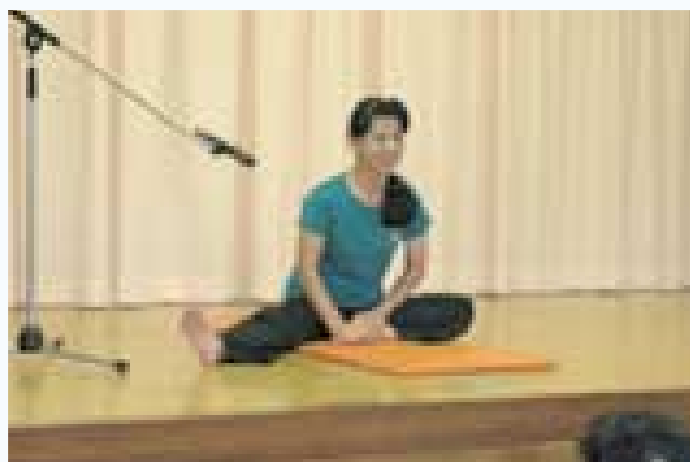


# 「心と身体」の健康教室



10月28日(土)に、第45回「心と身体」の健康教室が開催されました。これは月に一度、患者様、ご家族、地域の皆様を対象に、健康や病気に関すること、医療、保健、福祉などについて、「心や身体を健康に」という目的で行っているものです。

今回は、「自力整体～心も身体もリフレッシュ～」のテーマで、赤星京子先生を講師にお迎えしました。自力整体とは自分で自分の身体を治すための体操だそうです。具体的には、「簡単な体操で筋肉の縮みをほぐしたり、骨盤の歪みを直していくもので、身体をゆすりながら行うこと」がポイントです。自力整体は誰でも出来て、死ぬまで健康な身体でいられます。健康のためには、自力整体に併せて食事に気をつけることも大切。最近では食事が欧米化していますが、身体にとっては、野菜中心の食生活で、季節ごとの旬のものを食べるのが良いみたいです。

まず、マットの上で足の裏から順番にほぐしていきます。自分のかかとを使って、片方の足の土踏まずを押し出す体操は、何ともいえない痛さで、参加者の皆さんは「痛いなあ。」と声をあげながら……。また、タオルを使って、家でも簡単にできる体操も教えていただきました。終了後も参加者の皆様からたくさんの質問があり、先生と楽しく会話をしながら終始リラックスした雰囲気で行うことができました。最初は身体が固くて伸びなかった筋肉が、だんだんほぐれていくのがわかり、終わる頃には柔らかくなっているのを感じることが出来ました。参加された患者様からは、「身体」の健康について参考になった」、「自力整体をしたら身体だけでなく、心もくつろぐことができた」という感想もありました。また、地域から参加された方からも、「(当院の)植村先生の講演会の時に健康教室を知りました。認知症の主人は外に出たがらないので



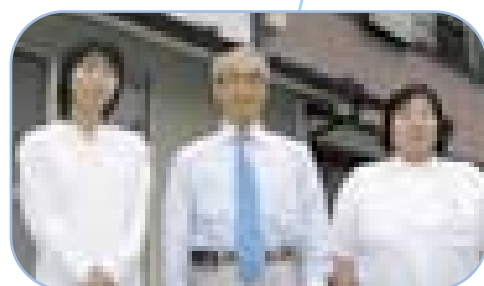
連れてきてよかったです。」という感想をいただきました。赤星先生は、精神科の患者様の前での講師は初めてだったということですが、「患者様の方から積極的に質問してくれたり話し掛けてくれたので、楽しく行うことができました。」と話してくださいました。「心と身体」の健康教室では、今後もさまざまな内容で開催していく予定です。患者様をはじめ、ご家族、地域の皆様が健康でよりよい生活が送れるような内容をお届けしたいと考えております。まだ参加されたことのない皆様も、ぜひお気軽にご参加ください。

## ～城西病院 スタッフ紹介～

3B病棟は、男性50名、女性10名が生活している慢性期療養病棟です。平均年齢は58歳で、長期入院を余儀なくされている方がいらっしゃいます。

その中でも楽しみを見つけていこうと、患者様とミーティングをもち、レクリエーション等の意見も取り入れています。また、日常生活のレベルが下がらないよう、私たちは支援していくとともに、安全な環境を提供したいと思っています。

(病棟看護師長 森下絹代)



グループホーム「むつみ寮」は、平成18年10月より、地域生活援助事業から障害者自立支援法の訓練給付に位置づけられ、共同生活援助事業となりました。従来と同様、就労および日中活動に参加している方の中で日常生活上の支援が必要な方が利用できますが、家賃以外にサービス費を支払わなければならない人がいます。入所定員は6名で、現在4名の方が住んでいます。スタッフは、世話人と新しくサービス管理責任者が加わりました。むつみ寮は男性だけで、皆さん仲良く、世話人をお母さんのように慕っています。

(管理者 井上和俊)

心理室は、初めて病院に来られた方への問診(インテーク)や、心理検査、カウンセリング、心理教育などを行っています。そのほか、デイケアや集団精神療法、アルコール治療プログラム、SST、禁煙勉強会などにもチームの一員として参画しています。

心理検査やカウンセリングは、外来や入院の方に、医師の指示に基づいて行っています。ひとりで悩みを抱えている方、困っている方は、是非城西病院にいらしてみませんか?

(心理室室長 高芝朋子)



あなた  
が  
主  
役  
ハピネス  
城西