

こぶしの花だより

こんにちは！

大牟田保養院のデイ・ケア「クローバー」です。

皆様は、精神科のデイ・ケアがどんなところで、いつ、どんなことを
行っているか御存じですか？

「よく知らないな～？何をしているところなの？」と思われる方が多く

いらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、今月から「クローバー通信」を発行し、皆様に精神科デイ・ケア「クローバー」
では、どんなことを行っているのか、プログラムの紹介や利用者様の声等をお届けしています。

クローバー通信は大牟田保養院の外来にありますので是非、閲覧してみてください。

デイ・ケアを利用してみたいと思われた方は、当院外来や主治医へご相談下さい。見学も随時受け付けています。

(デイケア「クローバー」)



《室内ゲーム》



《革細工製作》



《調理実習》

作業療法のご紹介

「自宅でできる！脳を活性化させる趣味」

ステイホームが推奨されて以降、自宅で過ごす時間が長くなりました。コロナ禍で出掛けることができず、つまらないなと思っている人は多いのではないのでしょうか。

誰でも簡単に取り組める、おうち時間を楽しむ、認知症予防になる趣味をご紹介します。

スクラッチアート



スクラッチアートとは、黒いスクラッチ面を削ることで下地のホログラムが現れる新感覚のアートのことです。下絵をなぞるだけなので、絵を描くのが苦手な方でも簡単にアートができると人気が高まっています。また、集中して削る行為は自律神経を整えたり、ストレス解消や認知機能への働きかけを促す効果があるともいわれています。



【作品介绍】



クロスワードパズル



クロスワードパズルは、カギと言う言葉をヒントにして、縦と横に交差したマスに言葉を入れて、空白の白マスに言葉を埋めて楽しむパズルです。

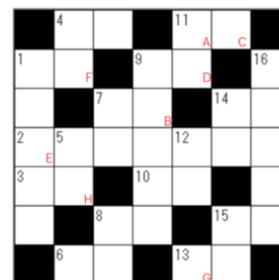
柔軟な思考力が必要と言われるパズルなので、楽しんでいるうちに思考力もつくような頭の体操になる趣味です。また懸賞とセットになっていることも多く、さらに豪華景品までもらえるチャンスかも！？

いかがでしたでしょうか？

当院では、入院患者様への日々の活動や地域の方向けの外来作業療法では、間違い探し・計算問題・塗り絵・スクラッチアートなど参加される方のニーズに合わせ、様々なことを行っています。

「楽しみながら脳トレをしたい。」「新しいことに挑戦してみたい。」と思われる方は、ぜひご自宅でもやってみてください。

(リハビリテーション科)





心理のお話 ～心と体は関係しあっている～



ふだんの生活の中で、どんな風に心を健康にして過ごしていくか、というのは、みなさんが何となく関心を持っているテーマでないかと思います。そこで今回は心の健康について触れたいと思います。早速ですが、「心と体は関係しあっている」というのがポイントで、心と体が関係しあっている事を実感できれば、体に目を向けることで心も健康になれる、というのが今回お伝えしたいことです。ちなみに、ここでいう“心”とは、“気持ち”や“感情”や“考え方”、あるいは“悩み事”など内面で起きている事です。一方、“体”とは、循環器官、消化器官、筋肉、神経など、肉体を維持していく働きになります。

さて、実はふだん私たちが使っている“心”の動きを伝える言葉でありながら、“体”のどこかの部位を用いた表現になっている言い回しが結構あります。例えば、「胸をなでおろす」「肩の荷がおろる」という表現は、安心した、という意味で使います。「腹に据えかねる」「頭に血がのぼる」は、イライラや怒りの表現です。また、「背筋が凍る」は、恐怖、怖い気持ちを表します。他に「ほほが緩む」などは、嬉しいという意味合いですよね。

