



中部メディカル新聞 第 48 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

五月病とポジティブ心理学



新年度の 4 月には入学や就職、異動、一人暮らしなど新しい環境への期待があり、多くの方がやる気に満ち溢れている時期です。しかしながら、ゴールデンウィーク明け頃から期待と現実との間に生まれるギャップにより、リアリティーショックを受けてしばしば五月病に罹ります。医学的な診断名としては、「適応障害」あるいは「うつ病」と診断される。

そんな時、生活を整えるなど様々な防止法はありますが、アメリカ心理学会 (APA) 会長 M.E.P.セリグマン教授が提唱するポジティブ心理学が効果的です。幸福感を増やすための方法で 5 月病だけでなく、普段のメンタルケアにも役立ちそうです。

①週に 1 回、自分の幸福を数える時間を持つこと。自分の幸福に目を向けて、他の人への感謝の念を増やすことができる。②他の人に親切にすること。同僚などに支援の手を差し伸べる利他的行動を行うと幸福感が増す。③自分の強みが何であるかを知って、それを生かすようにすること。自分の長所に注目する。自分の強みを知り、日常生活に生かす努力をする。④他の人に多くを与えること。人に親切にすることは、人に何か (時間、情報など) を与えることである。⑤他の人と一緒にいること。家族や友人と一緒にいる時間の長い人は、そうでない人に比べて幸福感が強い。家族や友人との人間関係を大切に、長い時間を一緒に過ごして、それを心から楽しむと、幸福感が強くなる。⑥一日の終わりに、その日の良かったことを 3 つ書き出すこと。物事の印象は、ピーク時と終了時で決まる。⑦他人と自分を比較しないこと。自分の給料に満足していても、知人が自分よりもっと多い給料をもらっていることを知ると、とたんに不幸になってしまう。

訪問先で大変な痛みや生活の苦勞の中でも、幸せそうな笑顔で頑張っている方は例外なく周囲の方々への感謝の念を口にします。5 月病になりそうな人は感謝と支援で幸福に一步近づき、病気を遠ざけることができるのではないのでしょうか。

(理学療法士・熊澤正人)

中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



看護師雑記 みちくさ



今回は、言葉足し算です。
簡単な足し算も、言葉をかえると不思議なことに・・・

【1・3・5・7・8・9】の 6 つの数字を【バラ・さくら・ゆり・ひまわり・すみれ・たんぽぽ】に変えてみました。ヒントは 4 つ。
ヒントを元に、どの花がどの数字か、わかりますか？

«ヒント»

- ① バラ - すみれ = さくら
- ② ひまわり + たんぽぽ = バラ
- ③ さくら + たんぽぽ + たんぽぽ = すみれ
- ④ さくら + さくら + さくら = ゆり

(山田・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念



- **こころを大切に** (ご本人とご家族のこころを大切にします)
- **連携を大切に** (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- **スピードを大切に** (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)

訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話、メールをお待ちしております。ホームページからもお問い合わせできます

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3
 TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803
 携帯 080-5298-9513
 E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp
 HP <http://www.chubu-med.com>
 事業所番号 NO.2361390186





中部メディカルのスタッフ便り 「黄飯」



5月と言えば、「端午の節句」。端午の節句と言えば、こいのぼり、五月人形くらいしか知らなかった私ですが、名古屋に嫁ぎ、初めてこの「黄飯」を教えてくださいました。

調べてみると…

「黄飯」(きいはん) 子供の日の男の子のお祝いご飯。

クチナシで黄色の色をつけたもち米に、黒豆を散らしたご飯です。名古屋でも一部で食べられているそうです。お祝いご飯と言えば、赤飯しか知らなかったのですが、教えて頂いて以降、端午の節句は近所の和菓子屋さんをお願いしています。味は、さっぱりとしたお味で、大好きな黒豆がふっくら♪いつも豆から無くなってしまいます。

名古屋伝統のこの「黄飯」。自分で炊いたことは無いのですが、いつか挑戦したいと思っています。

ご存知の方は、ぜひ作り方を教えてください。

(山田・看護師)



5月12日は看護の日



みなさん「看護の日・看護週間」をご存じですか？21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、「看護の日」が1990年に近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。

2017年度「看護の日・看護週間」

看護の日 5/12(金) 看護週間 5/7(日)～5/13(土)



この看護の日や看護週間期間中にはいろんな健康に関するイベントが地域や病院で開催されています。イベントでは看護師による健康測定(血圧測定や骨密度測定、血管年齢や体組成率測定等)や健康相談・健康をめざした体験コーナー(転倒予防体操等)などが行われています。

外出しやすくなったこの時期に一度参加されてはいかがでしょうか？

(松本・管理者看護師)



スタッフのほっと一息



今回は会社のすぐそばの「ラーメン福」さんにスタッフみんなで行って来ました♪開店と同時にすぐに満席になってしまう人気店です！

1番の特徴は麺が見えないほどもやしとネギです。もやし大盛り、ネギ大盛りで注文する方もいて、こぼれそうな量なので見るとハラハラしてしまうぐらいです！背脂醤油のスープに浸しながら食べるのがオススメなのですが、もよしの量が多くてなかなか麺にたどり着きません。お店のオススメはレンゲでもやしやネギが崩れないように支えながら、くると麺をもやしの上に乗せる食べ方だそうです。これがまた難しい！

皆さんもぜひチャレンジしてみてください♪

(三宅・看護師)



みちくさの答え：1. たんぽぽ 3. さくら 5. すみれ 7. ひまわり 8. パラ 9. ゆり



私の18のビリーフ 11番「立腰」



私達は事務所内でのデスクワークや車の運転中でも立腰に気を付けています。

立腰とは、教育者の森信三先生が提唱された腰骨を立てて、姿勢をよくすることで怠惰や疲労を防止して学力向上につながる方法とされています。

新年度が始まり疲れがでてくるこの時期に是非お試ししてみてください。

(熊澤真・専務)

