

5月病になっていませんか？

冒頭で5月病について触れましたが、ここで5月病対策について少し詳しくご紹介したいと思います。

5月病対策のPoint

- ①好きなことをしてストレス発散
- ②家族や親しい友だちと話す（一緒に食事など）
スポーツ（軽いストレッチでもOK）や好きな音楽を聴く、友だちと話すなどして気分転換を図りましょう。
- ③栄養バランスのいい食事
5月病は疲れやすくイライラしたりします。下にイライラを抑えるのに効果的な食べ物をご紹介しますので参考にしてみてください。

	ビタミンB1	ビタミンC	カルシウム	マグネシウム
主な食材	豚肉・ウナギ タラコ・イクラ 大豆・玄米など	赤や黄色のピーマン ブロッコリー・イチゴ レモンなど	乳製品・小魚 小松菜 切り干し大根など	玄米・そば 乾燥ワカメ 丸干しイワシなど

- ④しっかり睡眠を取る
〈質の良い睡眠を得るためには…〉
 - ・夕食は、寝る2時間以上前に済ませる
 - ・入浴は、寝る1時間以上前に済ませる
 - ・布団に入った後脳を刺激するゲームや携帯電話、スマートフォンの操作は極力避ける
 - ・早めに寝室に入り、眠くなるまでリラックスして過ごし、自然な眠気が訪れたら眠る（ストレッチやリラックス効果のあるアロマ、音楽を聴いて過ごすのもよい）



端午の節句

本来端午とは月の始めの午（うま）の日をいいますが現在は新暦5月5日を端午というようになり変わりました。
《柏餅》端午の節句に柏餅を食べようになったのは江戸時代から。男の子の節句として祝うようになってからです。柏の葉は新芽が出ない

と古い葉が落ちないため家系が途絶えないという縁かたづけからきています。柏の葉は特有の香りや抗菌・防腐効果を持っており古くから食器の代わりとして使用されてきました。盛夏入りを前にビタミンB1が豊富な小豆あんで作る柏餅は疲れをとり体力を強化します。

お手軽!! 柏餅の作り方

- 《材料》10個分
・あんこ（300～350g）
・水（350cc）
・上新粉（250g）
・柏の葉（10枚）
- 《作り方》
①耐熱ボールに上新粉と水を入れてよく混ぜる
②ラップをかけて電子レンジで5分30秒（600W）
③大きめのラップを敷いた上に生地を出して、ラップの上から掌でギュッと押さえてもむ
④粗熱がとれるまで冷まし、冷めたら生地をまとめて10等分にする
⑤生地を楕円形に広げ、あんこを挟んで最後に柏の葉で包んで完成

PSW・OT 合同研修会

「包括的地域支援プログラム（ACT）から見える多職種チームでの地域支援」について作業療法士と精神保健福祉士の合同研修に参加しました。
ACTとは本人のリカバリー（回復）の力を信じ、本人の希望する生き方に合わせた支援を行う、民主的な多職種チームによる訪問支援プログラムのことです。精神障がいがある人が一人でも地域で楽しく暮らせるため、又家族が安心して自分の生活を楽しんで暮らせるために多職種や地域との連携の大切さを改めて学びました。
少しでも生活の質の向上、楽しい毎日が送れるよう私たちも支援していきたいと思いました。

編集後記 今月号より編集責任者が曾我（作業療法士）から植木（作業療法士）に変更になりました。
当院でのイベントや生活に役立つ情報を皆様にお届けしていきたいと思っております。よろしくお願いたします。（植木）

