

はまなす

【発行】
958-0024
新潟県村上市瀬波中町12番18号
医療法人責善会
0254-53-2890

VOL.11
2020.10



精神科作業療法

《季節の工作》
ハロウィンオーナメントを
作成しました

色とりどりの作品で
病棟内が華やかです



今年世界的に猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症の影響により、当法人でも感染防止対策を強化しております。職員のマスク着用や手指消毒をはじめ、各所にビニール製のスクリーンを設け飛沫防止対策を行っております。また、来院・来所される方にもマスク着用や手指消毒、検温（外来には非接触型体温計も設置しました）を行っていただいております。入院患者様の面会に関しましては、周辺地域の状況に応じて制限を設けさせていただいております。県内での感染者数が少ないとはいえ、まだまだ油断のできない状況ではあります。感染しない・させない・ためにも、今後職員一丸となり対策を行って参ります。みなさまにもご不便お掛け致しますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

さて、今回の機関誌はまなすでは、脳・からだ・こころの関係について掲載しています。例年とは異なる生活様式に、日々疲れが溜まっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。自分の不調に気付く、ストレスを軽減するきっかけに少しでもなればと思います。

再来の方へ

2回目以降受診される場合は、主治医の診療日に、受付時間の予約をとって頂く形となります。会計時に窓口で予約する他、お電話でも受付が可能です。

再診診療日

平日、第1・第3土曜日

- ・受付時間は原則として午前のみのご案内となります。
- ・予約なしで受診をする場合、必ず8:00~12:00の間に受付をお願いします。
- ・予約なしの場合待ち時間が長くなります。

再診予約連絡先

0254-53-2890 (☎12:00~17:00)

※午後からのご連絡をお願いいたします。

村上市はまなす病院 外来診療のご案内

はじめての方へ

予約制となります。予めお電話で予約をお願いいたします。予約の際に受付時間の目安をお伝えします。予約枠には限りがありますので、ご理解をお願いいたします。

初診診療日

平日のみ

- ・受付は午前のみのご案内となります。

初診予約連絡先

0254-53-2890 (☎平日8:00~17:00)



■ 村上市はまなす病院

〒958-0024
新潟県村上市瀬波中町12-18
☎0254-53-2890

■ 指定障害福祉サービス事業所 はまなすホーム

〒958-0024
新潟県村上市瀬波中町10-1
☎0254-50-7090

■ 地域生活支援センター はまなす

〒958-0024
新潟県村上市瀬波中町10-1
☎0254-50-7104

■ 地域活動支援センター やまびこの家

〒958-0864
新潟県村上市肴町10-14
☎0254-53-5555

せなみ巡回バス

運行日 月曜日～土曜日
(日曜日・祝日・9/3~9/5・12/29~1/3運休)

運賃 1乗車:大人100円、小学生・障がい者50円

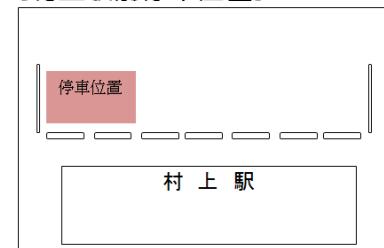
村上市はまなす病院の通院、はまなすホーム・地域生活支援センターはまなすのご利用には、**せなみ巡回バス**(新潟交通観光バス様運行)が便利です。

時刻表 ※2017年9月20日時点

番号	停留所	1便	2便	3便	4便
1	村上営業所	8:08	9:48	12:28	16:08
2	村上駅前	8:10	9:50	12:30	16:10
3	肴町(八百金商店様向かい)	8:12	9:52	12:32	16:12
4	大欠(酒のかどや様向かい)	8:13	9:53	12:33	16:13
5	中等教育学校前	8:15	9:55	12:35	16:15
6	青少年ホーム前	8:16	9:56	12:36	16:16
7	はまなす病院前 (はまなすホーム様前)	8:18	9:58	12:38	16:18
8	瀬波病院(正面玄関前)	8:22	10:02	12:42	16:22
9	瀬波温泉前 (榎の宿吉田や様脇)	8:24	10:04	12:44	16:24
10	瀬波温泉なぎさ通り (瀬波温泉海水浴場入口)	8:25	10:05	12:45	16:25
11	あかまつ荘前	8:27	10:07	12:47	16:27
12	松波町(コウデン様庫前)	8:29	10:09	12:49	16:29
13	瀬波中町	8:30	10:10	12:50	16:30
14	瀬波上町(瀬波上町公民館前)	8:30	10:10	12:50	16:30
15	青少年ホーム前	8:31	10:11	12:51	16:31
16	中等教育学校前	8:33	10:13	12:53	16:33
17	大欠(酒のかどや様前)	8:34	10:14	12:54	16:34
18	肴町(肴町主食様前)	8:36	10:16	12:56	16:36
19	村上病院前(花のふじ井様前)	8:37	10:17	12:57	16:37
2	村上駅前	8:38	10:18	12:58	16:38
1	村上営業所	8:40	10:20	13:00	16:40

