

すずらん



第26号

平成30年9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(代)

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

ストレス発散法について



心理室 福島 恵理子



心理室 細野 茜

ストレス発散と聞くとどのようなものが浮かぶでしょうか。友だちとお話をする、家族に愚痴を言う、一人で旅行に行く：などなど。人それぞれ「ストレス発散法」と言うものがあるかと思えます。



友だちとお話をする

そもそもストレスとはどのようなものをさすのでしょうか？ストレスとは、様々な刺激によって生じるものと言われ、心と体の緊張状態に関わってくる

旅行に行く

人生の張り合いとなるものであり、「悪いストレス」は心や体に害を及ぼしてしまうものと言えます。しかし、日常生活を送る上でストレスは切っても切れないものとなってい

ます。

特にストレスの中でも「悪いストレス」に対しては対策を持つておけるとより対処しやすくなると思っています。そのため、対策を持つ際に気を付けていきたい事を3点お伝えしたいと思います。

1つ目は「自分で自分のストレスに気づくこと」です。家事や育児、天候や過労など日常生活でのストレス、結婚や出産、引っ越しなどのライフイベントでのストレス、もともと几帳面で真面目などの性格傾向など、どのようなものが原因になっているかを把握していく事はとても大切です。その際に、自分の心と体がどのように反応しているかについても一緒に把握できるとより詳細に知る事ができると思います。受け止める事ができるストレスは人によって千差万別です。ある人にとってはそうでもないことでも、別の人にとってはとても苦しいことかもしれません。自分自身の許容量を知って行く事も大切です。

2つ目は「自分に合うストレス解消法を見つけて実践する事」です。スポーツ

ツをすることや、誰かに相談する事、楽しめる何かをすることや、おいしいものを食べる事、ゆっくり眠る事や大きな声で歌ったり笑ったりすることなど、人によっ



スポーツをする



美味しいものを食べる

て十人十色の解消法があると思います。自分にとってどのような方法があうかじっくり探して実践して行けると良いと思います。

3つ目は「ひとりで抱え込まない」です。なるべく「自分のストレスは自分で立ち向かう」とはしないで、限界を感じる前に信頼できる人、話してもいいなあと考える人に相談してみることがストレス解消の一步に繋がる事もあります。たとえばその場で解決は難しくても、話すだけで気持ちが楽になる事もあると思います。



ゆっくり眠る

終わりに、ストレスとは誰にでもあるものです。そのため、ストレスと上手に付き合い快適な生活を心掛けていく事が、日々の生活の充実に繋がっていくとも考えられます。自分のストレスの特徴を知り、それぞれの対処法を活用しながら上手にストレスと付き合い合っていくみましょう。



大きな声で歌ったり
笑ったり

恵生会 基本理念

「病院に関わる人すべての幸せを願う。」

訪問看護ステーションめぐみ

このたび訪問看護ステーションを新規開業することとなり、8 月 1 日付で訪問看護ステーションの指定を受けました。今まで病院から訪問看護を行って参りましたが、9 月 3 日より、南浜病院からの訪問看護は訪問看護ステーションへ移行いたしました。

紹介

名 称 訪問看護ステーション めぐみ

住 所 新潟市北区石動1丁目16-4 (豊栄病院前、旧とよさかクリニック)

営業時間 9 時 00 分から 17 時 00 分 (土日、祝日は休業)

TEL 025-384-1880

訪問実施地域：北区、東区、中央区、江南区、秋葉区、新発田市、阿賀野市、聖籠町
スタッフ：5 名 (男性 2 名、女性 3 名)、訪問専用車で訪問いたします。



モットー

利用者様や家族が安心して生活ができるようサポート、人との関わりを大切にしています。

精神疾患や障害の症状は個別性が高く、症状の軽減や問題の解決に長い時間を必要とする場合があります、人間関係の中で他者を信頼できるようになるのに時間がかかります。心に大きな傷を受けた経験がある方なら尚のこと、心や行動・発言などの変化は微小でよく知る人でないと気付かない場合も多くあります。

