

こぶしの花だより



赤いポピーの花言葉は、
「感謝」「慰め」です

写真はクローバーの玄関横に咲いたポピーの花です。
この花はクローバーのメンバーさんが冬に種を蒔いて育てられたものです。

例年だと4月からは藤の花やバラ、菖蒲見学に外出しますが、今年は新型コロナの影響で何処にも行くことができませんでした。

残念に思っていたところゴールデンウィーク明けに満開の赤いポピーがメンバーさんやスタッフを迎えてくれました。

コロナ禍の中であって、とても癒されたひと時でした。

(デイケア「クローバー」)

作業療法のご紹介

『家にある物でできる“体とこころのストレッチ”』

新型コロナウイルスの感染拡大防止の影響で体を動かす機会が減っているのではないのでしょうか？

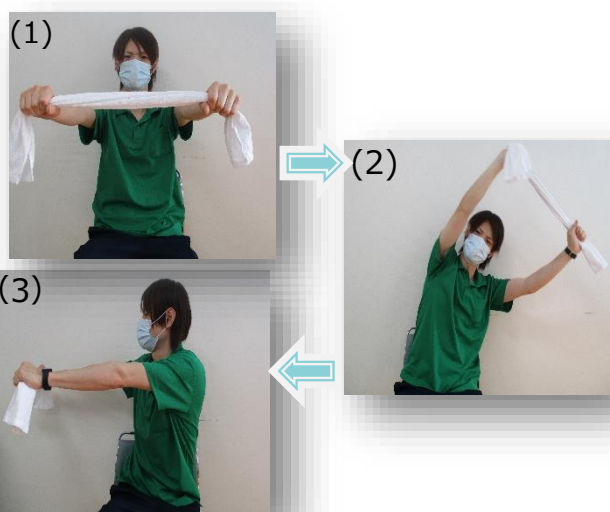
当院では患者様と作業療法士(OT)で頭の体操・運動などを行っています。

今回は家にある物でできる“体とこころのストレッチ”をご紹介します！

①テレビを見ながら運動にも挑戦!!

タオルを使ってできる簡単ストレッチです👉

- (1) タオルを肩の広さに合わせて上から持ちます。
 - (2) 腕を頭の上で伸ばしたまま左右にゆっくり倒します。
 - (3) 腕を体の前に伸ばし体を左右にひねります。
- ☺姿勢が良くなり歩く時のふらつきが改善します。



②お風呂では湯船につかりましょう！

湯船につかることで緊張していたところや体が休まりリラックスできます。



- ☺特に 38℃～40℃のぬるめのお湯は体の芯まで温めてくれます。
- ☺入浴剤やアロマなどラベンダーの香りは脳に伝わりリラックス効果抜群です。

長いおうち時間でモヤモヤしたときは…

☼太陽の光を浴びましょう☼

太陽の光には約 15 分でやる気ホルモン(セロトニン)を作る効果が！！

日光浴で体もこころもすっきりさせましょう★

大変な時ですが笑顔を忘れず、コロナ禍を乗り越えましょう！

地域の皆さま向けのイベントも開催しております。

新型コロナウイルスが終息した際には、ぜひお越し下さい！（リハビリテーション科）

お 薬 の お 話 ～ 薬 局 ～

あなたは薬を何種類、飲んでいますか？

高齢になると薬の種類が増えて副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。高齢でなくても、飲んでいる薬の種類が多い方は注意が必要な場合があります。

Q 高齢者で薬の数が増えるのはなぜ？

A) 病気が増えて、受診する病院が複数になることも薬が増える原因となります。

Q 高齢者で副作用が起こりやすいのはなぜ？

A) 高齢になると、肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に出したりするのに時間がかかるようになります。また、薬の種類が増えると、薬同士が互いに影響しあうこともあります。

Q 薬を飲んでいて、気になる症状が出たら？（例えば、何か変、いつもと違う、例えばふらつき・めまい、眠気、食欲低下、便秘、尿が出にくいなど感じる事はありませんか？）

A) 薬が追加されたり、変わったりした後は特に注意しましょう。いつもと違うと感じる時は…

※医師や薬剤師に相談しましょう！

勝手に薬を止めたり減らしたりするのはよくありません

薬によっては、急に止めると病状が悪化したり、別の副作用が出る場合があります。



※お薬手帳は大事です！…お薬手帳を見ると、どういう薬を飲んでおられるかを確認することが出来ます。病院や診療科を複数受診した時には、同じ薬が出されることを防止したりできます。

- ・相談する際には、使っている薬は、必ず全部先生に伝えましょう。
- ・薬以外で毎日飲んでいる健康食品やサプリメントも伝えましょう。
- ・いつ頃から、どのような症状が出てきたのか、メモしておきましょう。

