鶴が丘だより

東京都町田市三輪緑山二丁目2133-1
医療法人社団鶴永会鶴が丘ガーデンホスピタル
院長 後藤晶子
電話044(988)3121㈹

当院のストレスケア プログラムの取り組み

病院周辺も桜から新緑の季節へと移り変わってきました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

さて、今号は当院の「ストレスケア」の活動をご紹介します。ストレスケアは主にうつ病などで入院されている患者様を対象とした院内のプログラムです。講義型のセミナーと、体験型のリラクゼーションの2つのプログラムから構成されています。

①セミナー

講義内容は8回シリーズで病気や薬に関する知識や食事、ストレスに対処する方法などを学びます。参加者は10名から15名の中規模グループで行っています。薬に関する質問が出たり、カロリー当て等クイズ形式で学ぶ機会もあり、皆さんの関心も高まります。自分の気持ちや感情を振り返るセルフモニタリングの資料も提供し、生活の中で自分でも実践できるよう促しています。

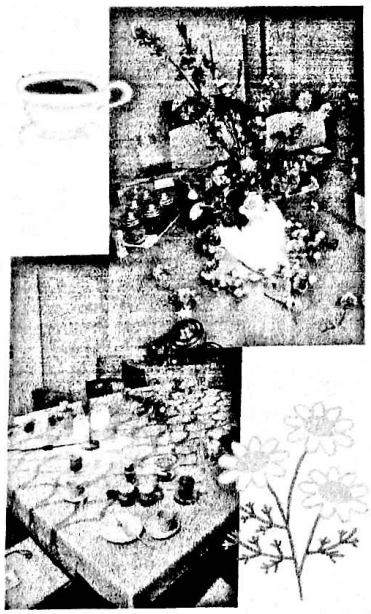
また、医師・看護師・薬剤師・作業療法士・栄養士・精神保健福祉士・看護助手と多くの職種が関わりサポートしています。

	講義内容
第1回	ストレスとうつについて
第2回	薬について
第3回	休息の取り方
第4回	自律訓練法
第5回	身体にいい食事
第6回	うつについて(DVD)
第7回	薬について(応用編)
第8回	気持ちの振り返り方

②リラクゼーション

アロマディフューザーやBGM・空調等で工夫し、ハーブティを飲みながら、気軽に参加できる雰囲気を心がけています。集中して参加される方も多く、大変好評なプログラムです。

ハーブティ・ヨガ・フットバスなどのプログラムから構成され、リラックスして過ごせるよう、8から10名の小グループで行っています。



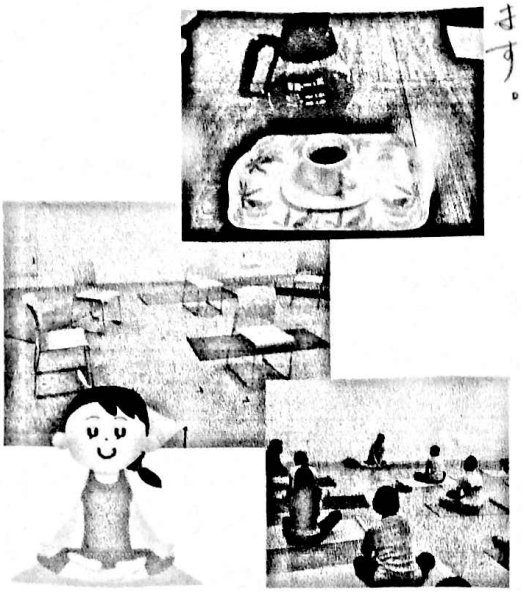
『ハーブティ』

瓶に小分けされたハーブをその日の気分によって選んで飲んだり、他の患者様に勧められたりしながら、様々な種類のハーブを楽しまれます。香りを楽しんだり、会話を楽しまれたり、リラックスした時間を過ごされています。

先日は桜の花・椿・菜の花が飾られており、春らしい雰囲気の中、和やかに進められていました。参加された患者様からは「スッキリした」と言う声も聞かれます。

『ヨガ』

外部講師による人気のプログラムです。肩こり・不眠等患者様の希望に沿ってテーマを決めており、最近では椅子を使った簡単なヨガも行っています。身体が硬く、参加できるか心配だった方も最後までやり遂げ、「スッキリした、身体が軽くなった」と笑顔で言われることもあり、定期的に参加される方もいます。



『フットバス』

専用の機械を使用します。温度調節されたお湯には、アロマオイルを使用し、空内では心地よい香りに包まれ、DVDで映像を見ながらリラックスしていただきます。季節に合わせ、温かいハーブティや冷たいハーブティを準備しています。

リラクゼーションプログラム

平成26年4月

4月5日（土）
「ハーブティ」
ハーブティーの効果をお試し下さい。
香りでリフレッシュしましょう。
参加可能人数　3A　5名／4A　5名　合計10名まで

4月19日（土）
「リラックス・ヨガ」
身体のかたい人でも大丈夫♪
今回のテーマは何でしょう？
参加可能人数　3A　5名／4A　5名　合計10名まで

4月22日（火）
「フットバス」
身体の健康は、足の健康から
疲れた足、冷たい足にも効果的
参加可能人数　3A　4名／4A　4名　合計8名まで

参加ご希望の方は名前をご記入くださるか、病棟NSまでお申し込み下さい。

ハーブティー	ヨガ	フットバス

③さいごに

ストレスケアプログラムを開始し、6年目となります。当初はどのように行えば患者様がリラックスできるかと試行錯誤していましたが、多くのスタッフの協力やアイデアもあり、現在はさらに充実した内容で提供できるようになりました。

患者様の間でも認知されるようになり、「ハーブティ楽しみにしてリラックスできた」等、嬉しい感想もいただいています。スタッフの中には患者様との交流や空間作りを行ううち、自分たちもリラックスすることができたという意見もあり、共に楽しめるプログラムとなってきています。

今後も患者様の意見を取り入れながら、日常の中にちょっとでもリラックスできる空間や時間を提供できればと思っています。

入文・記　岡崎・秋元・甲斐V

『黒板』

先日の家族教室・講演会には、多くの皆様のご出席を賜り、ありがとうございました。今年も定期的に様々な行事等を開催いたしますので、ぜひ御参加下さい。（編集委員一同）