

こころ、かるく

KOKORO KARUKU

TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第10号

2020 秋冬

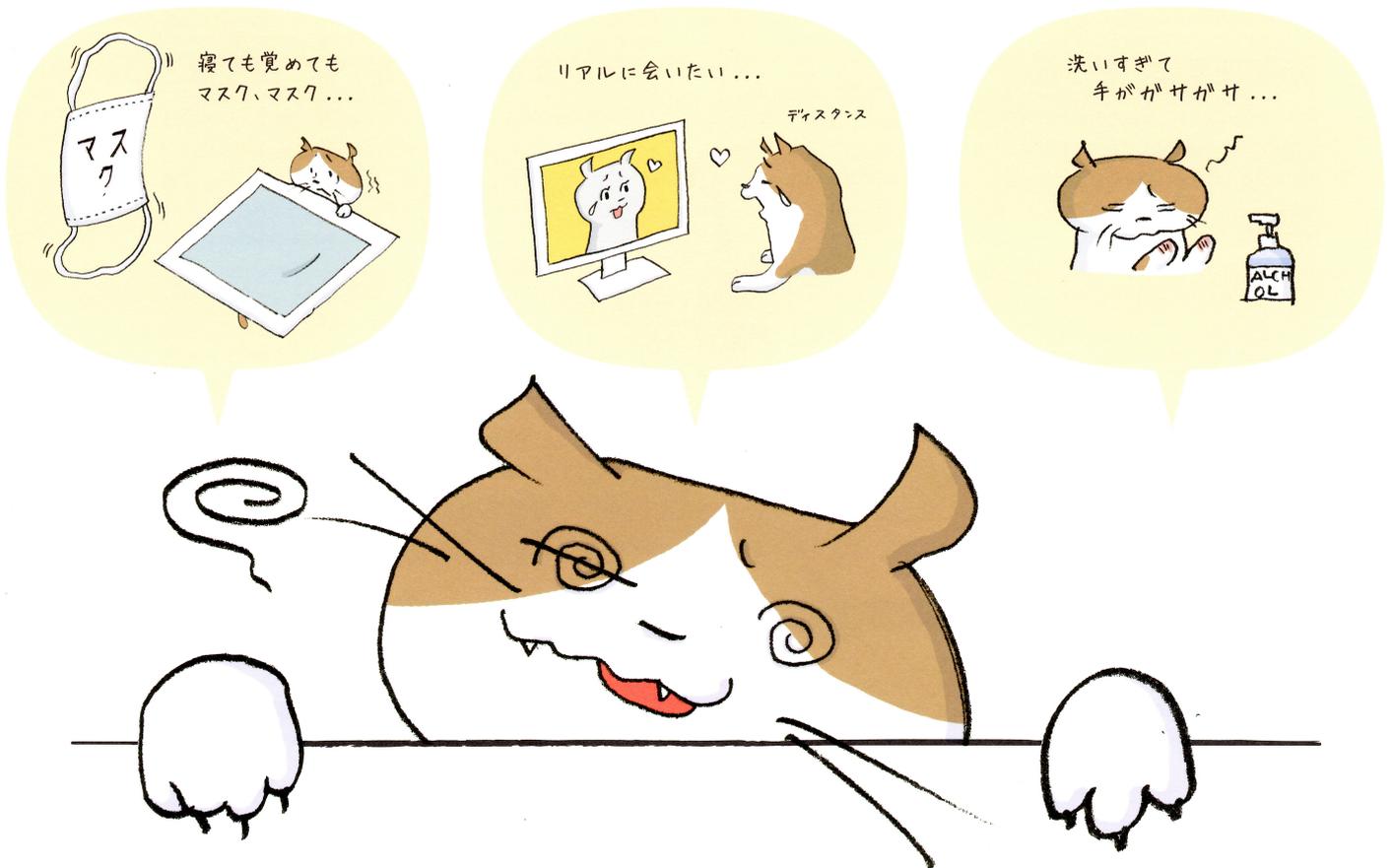
特集 1

マスク着用、アルコール消毒、換気、ソーシャルディスタンス、在宅勤務、オンライン会議、テイクアウト…もう疲れた!?!?

コロナ疲れに、こころかるく適応学!

適応、ススメ

度に じる



特集 2

「団体生活は苦手」な方も適応できる、新しい形を実現

久米田病院に**共生型**の小規模デイサービス誕生!

マスク着用、アルコール消毒、換気、ソーシャルディスタンス、在宅勤務、オンライン会議、テイクアウト…もう疲れた!!??