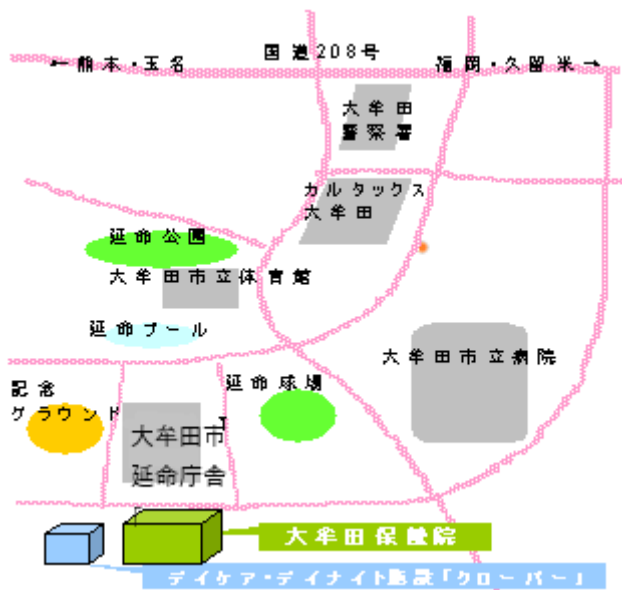
処方されている薬がわかるようにお薬手帳を持ち、1冊にまとめておきましょう。

日頃から、かかりつけの医師や薬剤師を持っておきましょう。

（薬剤部）



当院までのアクセス



* 無料駐車場あり。

* 西鉄バスで大牟田市立病院下車し、徒歩で約 5 分。

* JR、西鉄「大牟田駅」より徒歩で約 15 分。車で約 5 分。

信和会関連施設



大牟田保養院（精神科・心療内科・老年精神科・内科）

認知症治療病棟 けやき

精神科訪問看護

精神科デイケア・デイナイトケア施設 クローバー

介護老人保健施設 はなぞの

居宅介護支援事業所 はなぞの

訪問介護事業所 はなぞの

訪問看護ステーション はなぞの

通所リハビリテーション はなぞの

訪問リハビリテーション はなぞの

小規模多機能型居宅介護 花ごよみ

介護予防拠点地域交流施設 いこい

外来担当医

令和2年7月1日現在

	精神科	内科
月	村 田・犬 塚	－
火	蓮澤・三重野・生嶋	久保田
水	蓮 澤・村 田	久保田
木	蓮 澤・村 田	－
金	三重野・犬 塚	久保田
土	－	久保田

※初めて受診される方は、事前に当院外来までお電話下さい。

(受付時間、診療時間、その他各種検査の実施日は、
曜日によって異なります。☎0944-52-3012)

大牟田保養院理念

「私たちは、医療の質の向上と信頼される病院づくりを
目指しています」

— 7つの基本方針 —

1. 誠実、共感、信頼を基本に、心の通うあたたかい病院を目指します。
2. 地域住民の「こころの健康」を守ることにより、心豊かに安心して暮らすことのできる社会づくりに貢献します。
3. 高い技術力と高品質の医療を提供します。
4. わかりやすい説明と同意のもと、安全で効率的な医療を提供します。
5. 関係機関との連携を深め、地域医療の向上に努めます。
6. 職員の教育・研修を積極的に行い、資質の向上に努めます。
7. 職員が十分に能力を発揮でき、充実した人生が送れる職場環境づくりに努めます。

— 7つの行動指針 —

1. 患者さんの喜びを自分の喜びとします。
2. 患者さんの問題を自分のものとして受け止め、真摯に対応します。
3. 地域の方に支えられてこそ、病院が存続すると考えます。
4. 患者さんのプライバシーとセキュリティを守ります。
5. 清潔さを保ち、安全で事故のない環境を築きます。
6. 新しいことへチャレンジし、仕事を通して自分を高めます。
7. 絶えず学び、成長し続けます。

編集後記

熱中症対策も必要な時期になりました。コロナ禍の中、6月全国で緊急事態宣言が解除されましたが、新型コロナウイルスの感染予防はまだ続きます。インフルエンザがそうであるようにウイルスとワクチンの闘いは「イタチごっこ」です。今の新型コロナも含めて、これからもウイルスとは共存していくことは止むを得ないと思われます。今＜新しい生活様式＞が叫ばれています。「自分は感染しているかも?」という気持ちで、周りの人に配慮して行動することが大切です。それが自分自身や周りの大切な人を守ることに、繋がるのではないのでしょうか? (広報委員)