

あなさんる

TOPICS ●作業療法(OT)プログラムの紹介 ～リラクゼーション編～

作業療法(OT)プログラムの紹介 ～リラクゼーション編～

作業療法士 村田 美希

はじめまして。院内でのリハビリを担当している村田と申します。今回は、当院におけるプログラムの一つであるリラクゼーション療法をご紹介します。

リラクゼーション療法は、心と体をゆったりと穏やかにさせることで、精神疾患による抑うつや不安感を軽減し、自律神経のバランスを整える効果が期待できる施術です。自律神経が乱れてしまうと、疲労感、頭痛、めまい、動悸、息切れ、食欲不振、不眠、気分の落ち込み、不安、イライラなど様々な症状を引き起こしてしまいます。

集団プログラム

アロマやハーブティーを活用し、嗅覚や味覚に働きかけ、心身のリラックスを促します。その他、五感に働きかける様々な活動を取り入れて、患者さんの心と体が安らげるよう支援して

います。

(例)呼吸法、瞑想、ヨガ、ストレッチ、ツボ押し、リンパマッサージ、音楽療法、ホットパック、マインドフルネス、アロマセラピー、ハーブティーなど

個別支援について

お一人お一人の心と体の状態に合わせてリラックスを促し、また、安心して参加出来るよう個別に支援を行っています。

(例)ヨガに興味があるけれど、未経験で不安な方

↓スタッフが付き添いながら、個別に丁寧に指導します。

(例)「自分にとってのリラックス方法が分からない」と感じている方

↓スタッフがお話を伺いながら、一緒に見つけたり試したりアドバイスをを行います。



「どんな時間がリラックスできるのか」は人それぞれです。香りが好きな人もいれば、苦手な人もいます。ゆっくり入浴するのが好きな人もいれば、長風呂が苦手でシャワー浴が好きな人もいます。心地よさの感じ方は十人十色です。その方に合ったリラックス方法をみつけて、リラクゼーションに取り組めるよう寄り添いながら個別に支援していくことを大切にしています。

自律神経の乱れを引き起こす原因としては、ストレス、生活習慣の乱れ、ホルモンバランスの乱れなど様々で、私たちが日々の日常生活で誰でも経験する可能性があります。ぜひ日々の生活の中に、少しでも良いのでリラックスできる時間を作って頂けたらと思います。

外来/医事課/訪問看護 のご紹介

外来診療で患者様と接することの多い、「外来」「医事課」「訪問看護」スタッフのお仕事紹介です！

外来（スタッフ：看護師4名）

【仕事の内容】

- ・通院の患者様や初診予約の方の電話対応
- ・入院時のご案内
- ・外来の患者様の注射、点滴など

【スタッフよりひとこと】

待ち時間に配慮し、なるべくスムーズに診察が行われるよう気配り・目配り・心配りを意識しています。また、患者様の気持ちに寄り添う丁寧な対応をスタッフ一同心がけています。

外来は「橋渡し役」。通院から入院まで一貫した治療が行われるよう、他職種とも連携しています。



医事課（スタッフ：医療事務職7名）

【仕事の内容】

- ・受付や会計、電話の取次対応
- ・診療費の計算や保険請求業務

【スタッフよりひとこと】

初めて当院に来られて不安な気持ちを抱えている方も少なくありません。そんなとき少しでも安心していただけるよう、優しく丁寧な対応を心がけております。

一方で、診療報酬制度や法改正にも目を光らせる必要があり、地味ながらも情報戦の日々。数字や文章とにらめっこ…なんてこともよくあります。

患者様の気持ちに寄り添う「感情」と診療費を正しく計算する「勘定^{かんじょう}」の二刀流の部署です。

これからも安心してご来院いただけるよう、笑顔で皆様をお迎えしていきたいと思ひます。



訪問看護（スタッフ：看護師3名）

【仕事の内容】（※対象患者様のご自宅訪問での支援）

- ・身体症状の観察、モニタリング
- ・悩みや不安に寄り添う相談援助
- ・再発予防のための生活習慣改善の提案
- ・（状況に応じて）ご家族へのサポート

【スタッフよりひとこと】

病院所属の訪問看護なので、主治医や多職種スタッフと直接連携ができます。

訪問看護をご利用された患者様には、薬管理の最適化で症状が軽減し自宅生活をより楽しめている方々もおられます。「人との関わりが増え、話を聴いてもらい症状も安定し助かっています」とのお声も頂いています。医療以外の日常会話の中から、社会性・家事スキルの向上も期待できます。