適応度に合わせる ススメ

さまざまな社会的常識や生活様式、価値観までの急激な変化が求められる日々。このストレス期間が長引くにつれ心配なのが「コロナ疲れ」です。感染への不安だけでなく、仕事環境の変化、直接人と触れ合うことの激減、周囲から監視されているような神経質さに、みんなが気持ちをすり減らして疲れているようです。心の疲れが本格的な精神疾患となる前に、ぜひ「適度に」「応じる」ことをオススメいたします。

【適応(てきおう)】

取り囲む環境を理解し、それに合わせるために変化すること。

【ころかるく・適応(ころかるく・てきおう)】

変化を求められるだけで、人はストレスを感じます。また真面目な人ほど、プレッシャーを感じて、過度に「合わせる」ことに敏感になってしまうもの。ころかるくが提案するのは「適度に(=ほどほどに)」「応じて」いく「適応」。急激な変化を、できるだけ穏やかに自分の中に取り込みましょう!

ころかるく適応学 Lesson 1

適応して、学ぶ

情報収集は、ほどほどに!

朝から晩までテレビにかじりついて、情報ばかり仕入れていませんか?メディアは同じことを繰り返して伝える傾向があります。また、よく考えるや、ただの「誰かの意見」だったり。例えば「情報収集は一日一時間」と決めて、それ以上見ないようにすると、楽になるかもしれません!

ころかるく適応学 Lesson 3

適応して、外へ出る

周りを見るのは、ほどほどに!

外出する時に気になるのが、マスク着用やソーシャルディスタンス。しかし、マスクをしていない人に腹を立てても仕方ありません。赤の他人に何かを期待するよりは、自分ができていることに集中しませんか?そして自分が外で遊ぶときには大声もほどほどに、疲れ過ぎないようにしましょうね!

気持ちを水平に保つために大切なのは、「ほどほど」ピニャッ。

ころかるく適応学 Lesson 2

適応して、働く

オンラインな気遣いは、ほどほどに!

在宅勤務が増え、オンラインでのコミュニケーションが続くことで「話すタイミングがわからない」とか「マネジメントしづらい」といった新しいストレスが生まれています。お互い慣れないやりとりなら、率直にやりづらさを伝えて、相手と一緒にやりやすい方法を考えてみましょう!

ころかるく適応学 Lesson 4

適応して、話す

我慢するのも、ほどほどに!

「接触を控えろ」と言われると、どうしても気分が減入り、不思議なことに話をすること自体控えてしまう人が多いようです。オンライン全盛で忘れかけていますが、電話もありますよ!「今日あった事を話す」「しんどい気持ちを伝える」など、話す場があるだけで、気持ちは落ち着きますよ!

ニャッ

「ころかるく」ごはん

カラダとココロに効くレシピをご紹介します。

管理栄養士 岸田 紫

自律神経を整える! ポークロール

秋冬は、朝晩や戸内外の寒暖差で知らない間に自律神経を崩しがち。腸をきれいにしてくれるさつまいもと、「幸せホルモン」のものを



含むチーズ、脳のエネルギーを作る豚肉を組み合わせたメニューで、季節の不調を乗り切りましょう!

【材料】※4人前

- 豚ロース …… 8枚
- 人参(皮をむく) …… 100g
- さつまいも(皮付き) …… 100g
- ピザチーズ …… 40g
- 大葉 …… 8枚
- サラダ油 …… 3g

《調味料》

- 醤油 …… 大さじ1.5
- 砂糖 …… 大さじ1.5
- みりん …… 大さじ1.5

【1人前あたりの栄養素】

- エネルギー …… 176kcal
- たんぱく質 …… 13.2g
- 脂質 …… 5.2g
- 食物繊維 …… 1.3g
- 食塩相当量 …… 1.3g

作り方

- 1 さつまいも・人参を厚さ1cm角、長さ5~6cmの棒状に切り、さつまいもは水にさらす。
- 2 人参・水気を切ったさつまいもをそれぞれラップで包み、レンジ600wで、1分~1分30秒程柔らかくなるまで加熱する。
- 3 豚肉をひろげ、大葉、人参・さつまいも 2本ずつを置き、チーズをのせて巻く。
- 4 熱したフライパンに油をひき、巻き終わりを下にして焼き始め、全体を焼く。調味料を加え、肉に絡ませ照りをつける。

- 眠れない(ひと晩中、ほとんど眠れない)
- 人と話すのが怖く、冷や汗が出る
- 食欲がなく、体重が減った
- 理由もなく涙が出る
- やる気が出ず、動きが鈍くなった
- 心配事を思うとドキドキしたり手が震える
- 考えがまとまらなくなった
- 体のあちこちに痛みを感じる

コロナでのこんな状況下の中、不安があること自体は普通のことです。しかしそれが原因となり、左記のような「症状」が出てきた場合は、ぜひお近くの精神科にご相談下さい。

スタッフ全員有資格者

土日も開所!

