ストレスと上手に付き合う

「ストレスが全くない！」という方はあまりいないのではないでしょうか？私達の生活には、あちこちにストレスが潜んでいます。

そもそもストレスとは何か？というと「様々な刺激によって生じる心と体の緊張状態」のことです。日々生活を送る上では、どうしても緊張することや、むしろ気合いを入れるために緊張が必要なこともあります。そのような緊張状態は「張り合い」「やる気」につながり良い結果を生むこともあるでしょう。

しかし、その緊張状態が非常に重かったり、抱えきれなかったり、長く持続するものだと様々な問題が出てきます。

どんな問題になるかというと・・・

①心の変化：うつ気分、イライラ、不安、楽しめない　等

②体の変化：不眠、食欲の低下、頭痛、肩こり慢性的な疲労感　等

③行動の変化：生活リズムの乱れ、人に八つ当たり、タバコや飲酒量増加　等

このような状態になることはありませんか？

↓それはあなたのストレスがたまってきているサインです。

人それぞれ、ストレスを溜めるダムを持っていると想像してみて下さい。もし、そのダムに入りきらないストレスが降り注ぎ、溢れてしまうとどうなるでしょうか？ダムが決壊してしまいます。そうなる前に心のダムにたまっているストレスを抜いてあげることが必要です。つまりそれがストレス発散となるわけです。

ストレスを減らす工夫、ためない工夫
～3つのR！と覚えてください～

①Rest（休養）まずはゆっくり休みましょう！睡眠はとれていますか？

②Relax（リラックス）緊張状態にある心と体をほぐしましょう！

③Recreation（レクリエーション）趣味や好きな事で気晴らしをしましょう！

ちなみに当院の患者様や職員に挙げてもらったストレス発散法を紹介します。

・日帰り温泉　・空や雲を眺める
・とにかく寝る！　・かわいい動物の動画を見る
・音楽を聴く　・おいしい物を食べる
・友達とおしゃべり　・ウォーキング　…等々

困ったことに、この世からストレスがなくなることはなく、多かれ少なかれ誰にでもストレスはあります。自分のストレスサインに気付く事、自分にあったストレス発散法を見つける事がストレスと上手く付き合うコツです。心のダムのストレスを溜めこまないように意識しましょう！　（臨床心理士より）

恵生会　基本理念　「病院に関わる人すべての幸せを願う。」

すずらん
第13号
平成26年5月1日
発　行
医療法人　恵生会
広報委員会
〒950-3102
新潟市北区島見町
4540番地
TEL 025-255-2121㈹

お問い合わせ
南　浜　病　院
〒950-3102
新潟市北区島見町
4540番地
TEL 025-255-2121
FAX 025-255-3532
URL www.k-seikai.jp
とよさかクリニック
〒950-3327
新潟市北区石動1-16-4
TEL 025-384-1880
FAX 025-384-1881
URL www.k-seikai.jp

1階北病棟

私たち1階北病棟は比較的安定した慢性期の精神症状を有する患者様を対象に、社会参加や社会復帰するための支援や、日常生活で介助を有する患者様に、快適で穏やかな療養生活を提供することを目的とした病棟です。

現在は『日常生活自立プログラム』と題して服薬や健康管理、整容や金銭管理などをグループで学ぶプログラムを実施しております。

2階病棟

私たち2階病棟は主に、高齢者の慢性期精神疾患の患者様と内科合併症の全身管理の必要な患者様が入院しています。

現在、独歩可能な患者様がごく少数であり、ほとんどの患者様が車椅子移動のため、日常生活の援助・全身管理等様々な援助・看護をしています。

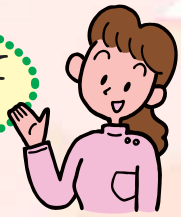
3階病棟

私たち3階病棟は急性期の精神疾患患者様に対し、急性症状の緩和と鎮静と安全を最優先にした心身の安静に努め、集中的な治療と看護を提供しています。

3ヶ月以内の退院を目標に1人の患者様を他職種によるみんなの力でサポートし、一日も早い社会復帰への援助を行っています。

病棟紹介

各階の病棟について
ご紹介いたします。



4階病棟

私たち4階病棟は当病棟は閉鎖男女混合慢性期病棟です。日常生活全般に介護もしくは、介助の必要な身体的に高度の合併を有しない老年期の方、陽性症状及び陰性症状、集団生活において適応困難の症状のある方がいます。