★所在地

TEL (097)568-7991 FAX (097)568-7992
〒870-1133 大分市大字宮崎6番地の3

★診療科目

精神科・神経科・心療内科・内科

★受付・診療時間

初診の受付時間
午前 8:30～11:00
午後 13:00～16:00

診療時間（月～土）
午前 8:30～12:00
午後 13:00～17:00

受付時間（月～土）
※原則として
午前 8:00～11:30
午後 13:00～16:30

※日曜・祝日は休診します。
※土曜の内科の診察は行っておりません。
※御来院の際は、保険証をお持ち下さい。

★病棟名称・入院病床数

ストレスケア病棟（新設）、一般治療病棟、社会復帰病棟、療養治療病棟、老人性認知症患者治療病棟
入院病床数：234床

★交通アクセス

- JR利用
大分駅からタクシーで約10分（約6km）
- バス利用
JR大分駅前より数戸・星和台行き大分バスで約20分・光吉入口バス停で下車・徒歩約3分
- 大分自動車道利用
光吉インターより、ホワイトロード・宮崎交差点を右折（約100m）



リバーニュース

医療法人 青樹会

リバーサイド病院広報紙

平成27年5月発行
VOL. 25



若葉の薫る季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。日頃より、リバーサイド病院広報紙「リバーニュース」をご愛読いただきまして誠にありがとうございます。

さて、年度が変わり1ヵ月が経過しました。進級・進学や職場が変わるなど環境が変化し、そろそろ「5月病」になっている方もいるのではないのでしょうか。

一言で「5月病」と言っても、軽い不眠や疲労感だけにとどまらず人によっては体が重く、不安感や焦りなどが見られるのが特徴的です。

時には、スポーツや音楽を聴くなど自分に合ったストレス解消法を見つけて気分転換をし、ストレスをためないよう心がけていきましょう。ただし、ストレス解消法とはいえ食べ過ぎや飲みすぎは逆効果ですのでご注意ください。ちょっと疲れたと思ったら中学校や高校など、以前の環境の友人と会うのもおすすめです。

（植木）



ストレス対処法 その19

今回からは、認知療法について触れたいと思います。認知療法とは、人間の気分や行動が物の見方・考え方によって影響を受けるという理解に基づいて、認知の偏りに焦点を当ててそれを修正する方法です。

アロン・T・ベックという米国の精神科医は認知療法の創始者の一人です。認知療法は、まずうつ病の治療として始まりました。うつ病になると患者さんは何事も悲観的に考えるようになります。ベックによれば、うつ病の患者さんは、①集中できないし、物覚えも悪くなった。だから自分はだめな人間だ(自分に対する否定的な考え)、②自分みだいなつまらない人間と付き合いたいと思う人なんていないだろう(周囲に対する否定的な考え)、③このつらい気持ちは一生続いて絶対に楽に

なんてならない(将来に対する否定的な考え)という考えに支配されています。このうつ病の患者さんの心理状態は否定的認知の3徴と呼ばれます。ベックは、こうした認知の歪みに焦点を当てて、それを修正することでうつ病を治療しようと考えました。これが認知療法の始まりです。

認知療法では、自動思考と呼ばれる、気持ちが大きく動揺したような状況で自然にそして自動的にわき上がってくる思考やイメージに注目して治療をすすめることによって、認知の偏りを修正しながら、気分を改善し問題に適切に対処できるように援助していきます。うつ病や不安障害などの精神疾患にかかっているときや強いストレスを感じているときには、思考(認知)と気分、行動が悪循環の状態になって、そこから抜け出せなくなっていることが多くみられます。認知療法では、思考(認知)の偏りを修正することによりこの悪循環を断ち切ろうとする方法なのです。



各病棟行事



1病棟では、3月25日に病棟内でお花見会を行いました。現在ウッドデッキではパンジーやピオラが満開で、外気浴を兼ねベンチで過ごしました。今後も、患者様の憩いの空間作りとし夏に向け、沢山のお花を咲かせていきたいと思えます。



3月27日、お楽しみ会を行い、俳句作りとビンゴ大会をしました。俳句作りでは、リバーサイドにまつわる俳句をスタッフと患者さんと一緒に作り、みなさん悪戦苦闘されていました。ビンゴ大会では、素敵な商品がゲットするために皆さん真剣な表情で取り組み、数字が発表されるたびにぎやかな声が聞かれました。