ここでひとつ、当院のスタッフに「“胸をなでおろす”時、どんな感じがしますか？」という質問を向けてみました。解答は次の通りでした。

A氏（作業療法士）：「肩の力が抜けて、ほっとする」

B氏（看護師）：「（両腕を前に落とすジャスチャーをしながら）ほっとした感じ」

C氏（心理師）：「背中が丸くなって、はあ～っという感じ」



これらスタッフの解答には、“ほっとする”などの気持ちを表す言葉と、“肩”“背中”といった体の表現の両方が見られました。このように私たちは、日常生活の中で、相手に伝える気持ちや感情、考えの中に無意識に体の部位を用いています。心と体が関係しあっている例として、何となく理解いただけただしょうか。

以上をふまえて、心と体の関係について考えてみます。例えば、かかりつけの医師の先生に「睡眠はどうですか」「食事はとれていますか」とたずねられることも多いと思います。もしかしたら、当たり前すぎて、それほど気に留めてなかったという方もいらっしゃるかもしれませんが、これが結構大事な問いかけです。心の悩みは、内面だけの問題ではなく、体の問題でもあるからです。

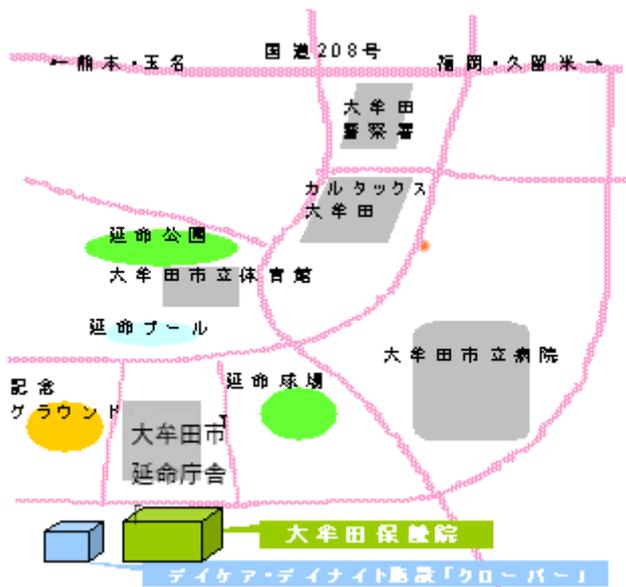
あなたが、「最近何だか気分すぐれず眠れない」とします。またその理由として、何かの悩み事がある（つまり心に原因がある）ためだ、と考えたとします。確かにもっともです。ただし別の理由も考えられます。つまりこうです。夜遅くまで起きている⇒朝が遅くなる⇒食事の回数が減る⇒体調を整える神経の働きがちぐはぐになる⇒気分の調子が不安定になる⇒ふだんの自分よりもストレスに弱くなる⇒いつもの自分だったら悩まないことに悩んでしまう。このような悪循環は考えられないでしょうか。「悩み事」に注意を向けて解決を試みる事も大切です。ただ同時に、日常生活を振り返りながら、自分の体の状態に目を向けてみて、睡眠や食事など体調を整えることから始めてみるのも良いのではないのでしょうか。

（臨床心理士）

当院までのアクセス

外来担当医

令和4年7月1日現在



- * 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。

	精神科	内科
月	村田・犬塚・藤井	-
火	蓮澤・草場・藤井	久保田
水	村田・草場	久保田
木	蓮澤・村田	-
金	草場・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。

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

編集後記

熱中症対策が必要な時期になりました。こまめな水分摂取を心がけましょう。また新型コロナウイルス感染対策も浸透して、日常化した感があります。また例えばインフルエンザがそうであるように、時期に応じてその他の病気にも一応の注意が必要です。人と病気との戦い？は「果てることのないイタチごっこ」です。肝要なのは普段から、無理しない程度に頭と体を使うことと栄養を取ること→「心と体の運動と栄養」のバランスを保つことが大事ではないかと思ひます。引いては、大切な家族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)