急性期の後方支援病棟として日常生活援助を中心として早期に退院できるよう関わったり、長期入院者の退院支援など行っています。

5階病棟

私たち5階病棟は主にストレス症状を持つ、軽度のうつ病や心身症、思春期精神疾患など緊急避難的な短期休息入院から、急性症状の段階的治療により症状の安定した方や長期的な治療・療養が必要な精神に障がいを負った方が入院されています。

一日でも早い社会復帰と自立を支援していく為に、日常生活や栄養、服薬指導、などの多職種からの指導と様々なプログラムを積極的に取り入れています。

平成26年度 入職式

4月1日に新規採用職員の入職式が行われました。入職者代表の福本さんは、「実践への不安を感じておりますが、一刻も早く地域の保健医療を支える立派な大木となるよう、努力してまいります。」と抱負を述べました。

これからの恵生会を担う頼もしい人材になってくれることを期待しています。

家族相談会のお知らせ

家族相談会では、同じような体験を持つご家族同士が集まり、病気やお薬についての勉強やご家族が抱える悩みや相談事について話し合いをしています。

教育セッションとグループワークで構成されており、前半の「教育セッション」では、病気や薬、福祉サービスなどを講義形式で学びます。後半の「グループワーク」は、ご家族の不安や心配事、日常生活で困っていることなどを分かち合い、家族・スタッフみんなで考えることで、明日からの生活に取り入れていけるアイディアを見つける時間です。

ご家族自身の元気やゆとりを回復させることは、患者様の症状の安定や回復にも役立ちます。

2014年は、8月～平成27年3月までの全8回、毎月第1木曜日（13:15～14:15：教育セッション、14:25～16:00グループワーク）に開催する予定です。

なお、教育セッションの内容はご家族の要望におこたえできるよう検討いたしますので、ご相談ください。

ご不明な点がありましたら、心理室（☎ 025-255-2121）までお気軽にご連絡ください！

外来診療のご案内

南浜病院

診療科目　精神科
受付時間　午前9時～午前11時（予約制）
診察時間　午前9時30分～
休診日　土曜・日曜・祝祭日

担当医

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
再来	澁谷 川嶋	川嶋	熊田 豊岡 新澤	新澤	橋野 澁谷 川嶋	川嶋	豊岡 熊田 後藤	後藤	橋野 鈴木(好) 新澤 川嶋	新澤
新患	熊田 豊岡		熊田 澁谷 後藤		新澤 橋野		新澤		橋野 川嶋	

とよさかクリニック

診療科目　心療内科
受付時間　午前9時～午後4時（予約制）
診察時間　午前9時00分～
休診日　土曜・日曜・祝祭日

担当医

	月	火	水	木	金
午前	稲月	川嶋	豊岡	稲月	澁谷
午後	稲月	川嶋	澁谷	稲月	豊岡

南浜病院　定期バス運行表　無料

＊土・日・祝日は運行いたしません。

	南浜病院 夜間出入口 デイケア棟玄関	松浜2丁目 バス停	武田整形外科	豊栄病院 （鳥居皮膚科） （さとう脳外科）	豊栄駅 北口	青木歯科付近	南浜病院
1便	8:45	—	—	—	9:05	—	9:20
2便	9:30	9:40	9:43	9:55	10:05	10:15	10:25
3便	11:00	11:10	11:13	11:25	11:35	11:45	11:55
4便	13:00	13:10	13:13	13:25	13:35	13:45	13:55
5便	15:40	15:55	—	—	16:15	—	17:05

● 南浜病院のホームページ　http://k-seikai.jp/
南浜病院　検索

• デイケアブログ
http://minamihamadeikea.blog.fc2.com/

• いなほ園・あさひ荘ブログ
http://inahoen.blog.fc2.com/

デイケアブログ
いなほ園・あさひ荘ブログ
ほぼ毎日更新中！