2月4日、病棟にてイスに座ったまま風船バレーを行いました。チームに分かれての対戦とあって、味方同士で声をかけあう場面が多くみられました。また、優勝チームには景品が出るという、自然と力が入ります。白熱した戦いの中、途中思わず立ち上がってしまう患者様がいたりと笑いを誘い、終始なごやかに過ごすことができました。



2月6日、節分会をしました。鬼たいじゲームをしたり、恵方巻きに見たてたパームクーヘンや甘納豆が出たりとてもおいしく楽しい会でした。



病院敷地内の桜がちょうど満開を迎えた4月2日。6病棟の恒例行事となった花見を行いました。少し風があり、肌寒くはありましたが、満開を迎えた桜の木の下でのお茶は格別でした。患者様もいつもと違った表情で笑顔がこぼれ、春をととても身近に感じ充実した時間を過ごす事が出来ました。

デイケア 文化展

2月20日に平成26年度の文化展を開催しました。文化展では、一年間取り組んできた様々な作品の展示や入院中の患者様へのおもてなしとして喫茶活動を行いました。当日は緊張しながらウェイターとしておもてなしをした方、来場者の方に丁寧に作品の説明を行った方と役割は様々でしたが協力して行い成功の裡に終える事が出来ました。改めて皆で協力していく事の大切さを感じることが出来ました。



定年退職者挨拶



無事に定年を迎えられたのも皆様のご支援のお陰と感謝しております。思えば入社して19年と9ヶ月、大変な時期もありましたが、職場では楽しく有意義な時間を過ごすことができたと思っております。ありがとうございました。また、今後ともよろしくお願ひ致します。

甲斐

3病棟の取組み

社会復帰病棟である為、この時期はラジオ体操の後にグラウンドで体力作りのため歩行運動を行っています。院内とは違い、外の空気を吸うことが出来、また、今の季節では桜も見ることが出来、患者様も楽しみにされています。



病棟紹介

2病棟は全30床で、職員は看護師5名、准看護師5名、介護士6名の合計16名で、救急当番対応病棟になります。チームワークと受け持ち患者様への看護の充実を目指し、また各々にあった看護を提供し、社会復帰へのステップアップに繋がるように日々努力しています。救急対応ということで、今後も急性期の患者様の不安が少しでも早く取り除けるように、また治療を受けやすい環境を提供できるように努力したいと思えます。



院内行事



2月25日 ひな祭り会

カラオケで、日頃鍛えた自慢の歌を披露して頂きました。中には仮装して歌う方もいて大変盛り上がりしました。



OTバンド再び!!

ひな祭り会にて1年ぶりにOTバンドが帰ってきました。今回、新メンバーにギターと木琴も加わり、ゆずの「栄光の架橋」とスピッツの「チェリー」を演奏しました。ギターと木琴が新たに加わることでパワーアップし患者様も手拍子をして一緒に盛り上がり喜びました。



3月25日 花見

今年は気候も良く、宝探しや病棟対抗すごろくなどのゲームを楽しむことができました。今後も季節感を取り入れたレクリエーションを通し治療中の憩いの機会を提供していきたいと思えます。

ジメジメ梅雨時の対策

★健康対策

梅雨時、急に眠くなったり、すぐに疲れてしまうということはありませんか？

この原因は「温度差」が影響していると言われています。

体温調整をしやすいように上着を1枚用意しておくといいでしょう。

また、太陽が出たときは短時間でも外に出て日光に浴びるようにすると体内時計も調整され夜にぐっすり眠れるでしょう。

★食事対策

一般的にできたての料理は安全といわれています。注意すべきは「お弁当」です。梅干しは食材が傷むのを防ぐ効果があります(日の丸弁当は昔からの知恵なのですね)。お弁当の上に保冷剤などを置いておくのも良い方法でしょう。

梅雨と聞くとデメリットばかり浮かびがちですが、メリットもあります。

- 水不足の解消
- 肌が乾燥せずしっとり潤う
- 家でのんびり過ごすチャンス

メリットにも目を向けてみると嫌な気持ちも少しは晴れてきませんか？

