



※「そとがき」
外輪山を意味する古い言葉です。

五月病……？

阿蘇温泉病院 公認心理師・臨床心理士 村上雅美

新年度が始まり、4月はヤル気を出し、張り切った仕事や生活をする状態でしたが、ゴールデンウィークが明ける頃から、張り詰めた糸が切れるようにヤル気がなくなる事があります。

ゴールデンウィーク休暇で行きたくなくなった『怠け』と思われるがちですが、『気を張っていた部分が元の状態に戻ったときの落差』ということなのです。環境になじめない、誰に相談していいか分からないことでストレスが溜まり、一時的に気分が落ち込んだりヤル気なくなる状態を『五月病』と言います。



五月病の症状



～五月病チェック！～

- 気持ちが沈んでいることが多い
- 食欲がわかない
- 仕事や人間関係に悩んでいる
- 会社に行きたくない、辞めたいと感じる
- 自分に対して「ダメなヤツだ」と落ち込む
- やりたいことや目標を見失ってヤル気が出ない
- 他人と会うのが面倒くさいと感じる
- 身だしなみを整えるも面倒で手抜きをしてしまう
- 体がだるい
- 集中力が落ちてイライラ

1~2 個…今のところ問題ない
 3~6 個…注意が必要。リフレッシュで気持ちを整えましょう
 7~10 個…かなりつらい状態では？
 相談や受診を検討しましょう

「できるしこ」

と、考えを切り替えてみましょう。

長引く時には、医療機関への受診をお勧めします。

完璧に仕事を覚えたい・やり遂げたい、環境に早くなじまなければと思う程にストレスがかかり一時的な五月病では、すまなくなることもありま。運動や趣味でリフレッシュしたり、同じ境遇の仲間と話をすることも効果的です。また、規則正しい生活習慣（睡眠・食事）も大切です。「いっちょよんできんけん、気がせく」

天然芝の上で大熱戦

グラウンドゴルフ大会

阿蘇市総合センター
 多目的芝生広場において、
 4月18日に「第4回阿蘇市身体障害者福祉協会グラウンドゴルフ大会」を開催しました。

当会の坂梨理事長の開会挨拶後、プレーがスタートし、30名の参加者が、熱戦を繰り広げました。きれいな青空の中、参加者の笑顔や歓声が溢れていました。

今後も『地域密着の大会』となることを目指して継続していきたいと思いますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。



5月号 Contents

- ◆ 五月病のお話 ◆ グラウンドゴルフ大会
- ◆ 愛・ライフ避難訓練・慰問 ◆ 茶寿苑通信
- ◆ 新人歓迎 BBQ ◆ 栄養科だより
- ◆ 外来診療日程

発行

医療法人社団 坂梨会 広報課

医療法人社団 坂梨会
 基本理念
 よりよき人間性を
 よりよき環境を
 よりよき医療・介護を

愛・ライフ内牧 避難訓練



3月26日、愛・ライフ内牧で夜間想定のみ火災避難訓練を行いました。火元を見つけた職員が「火事だー」の大きな叫び声で、初期消火、避難訓練が始まりました。

入所者様にも訓練に参加していただき、安全な場所に速やかに避難しました。

今回は、利用者様の避難誘導に加え、避難用すべり台の体験や消火器の使用体験も行い、防火意識を高める事ができた訓練となりました。まずは日頃の管理「火災を出さない」事を徹底しなければと心に刻みました。



ボランティアで歌手が慰問

4月4日、愛・ライフ内牧の創立記念日に合わせて、演歌歌手の後藤聖子様(ごとうせいこ)が慰問にいらされ、利用者様とふれあいながら、多くの曲を披露して下さいました。

デイケアのフロアへの慰問でしたが、たくさんの入所者様も集まり、イベント中は、素敵な歌声と楽しい会話に聞き入っている様子で、終了後もニコニコの笑顔でお部屋へ戻っていかれました。



茶寿苑通信 茶寿苑の紹介

阿蘇地域で唯一の軽費老人ホームである茶寿苑は、入居者様のご健康とご長寿を願い、108歳を祝う「茶寿」からその名がつけられました。

当施設では、食事の準備に不安を感じる方や、身体機能低下、家庭環境などの理由から自宅での生活が不安になって来られた高齢者に対し、バリアフリー化した快適な住居スペースと食事・入浴・生活相談などのサービスを提供します。入居の条件に所得制限は無く、国や県の助成があり年収に応じた料金にて入居が出来ます。

外出や外泊も自由で、全室個室となっておりプライベートな空間を確保しながら、日常生活を快適に過ごすことができます。介護サービスなどを受けながら自立した生活が出来る高齢者の方を対象とした施設となっております。

ご見学など詳細についてはお気軽にお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】

ケアハウス茶寿苑
0967-32-3955



予約不要

無料

どなたでも参加OK!