「団体生活は苦手」な方も適応できる、新しい形を実現

久米田病院に共生型の小規模デイサービス誕生!

まずは…

~スタッフの想いから誕生した施設~

共生型とは?!

年齢や障がいの有無に関係なく、身近な地域で誰もが必要な支援を受けられる場所。

性格や障害の特性から、大規模なデイケアやデイサービスで過ごすことが辛い方や、プログラムへの参加が難しい方々にゆったりと過ごしていただける場所を提供できないか…という想いから誕生したのが、このデイサービスセンターうららです。定員15名の「プログラムに参加しなくてもOK。思い思いに過ごせるデイサービス」。利用者の方の地域生活が長く安定的に継続できるよう、訪問看護・デイサービスが一丸となってサポートします!

1日のながれ ★ デイケアで行うプログラムと比べ、かなりのんびり、ゆったりしています。



デイサービスセンターうらら概要

- 定員: 15名
- スタッフ: 7名(訪問看護師、作業療法士、精神福祉士、介護福祉士)
- 開所日: 月・火・金・土・日(定休日: 水・木、年末年始)
- 介護保険、障害福祉のどちらでもご利用できます
- 毎日の送迎を実施!



スタッフより

デイサービスセンターうらら 管理者: 田中 智華



自分のペースで過ごせる居心地の良い場所にしたい

うららは、定員15名の小さなデイサービス。のびのびと自分のペースで過ごすことができます。大きな施設では周囲の目が気になって通えなかった方が「教えてもらった体操、家でもやってみよう!」と、イキイキ笑顔で話して下さったり、自発的に体力づくりに励まれたりしています。皆さんの地域生活に寄り添い、「家で孤独に過ごす時間」を、「一人ではない安心して過ごせる時間」に変えられるようなお手伝いをしていきます!

ころかるくアイテム

【釣り】

泉州地域の釣りスポットといえば大阪湾。地理的には閉鎖的な海域と思われがちですが、実は周辺の外海域から様々な魚が回遊してくる、恵まれた釣りスポットです。秋にはタチウオ、イシダイ、タコ、冬にはスズキ、チヌ、ガシラなど、季節や時間帯、仕掛けによって多彩な魚を釣ることができます。釣りに「釣る楽しみ」だけではなく、「日常を離れて自然の中へ出かける楽しみ」や、自然の中で育った魚を料理して食べる楽しみもあります。五感の全てを使って、思いっきり大自然を感じることができる「ころかるくアイテム」として、是非お試しください!



ひと彩々

看護師 岡村 真理

日本精神科看護協会 日本精神科学術学会 全国大会出場

日々の業務の中で、モチベーション向上のために感謝の気持ちを伝える「サンクスカード」を用いた研究を行いました。感謝を伝えるのは難しいですが、当たり前の中にありがたさを感じられる感性を磨き、みんなが気持ちよく働ける職場づくりをしていきたいです。



編集後記

第10号となる今号。編集会議では、「そろそろ、内容・デザインを一新しよう!」、「親しまれてきた?猫キャラはそのままでしょ(笑)」などなど話した結果、そのままのデザインで!ということになりました。もちろん今後も、もっと見やすい誌面、読者様にお役立ちできる情報発信を、心がけていきます!「こんな情報が欲しい。」などご意見・ご要望がありましたら、ぜひ下記メールにお知らせください!(西川) info@kumeda-hp.or.jp



CALENDAR

イベントカレンダー

2020

10月 運動会 (中止)

今年は、コロナウイルスの影響で、運動会は中止となります。名物競技と筋肉痛は来年までおあずけです!

2021

1月 新春娯楽大会

ボランティアによるマジック、コンサート、福笑い!見て楽しみたい派も、演じたい派もお待ちしております!