※上記は当誌発行時点の運行表を新潟交通観光バス様の了承を得て掲載しております。ご理解の上、ご活用ください。
(村上市ホームページにも時刻表が掲載されております。)

【村上駅前停車位置】



【はまなす病院前停車位置】



送迎車



当法人でも送迎車を運行しています。
ピンクのステッカーが目印です。

①便	はまなす病院発 11:00	村上駅着 11:05
②便	村上駅(駅前ロータリー)発 11:10	はまなす病院着 11:15
③便	はまなす病院発 14:30	村上駅着 14:35

- ・平日のはまなす病院の外来診療日のみ運行いたします。(土曜日の運行はございません。)
- ・ご乗車頂けるのは、当日はまなす病院を受診、または、はまなすホーム、地域生活支援センターはまなすを利用される方のみです。
- ・料金は無料です。
- ・途中下車や立ち寄りのご要望にはお応えできませんのでご了承ください。

「脳」と『からだ』と『こころ』は、互いに関係し合っています



臨床心理士・公認心理士 長谷川 智紀

『脳』は、頭部にあります。

『からだ』は、頭から足までの全体のことをさします。

では、『こころ』はどこにあると思いますか？ 『こころ』ってなんですか？

自分の左胸、心臓のあたりでしょうか。ハートマークはよく心臓をさしたりしていますし、多くの人は心臓に『こころ』というものがあると考えているみたいです。しかし、生理学的に心臓の機能で、何かを考えたり、楽しんだり、悲しんだりするような機能はありません。



ではこころは脳にあるのでしょうか。

脳はさまざまな機能をもっていて、からだのコントロールはもちろん、感知する、考える、話す・聞く・見る、想像する、思い出す、とたくさんのことをつかさどっています。

脳が、事故や病気のような何かのきっかけに損なわれてしまうと、性格が変わったり、表情や人相が変わったりもします。このように、脳の異常は、こころの調子悪さに現れてきます。そして、司令塔である脳の不調は、こころだけでなく、からだのコントロールの不具合にもつながっていきます。

でもでも、笑っていると楽しくなる、泣くから悲しくなるっていうこともあります。これは、からだの反応が先で、感情は後からついてくるという考え方です。つまり、からだの不調はそのまま脳不調になることがあると言えます。

このように、『脳』と『からだ』と『こころ』は

切っても切れない密接な関係でつながっています。

この3つのどこかに不調や不具合、強いストレスがかかると、他の2つにも悪い影響を与えてしまうということです。



こころは脳や体だけでなく、いろいろなもののまとまりだと思います。

脳の働きを自分で毎日チェックするのはとても大変ですよ。そこで、からだとこころのチェックが大切になってきます。体温計で熱を測るように手軽に毎日チェックできる方法がいいと思います。例えば、朝起きて5分間瞑想してみる、お風呂でマッサージしてみる、散歩してみる、というのはいかがでしょうか。

からだのチェック



疲れているかな？ 痛いかな？ 熱っぽい？
食欲がない！ 眠れない／眠い！ 感覚がない／敏感！ など

こころのチェック

しんどい イライラする 悲しい うれしい など



自分のからだやこころのどこかがうまくいっていない、調子悪いと思ったら、まずは休養を取りましょう。

それでも、なかなかよくなる場合は、家族や周りの人、専門家の助けを借りることが大切になってきます。

癒し効果？ リラックス？
幸せホルモン★♥

簡単にできる「手当て」

1. お互いに触れあうことが快適だと思える相手とスキンシップ
2. リラックスした状態で触れる
3. ゆっくり触れる
4. ゆっくりとした呼吸で行う
5. セルフマッサージでもOK



幸せホルモン ～セロトニン～

管理栄養士 佐藤 華苗



セロトニンとは？

セロトニンは脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させ、ストレスを軽減するはたらきがあります。やる気や幸福感に関わることから「幸せホルモン」と呼ばれています。



セロトニンは大豆製品や乳製品に多く含まれています。

このセロトニンを分泌するセロトニン神経は食事を「よく噛んで食べる」と活性化されます。また、運動や日光浴などのセロトニンの分泌を促す行動を習慣化することもおすすめです！

セロトニンの材料をとろう！

セロトニンを作るには、トリプトファンをいうアミノ酸が必要となります。トリプトファンが豊富な牛乳は、そのまま飲む他、料理に使うのもおすすめです。当院の給食では、海老や鶏肉等の入った“キノコシチュー”を提供しています。



寒くなるこの季節、ご家庭では家族皆さんで豆乳鍋を作ってみるのはいかがでしょうか。暖かい鍋を囲み、心も体もポカポカ温まりましょう♥



寒くなりましたね。先日の夕飯、私はさっそく幸せホルモンを満たしてみようと、自宅で鍋をしました☺豆乳鍋だけでなく、今はお店にも鍋の素が数多く並んでいますね。手軽にできる鍋、これから我が家は鍋の日が増えそうです。みなさん、体調崩さないよう、お気を付けてください☺

村上 はまなす 病院

www.sekizenkai.com



ブログも
やってます♪