5月の予定

介護老人保健施設 愛・ライフ内牧

いきいきクラブ

13:30~15:00

電話：32-5511

- | | |
|--------|-------------|
| 6日(月) | 体操・グラウンドゴルフ |
| 13日(月) | 体操・グラウンドゴルフ |
| 20日(月) | 体操・グラウンドゴルフ |
| 27日(月) | 体操・体力測定 |





坂梨会恒例！ 新人歓迎 BBQ 大会

4月18日、毎年恒例の坂梨会新人歓迎BBQ大会を開催しました。

新人さんと職員の交流を持ついい機会であり、また普段接することが少ない部署間の交流のイベントにもなっています。

今年は坂梨会の新人職員に加え、大津にある勝久病院新人職員の方にも参加していただき、ゲストには熊本で活躍中のお笑いコンビの『イタガキ』様をお招きしました。イタガキ様には新人紹介のMCなどして頂き、面白おかしく場を盛り上げて頂きました。



熊本を中心に活躍中の
お笑いコンビ『イタガキ』さん

毎年恒例のイベントではありますが、近隣の方々のご理解とご協力のおかげもあり、当会の職員と新人職員にとって、良い交流の会となりました。心より感謝致します。



阿蘇健康管理センター 室長 野尻 史子

栄養科 だより

健康に暮らすために

春〜初夏の野菜を美味しく食べよう

野菜には健康で過ごすために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれていますので毎日しっかりと食べることが体への思いやりです。また、野菜をたっぷり使った食事は結果的に主菜（肉や魚など）や主食（ご飯・麺など）の食べ過ぎを防ぎ、生活習慣病の予防になります。冬の間にはちよっぴり太ってしまった人も、薄着になる前に野菜たっぷりの食生活で、お腹すっきりを目指しましょう！



キュウリ・レタス・キャベツ・セロリ・玉ねぎ・大根・うど・人参等

塩もみ

食べやすく切り、少なめの塩でサツと揉み、サラダとして食べる。
（しょうが・青しそ・柚子コショウ・梅干し塩昆布も美味しい）

酢の物

基本は二杯酢（酢大さじ1/2、醤油小さじ1、塩一つまみ、だし小さじ1）
ポン酢や好みの酢を足しても良い

おひたし

小松菜・キャベツ・アスパラガス・うど・ふき・たけのこ等（だし醤油を薄めて利用すると早い。かつおをかける）

野菜たっぷりの食生活で健康な毎日を

野菜摂取の目標量は1日350g以上です。

※目安量・小鉢1杯の野菜料理で70g位、キュウリ一本で100g程度、キャベツ1枚40g

バランスの取れた食事を

栄養バランスのとれた食事とは、ご飯などの穀類の『主食』を基本に、肉や魚、大豆製品などのたんぱく質主体のおかず『主菜』、たっぷりの野菜、キノコ、海藻などの『副菜』、そして『汁物』を組み合わせた和定食が理想的です。

阿蘇温泉病院 外来診療日程

受付時間
7:30~12:00
13:30~17:00

診療時間
8:30~12:30
14:00~17:30

※急患や時間外、
当日の詳細な
お問い合わせは
**0967
(32)**
0881まで
遠慮なくお電話
下さい。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	萩原	福島	萩原	岩下	萩原	宮野	萩原	福島	横山	西本	戸上	18日 岡田
	戸上		戸上		岩下	1日 堤	岩下	30日 岩下	福島	24日 岩下	11・25日 堤	11・25日 堤
	横山		西本 10:00~		一安 9:30~	一安 ~15:00	一安 9:30~				一安 9:30~	一安 ~15:00
	下村		下村		下村		下村					
腎・泌尿器科 診療 10:00~12:00												
透析センター												
産婦人科・妊婦健診 (更年期/不妊/思春期/腫瘍)												
皮膚科 (完全予約制) 8:30~17:00												
内視鏡検査												
麻酔科・緩和ケア相談 診療 9:30~12:00												
小児科												
アレルギー科												
整形外科												
耳鼻咽喉科 (5月11・18日)												
歯科												
阿蘇健康管理センター												



大募集

看護師・准看護師
介護福祉士
ケアワーカー
詳しい内容のお問い合わせは、0967-32-0881 (担当: 人事課 村上)