

鶴が丘だより

チーム医療 ストレスケアの取り組み

昨年の12月に労働安全衛生法に基づき「ストレスチェック制度」が、施行されました。知り、自分自身のストレスを知り、どこで対処していかないと、機会はありません。身近



今日は、当院で入院される患者様を対象に行っている「ストレスケア」のプログラムをご紹介します。

◆「ストレスケア」は講義型のセミナー、体験型のプログラムから構成されます。

セミナー

5回シリーズで実施。病気に関する知識や休息の取り方などを知り、ストレスとの上手な付き合い方を学びます。医師・看護師・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



※個人情報保護のため、写真を一部加工しています。

10名程度のグループで、お茶を飲みながら行われます。

講師との距離を短くする環境を、質問しやすい環境を、提供していきます。

テーマ	
第1回	ストレスとうつについて
第2回	休息の取り方
第3回	体にいい食事
第4回	うつについて(DVD)
第5回	運動と心の繋がりを

前回の食事に関する講義では、菓子に含まれる砂糖の量も、実際に見せました。皆様もいらっしやいました。

②リラクゼーション

ハーブティ



毎月第一土曜日開催。柔らかな光のランプに季節の花が飾られたテーブルが、あり、特別な空間が、ハーブをブレンドして楽しむ。

樋口輝彦 先生



ある日の鶴が丘

新しい先生を紹介いたします

▼兵庫県で生まれ父の転勤で上京しました。

▼元々は心臓外科医を志したのですが、研修をきっかけに、今日まで精神科医をしています。

▼最近、合唱団に所属し練習に励んでいます。先日は、復興支援の発表会で仙台に行ってきました。

▼毎週水曜日に勤務していただきます。よろしくお願ひ致します。

次回からスタッフリレーを再開します。



「ヨガ」

最近、患者様のピアノの演奏があり、ホッと一息を癒すことができます。不安や緊張を解きほぐし、ストレスによる不眠にも効果があるとされています。少人数での実施となります。



第4火曜日に「フィットバス」を行います。アロマオイルの心地よい香り、音楽と映像で癒しをもたらします。

足の血管を温めること、血が流れるようになります。経路が通ります。得られる効果は、著しく、リラックス効果があります。

性との感想が好評です。

「フィットバス」



毎日第3土曜日に開催し、調や心から肩こり、不眠・便秘等へ効果があります。体の伸ばし、リラックスして、思わぬ時間は、リラクゼーション。ポーズを、通して、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ることに、心が安定し、男性にも人気のプログラムです。

「ストレッチ」のプログラムをはじめ、8年目を迎えました。当初は、どのように行えば、患者様は、試行錯誤でしたが、現在は、患者様だけでなく、スタッフにとっても、ストレッチの場になりました。

「女性に学び、共にリラックス」スレ、今後、ホッと、リラックス、プログラムを提案させていただきます。

へ文責 渡部・高野



医療法人社団 鶴永会

鶴が丘ガーデンホスピタル
TEL: 044-988-3121
東京都町田市三輪線山2-2133-1
長津田いこいの森診療所
TEL: 045-507-7656
神奈川県横浜市緑区長津田4-11-14

7月27日(水) 17時から
当院職員駐車場内
盆踊り・イベントほか
一般の方もご参加いただけます。

夏まつり 2016

迷いも悩みもあるがまま

やるだけやれば後悔しない

今月の... いろはカルタ