2020

12月 クリスマス会 (未定)

コロナの影響で開催はどうかのことやら。年末くらい皆で過ごせたらいいですね。開催できますように…。

2021

3月 ひな祭り

みんな大好き「ひな祭り特製のちらし寿司」をいただいて、童心を思い出して楽しいひと時を過ごします。

TOPIC

イベントトピックス

新看護部長からのご挨拶 — 中井菜穂子

2020年4月、看護部長に就任致しました。看護部では、久米田病院の理念に基づき、地域の皆さまに「質の高い看護」を提供できるよう、患者



さま・ご家族の方々・地域の皆さま、そして職員からも信頼されることを目指してまいります。新型コロナウイルスの影響が長期化して、皆さまも大きな不安の中のことだと思います。こんな時だからこそ、笑顔を忘れず、少しでも皆さまの不安を軽減できるように努力いたします。

INFORMATION

お知らせ

月・水・金の午前中は、専門医による「もの忘れ外来」を行っています。

毎週月曜・水曜・金曜の9時～12時に、「もの忘れ外来」を常設しています。「認知症」は、誰でもかかる可能性があるだけでなく、最近では、投薬による治療が可能な疾病とされていることをご存知でしょうか。ご自身で気になる方も、ご家族が気になるという方も、予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

まずは相談するにゃー



外来診療時間のご案内

診療日時 ▶ 月曜～金曜 9:00～12:00

休診 ▶ 土曜・日曜・祝日

診療科目 ▶ 精神科、神経内科、内科

※ 診察が始まる時刻は、状況により多少変動いたします。
※ 再診の場合は、午前8時より受付いたします。

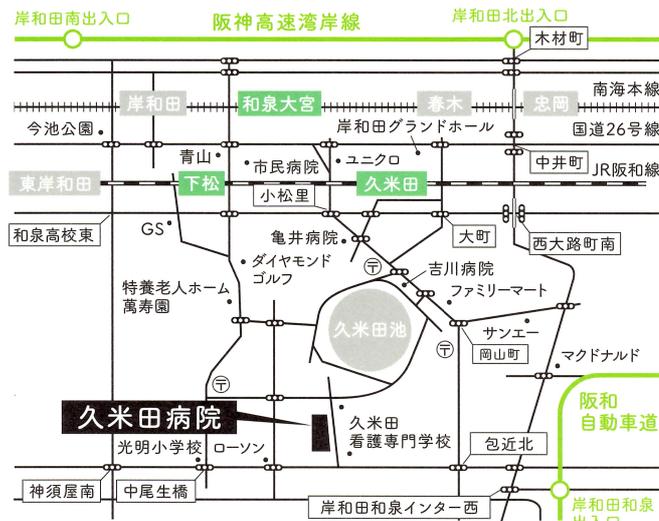
アクセス

無料送迎バスのお知らせ

平成30年4月更新

時刻表 ★は土日祝も運行。●は土日祝のみ運行。

南海和泉大宮駅発	JR下松駅発	JR久米田駅発	久米田病院発	
★8:00	★8:10	【乗り場】 南海バス久米田駅前 【乗り場】 ふじ本歯科 【乗り場】 15:30	9:20	
9:40	9:20		●9:25	
●9:50	9:50		9:40	
15:50	★10:00		9:55	10:35
	10:45		大阪方面よりバスが到着	11:05
	11:15			11:35
	11:45			12:00
12:10	12:30			
12:40	13:10		13:00	13:00
13:40	13:40		13:30	13:30
14:40	14:40	14:30	14:30	
●16:10	●16:10	15:15	15:15	
			★17:15	



電車で

JR阪和線「久米田」駅より、車で約8分
JR阪和線「下松」駅より、車で約8分
南海本線「和泉大宮」駅より、車で約15分

車で

阪神高速湾岸線「岸和田北」出口より車で約20分
阪和自動車道「岸和田和泉」出口より車で約15分

医療法人 利田会 施設一覧

関連施設

- ▶ 久米田看護専門学校 ▶ 宿泊型自立訓練事業「あかやま」 ▶ 就労継続支援B型事業「カーネーション」 ▶ 訪問看護ステーション「うらら」
- ▶ 共生型生活介護 デイサービスセンターうらら ▶ グループホーム「いずみ」・「たちばな」・「みちしるべ」 ▶ 精神科通所施設「デイケア」・「デイナイトケア」・「ナイトケア」

介護サービス事業所

- ▶ ケアプランセンター、通所リハビリテーション「ゆうパル」 ▶ 認知症対応型グループホーム「やすらぎ」 ▶ 地域密着型通所介護 デイサービスセンターうらら