訪問看護内容

・生活リズムを整えられるよう・薬をきちんと服用するよう・定期的な外来通院ができるよう、大きくはこの 3 つの支援をさせていただきながら症状観察と併せ、関わってまいります。病院を退院された後、あるいは外来通院をされている方が、家庭や地域社会の中で安心して治療を継続しながら快適な生活を送ることが出来るよう定期的にご自宅に伺って様々な相談、日常生活を送るためのアドバイスや支援などを行い、通院治療を続けていくことが出来るよう支援します。

ご利用できる対象者

精神科に通院されている方で、主治医から訪問看護による支援が必要と認められ、指示書が発行された方

支援制度について

自立支援医療制度 (精神通院助成制度) がご利用できます。

私達は対象者に寄り添える訪問看護を実践し、地域での役割を担っていきたいと考えています。そして皆様のご理解ご協力のもと、より多くの方に利用していただき身近な存在、馴染みの関係性づくりを大切にし、支援の一助になりたいと思っております。

今後とも地域の方々と共に成長し、地域を元気にできるような訪問看護ステーションを目指したいと思います。

訪問看護ステーションめぐみ 所長 和気 一弘

海岸清掃

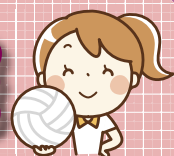


7月16日(月・祝) 海の日に島見浜海岸にて清掃活動が行われました。当日は快晴。早朝ということで暑さに朦朧とするこもなく、爽やかで過ごしやすい気温のなか清掃活動をスタートすることができました。海岸には砂に埋もれる小さなプラスチック破片や年季の入った大きな流木など様々なゴミが落ちていましたが、それらを黙々と拾い集めるうちに時間はあっという間に過ぎていきました。この度の海岸清掃で、地域に貢献する喜びを感じ、海辺の心地よい風や穏やかな波の音に癒され、気分良く一日のはじまりを迎えられました。

作業療法科 横山 つかさ



市内病院対抗球技大会



バレーボール部

8月26日、新潟市北地区スポーツセンターにて市内病院対抗球技大会が行われました。第1試合の対県立がんセンター新潟病院0-2、第3試合の対松浜病院1-2と入賞は逃しましたが、粘りのあるプレーで南浜病院らしさを出すことができました。反省会ではチームとしてのレベルアップを振り返り、来年の勝利に向け、さらに練習に励みたいと思います。





祭！新潟民謡流し大会

平成30年8月10日、恒例の新潟まつり大民謡流しが開催され、当院からは59名が参加しました。

10日の朝は雨が降っていたが、民謡流しが開催されるのか心配しているスタッフも大勢いましたが、午後になると晴れ間も見られ、無事に民謡流しを踊ることが出来ました。

万代橋の付近では心地の良い風が吹いており、職員一同気持ちよく新潟甚句を踊ることが出来ました。職員同士の親睦を深めるとともに南浜病院をPRしてることが出来たことと思います。

踊った後の慰労会でも楽しい時間を過ごすことができ、とても良い1日になりました。

●●● 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～午後4時（予約制）

診察時間 午前9時30分～午後5時

休 診 日 土曜・日曜・祝祭日

外来予約（再来）専用

☎ 025-255-2131 平日（月曜日から金曜日）
受付時間：13:00から16:00

初診の受診相談・医療相談専用

☎ 025-255-2180 平日（月曜日から金曜日） 受付時間：9:30から16:00

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	川嶋	川嶋	熊田 豊岡 新澤 川嶋	新澤 川嶋	橋野 澁谷※ 川嶋 豊岡	川嶋	豊岡 熊田	橋野	鈴木(好) 新澤 川嶋	橋野 新澤
新患		熊田 豊岡	熊田		橋野	新澤		新澤 橋野	川嶋	

※10:30～11:30

南浜病院周辺地域（松浜・豊栄など）を回る無料定期バス運行中!!（平日のみ）

● 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、
いなほ園ブログは
当院のホームページから
ご覧いただけます。

デイケアブログ
いなほ園ブログ
ほぼ毎日更新中!



スマートフォンから
ご覧いただけます



「子育てサポート企業」
に認定され、くるみん
マークを取得しました