



中部メディカル新聞 第 60 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

マインドフルネスとリハビリテーション



今年 4 月大いに話題をさらった人物は、一番にメジャーリーガー**大谷翔平**選手でしょう。4 月 1 日のアスレチックス戦でメジャーリーグ**初登板初勝利**。4 月 3 日の本拠地初戦のインディアンス戦で指名打者として出場し、第 1 打席でメジャーリーグ**初本塁打**を放った。さらに 4 月 4 日には 2 試合連続となる同点 2 ランホームランを放ち、4 月 6 日の本拠地エンゼルスタジアムで行われたアスレチックス戦の第 1 打席で、**3 試合連続**となる第 3 号ホームランを放ちました。彼の活躍するニュースに心躍る毎日でした。

しかし 5 月は新しい環境で頑張り過ぎ、疲れが出る時期でもあります。近年「**マインドフルネス**」というストレスを減少させ力を高め、脳疲労を消す方法を導入する企業が増えてきています。グーグル、インテル、フォード自動車などが有名ですが、医療分野においても慢性疼痛治療法の精神療法の一部として取り入れている医療機関もあります。

人間の脳には、内側前頭前野・後帯状皮質・楔前部・下頭頂小葉からなる **DMN (デフォルト・モード・ネットワーク)** という脳内ネットワークが存在しており、何も意識的な活動をしていないときに働く脳のベースライン活動となるもので、自動車のアイドリングのようなイメージです。脳は体重の 2% を占めるに過ぎないものの身体全体の 20% のエネルギーを消費し、その中でも DMN が 60~80% を使っています。過去の後悔や将来の不安など何度も繰り返すネガティブな感情によって、クルマで例えるなら通常 DMN のアイドリング回転数が 700r/min のところ 2000r/min で回転し続けることによって脳疲労が生まれます。したがって、DMN の働きを抑えることができるマインドフルネス瞑想をうまく活用し、脳を休息させることで、集中力やパフォーマンスをあげることができます。

やり方は簡単。①**座って目を閉じる**。(椅子でもあぐらでも構いません) ②**身体感覚を意識する**。(手足に触れているものや、地球の重力を感じるように意識する) ③**呼吸に意識を向ける**。(鼻呼吸など、特別な事はせず自然な呼吸に身を任せる。鼻から入る空気、口から出る自分の息などを感じ取る) これを 5 分から 10 分続けるだけで正常に戻るそうです。日頃の疲れを取り、明日への活力となれば幸いです。

(理学療法士・熊澤)



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



5 月 13 日は母の日ですね。

世界中でも感謝の気持ちを表す大切な日とされている母の日。アメリカや中国、イタリアなど多くの国で同じ日にちに祝われていると知っていましたか？

今回は母の日に欠かせない、カーネーションのクイズです！

カーネーションの花言葉は色によって様々。赤いカーネーションの花言葉は「母への愛」ですが、次の花の色の花言葉はどれでしょう？

1. ピンクのカーネーション
A、親愛 B、女性の愛 C、幸福
2. 紫のカーネーション
A、気品 B、幸福の再来 C、祝福
3. 黄色のカーネーション
A、失意 B、軽蔑 C、裏切り

(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



こんにちは！ 4月より「中部メディカル訪問看護ステーション」で看護師として働くことになりました山中暁世（あきよ）と申します。

名古屋市で看護を学び働いていましたが、退職後子育てに奮闘していました。幼稚園児2人と保育園児1人のこども達に囲まれて毎日賑やかにすごしています。

去年より家族でキャンプを始め、少しずつ活発に遊べるようになった子どもの姿をみるのを最近は楽しみにしています。長い間看護師から離れていたのが皆様にご迷惑をおかけすることもあるかとは思いますが、少しでも早く皆様の力になれる様頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

（山中・看護師）



5月12日看護の日



立夏「りっか」5月5日

暦の上ではこの日から夏。五月晴れの空や新緑が気持ちのいい季節です。5月5日は端午の節句。厄払いに旬の菖蒲を用いるので菖蒲の節句という別名も。「菖蒲」が、武を重んじる「尚武(しょうぶ)」に通じることから、男の子の成長を祈る節句として定着しました。

小満「しょうまん」5月21日

陽気がよくなり、草木や虫などあらゆる生命が成長し、満ちていくという意味。この時期の終わり頃は、秋にまいた麦の収穫時期となり、「**麦秋**」と呼ばれます。梅雨対策や衣替えなど次の季節の備えをしておくのにちょうどいい時期です。

5月12日看護の日です。看護の日とは、近代看護を築いた**フローレンス・ナイチンゲール**の誕生日にちなみ制定されました。各地でイベントが開催され、ここ名古屋でも様々なイベントが行われます。病院や看護協会など主催は様々ですが、健康チェックや講演など楽しんで参加して頂ける行事も多いのではないのでしょうか？

皆様もぜひ、お出かけしてみてくださいね♪

（山田・看護師）



スタッフのほっと一息



今回はケアマネジャーさんからの紹介していただいた、名東区にあるパティスリー「ピネード」さんをご紹介します。オススメは「**チョコホリックブラウニー**」という一口サイズのブラウニーです。一口サイズと言っても十分にチョコレートを感じられるブラウニーです！甘いものは苦手・・・という方は、**七味クッキー**もおすすめです。シナモン風味のアーモンドクッキーに七味唐辛子が練り込んであるので後味ピリリと、甘さと辛さの両方を楽しむことができます。他にも美味しいケーキがたくさんあります♪みなさんのおすすめのお店、ぜひぜひ教えて下さい♪

（三宅・看護師）



私の18のビリーブ16番「準備」



仕事でも家庭でも準備を十分にしておくこと、ミスが減らしイライラを未然に防ぐことができます。

「**段取り八分、仕事二分**」をこころがけて、先のことをイメージして行動するようにしたいですね。そうすることで自信を持つことができ、落ち着いて過ごせます。より良い一日となりますように頑張りましょう。

（熊澤真・専務）

