



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

## 慢性疼痛とリハビリテーション



先月世間を大いに騒がせたのは「日大アメフト悪質タックル問題」でした。最初にあの映像を見たとき、加害者の選手に強い怒りを感じました。痛みよりもレギュラーになりたくて、試合に勝ちたくて日々努力しているスポーツ選手にとって怪我で失われていく時間がどれほど辛く苦しいものか。しかし、報道によると選手は指導者から異常なパワハラなどで精神的肉体的に追い込まれ、所謂マインドコントロールを受けていた上での行動のようです。「汚く勝つことは、負けるより劣っている」指導者に必要な資質とは不名誉を恥じる心です。いづれにしても被害者の選手が試合復帰出来たことは本当に嬉しく思います。

慢性疼痛に対する治療は組織の器質的損傷に対する治療と同時に心因性疼痛に対する認知行動療法が効果的です。疼痛治療の問題になる認知として①**過度の一般化**（一度の失敗で、これからもずっと失敗するものだと思ってしまう）②**破局化**（一度の失敗で、すべてを失うと思ってしまう）③**全か無か思考**（1つでも失敗があれば、他が成功していたとしても、全て失敗したも同然なのだと思ってしまう）④**結論への飛躍**（今日も痛みがとれない…これじゃあ会社もクビだろうとおもってしまう）⑤**選択的注意**（「こんな自分はダメだ、何も責任を果たせない、あの時ひとの言う事を聞いていれば」などにマイナス思考に注意がいくことで、楽しみ、幸せなどが見えなくなる）⑥**悲観的予測**（いつかは見捨てられるなどと、未来を悲観的に想像する）⑦**心の読み過ぎ**（相手はきっと私のことを何か怒っていると考えて、すっかり憂鬱になってしまう）などがあります。

このような自身の偏った考えに気づき、向き合い、誤った自動思考に変化を与えることが重要です。反省することは重要ですが、過度に思い込み心の病に落ち込み活動出来なくなるとは治療を困難なものにしてしまいます。心を変容させるには、まずはリラックスする方法を学ぶことが大事です。それから治療者はもちろんのこと、ご家族など周囲の理解と協力が不可欠です。

（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



## 看護師雑記 みちくさ



今回は、漢字思い出しクイズです。  
なかなか文字を書く事の少なくなった昨今。  
5 個書けた方は素晴らしい！  
10 個書けた方は漢字博士ですね！  
時間を決めて、お友達やご家族と対決してみても楽しめます。

いくつ 書けますか？

- 1、くさかんむり の漢字〔例： 草、薬など〕
- 2、雨かんむり の漢字〔例： 雨、雲など〕
- 3、「そう」と読む漢字 〔例： 走、奏など〕

（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



みなさん、ご当地キャラクターや名所、名産物がデザインされたマンホールのふたを紹介するコレクションカード「マンホールカード」をご存じですか？下水道といえば「くさい」「汚い」というネガティブなイメージを持たれることが多いですが、下水道のイメージアップのために生み出されたのがこのカードだそうです。現在では**301団体 342種類**もあります。

このカードを集める人のことを通称「マンホーラー」といいます。小学校2年生の娘は駆け出しのマンホーラーです（笑）県外に出かける際は、必ずマンホールカード配布場所を確認しています。カードの裏面には、デザインの由来が記載されており、このマンホールは名古屋市の下水道が**供用開始 100周年**を迎えたのを記念して作られたものです。カラー版のマンホールは市内に**12カ所**、彩色していないものは**100カ所**あるとのこと。上を向いて歩こう♪と言いますが、かわったデザインを探すために、時々下を向いて歩いてみるのも楽しいかもしれませんね♪

（三宅・看護師）



## スタッフのほっと一息



今回は北区の大曽根住宅1階にできたパンとみんなのしげんカフェ、「ソーネおおぞね」を紹介します。ソーネおおぞねは、様々な資源を有料で買い取る「ソーネしげん」、モーニングから楽しめる「ソーネカフェ」、パンや地域のこだわりの品を扱う「ソーネショップ」、困りごとに応える「ソーネそうだん」イベントスペースの「ソーネホール」など5つの機能を備えています。私はソーネカフェでモーニングを利用させて頂いたのですが、一緒に行った子供たちは食事の後にカフェに併設されているキッズスペースで遊び、私はゆっくりとモーニングを満喫しました。ちょっと立ち寄るだけでもとても楽しめるお店となっていると思うので皆さんもぜひ一度行ってみたいですね。

（山中・看護師）



## \*梅雨のシーズン\*



### 芒種「ぼうしゅ」6月6日

芒（のぎ、ぼう）とは、稲や麦などの穂の先端にある針状の突起のこと。芒種は芒を持つ穀物の種まきをする時期とされてきました。実際の種まきはもっと早い時期ですが、麦の借り入れや稲の植え付けなど、穀物栽培に重要な時期といえます。

### 夏至「げし」6月21日

1年で最も昼が長い日。冬至と比べると、約4時間50分※も日照時間が長くなります。近年はエコやスローライフの観点から、夏至の夜に電灯を消してろうそくを灯す「キャンドルナイト」が各地で広がっています。※東京の場合。

### 梅雨のシーズンになりました

梅雨持はなんだか体が疲れやすくなる主な原因は**温度差**です。6月は春から夏への季節の変わり目で不安定な天気が続きます。同じ1日でも朝夕は冷え込んだりと体温調節がしづらくなります。できる対策としてこまめに体温調節することです。調節しやすい衣服を着ることや、布団も寒い時期に上に掛けられるようにしておくといいでしょう。

（伊藤・看護師）



## スタッフのほっと一息



今回は北区の大曽根住宅1階にできたパンとみんなのしげんカフェ、「ソーネおおぞね」を紹介します。ソーネおおぞねは、様々な資源を有料で買い取る「ソーネしげん」、モーニングから楽しめる「ソーネカフェ」、パンや地域のこだわりの品を扱う「ソーネショップ」、困りごとに応える「ソーネそうだん」イベントスペースの「ソーネホール」など5つの機能を備えています。私はソーネカフェでモーニングを利用させて頂いたのですが、一緒に行った子供たちは食事の後にカフェに併設されているキッズスペースで遊び、私はゆっくりとモーニングを満喫しました。ちょっと立ち寄るだけでもとても楽しめるお店となっていると思うので皆さんもぜひ一度行ってみたいですね。

（山中・看護師）



## 私の18のビリーフ2番「感謝」



私たちは毎日多くの方とかわりお仕事させて頂いておりますが、小さな親切であっても次にお会いするときに、敬意や**感謝**の気持ちをもって、忘れずお礼を伝えるようにしています。それは友人や家族、職場でも同様です。

こうした心の交流を大切にしていけるようスタッフ一同気をつけています。

（熊澤真・専務）