ご利用については
診療時間内に
外来スタッフにお問い合わせ
ください。



OT日誌“七夕編”



暑い日が続きますが、元氣に
お過ごしですか。
7月1日、今年も少し早い七夕行事を行いました。生クリームの泡立て大会、プリンの盛り付け、“天の川”的当てゲームで大盛り上がり！進行役のスタッフも、マイクパフォーマンスで更に場を盛り上げていました。
最後はそれぞれの願いが書かれた短冊を飾り、締めくくることが出来ました。
次回も、
T日誌も、
是非ご期待
下さい！



夏の活動紹介



デイケア



七夕活動紹介

デイケアでは今年も七夕の季節がやってきました。
午前中は願いを込めた笹飾りを制作。色とりどりの短冊や飾りが笹に飾られ、輝いていました。
午後からは、七夕や星、愛にまつわる音楽を皆さんから募集し、見た目も涼やかな特性七夕ゼリーを堪能！和やかな雰囲気の中、素敵な七夕のひとときを過ごしました！

午後からは、七夕や星、愛にまつわる音楽を皆さんから募集し、見た目も涼やかな特性七夕ゼリーを堪能！和やかな雰囲気の中、素敵な七夕のひとときを過ごしました！



デイサービス青明

屋内活動はアットホームな雰囲気です。一緒に調理や食事、時には真剣勝負！



デイサービス青明は、敷地内で気軽に屋外活動を楽しめます。最近トマトを育て順次収穫中！足をのばすと白川沿いを散歩できます。



『ヴラド・ドラクラ』
大窪晶与
株式会社KADOKAWA

相談員 秋成の
「ねえコレ読んだ?」

圧政が、正義か——ドラキュラ伯爵のモデルでもある、串刺し公ウラド3世の苛烈な統治が揺るがす中世バルカン。
オスマン帝国の脅威と裏切り渦巻く戦乱の中、恐怖で国を治める男の信念と孤独を描く、壮絶な歴史ドラマ。生々しいリアルな歴史が知りた
い方にはおススメ。既刊8巻。

外来生け花紹介

今回の花は、ひとつはヒマワリが目を引きま
す。ヒマワリとサカキを使った
ものです。青い
器も相まって、
夏らしい爽やか
さを表現してい
ます。



紫の背の高いお花は、デルフニユー
ムといっています。トルコギキョウと一
緒に生けています。全体的に優しい
色合いです。あえてデルフニユー
をひとつ傾け、アクセントをつけて
います。

桜によく似
ている白いお
花は、ウツギ
といっています。
枝が特徴的で
す。面白い動
きをしていま
すよね。ムラ
サキツメクサ
を足元に置い
ています。



診療時間

月～金 午前 9:00～12:00(受付は11:30まで)
午後14:00～17:00(受付は16:30まで)

※初診・再来ともに予約制です。医師によって診察の曜日・時間が異なります。

初診予約電話 受付時間

月～金 午前 9:00～12:00
午後14:00～16:00

初診・再来予約の電話 TEL.096-366-2291

◆ディケアセンターあんず 利用時間 9時～15時30分(月～金)

◆関連施設 認知症 デイサービスセンター青明 TEL.096-366-0118
9時～17時 ※お休みはありません。

◆関連施設 地域拠点型認知症疾患医療センター TEL.096-366-2308
9時～12時、14時～16時 ※土曜・日曜・祝祭日はお休みです。

◆関連施設 熊本市障がい者相談支援センター「ウイズ」
〒862-0972 熊本市中央区新大江3丁目20-3-1F TEL.096-200-1571
月～金 9時～17時 土曜日 9時～12時30分 ※日曜・祝祭日はお休みです。



交通のご案内

- 1 江南病院前バス停下車 徒歩2分
(産交バス供合線)
- 2 大江渡鹿バス停下車 徒歩7分
(熊本市バス第1環状線)
- 3 大江川鶴バス停下車 徒歩7分
(熊本市バス第1環状線)
- 4 黒髪5丁目バス停下車 徒歩7分
(熊本市バス竜田口線・産交バス)



一般財団法人 青仁会
くまもと青明病院

〒862-0970 熊本市中央区渡鹿5丁目1番37号
TEL.096-366-2291 FAX.096-366-2292

e-mail:kumamotoseimei-hp@kyouninkai.jp hp:www.kyouninkai.jp/seimei-hp/