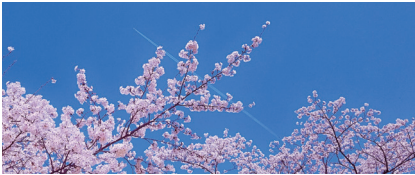
受付時間：平日 8：30～16：30 担当：福士（精神保健福祉士）

詳細はホームページ（<https://fuyoukai.or.jp/cococare/>）やパンフレットでご確認いただけます。
まずはお気軽にご相談ください。





季節の変わり目と面影



いつも

「フヨウ」をお手に取っていただき
ありがとうございます。

フヨウは次回4月号より、
内容も新たにリニューアルいたします。
是非ご期待ください。

夏が長く、四季が二季になる？かもっていうニュース
確かに暑く長い夏だったなあ
かと思ったら急に寒くなり大雪？
日本の四季はとっても変化した

他界した父はとても四季を大事にしていた
それも旧暦での四季に近い

2月も明けると春に向けて雪を切る
6月になると山に行つて境界線を見に行く
10月になると冬囲いの準備をする
すると年末から2月まではすっかり雪雪雪の話

気付けば雪のことで3つの季節は占めていて
現役を引退したころには春になると次の冬の話をし始めていた！

寒がりで一年の内10カ月は
ウールのジャケットを羽織っている父であった
記憶の中にTシャツを着ている姿はない
真夏は夏用のジャケットのことは覚えている

雪国の人は雪が嫌いな割に雪のことを思ひやる
ほぼ年中雪のことを考えて胸がいっぱいだけど片付けるとなれば
綺麗に寄せて解かす

四季を感じて1年を過ごしているのか
雪を思って1年を過ごしているのか
今ではこの話は聞けないが

父の面影

四季が変化しても季節の変わり目は個人に残る

ちいさなK

法人理念

いつも素直に
感謝のところで
一人ひとりに寄り添います。



【医療法人 芙蓉会ネットワーク】

こころのケアセンターふよう

村上病院

介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉

総合ケアセンター さんらく

住宅型有料老人ホーム こはる

ふよう保育園

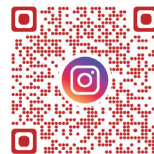


 Instagram \ follow me /

採用に関する情報も配信予定です！よろしくお願いします

@fuyoukai_saiyou_aomori

検索



@FUYOUKAI_SAIYOU_AOMORI