

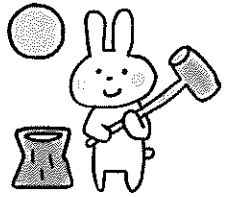
(株)LCウェルネス



# ここ倶楽部 便り 第196号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248  
ホームページ <http://genekikko.com/>  
Eメールアドレス [life.care@asahi-net.email.ne.jp](mailto:life.care@asahi-net.email.ne.jp)

平成29年12月5日発行



## メンタルヘルス(報告)

去る 11/14(火)、「メンタルヘルス」の勉強会を開催した。デイサービス、小規模多機能型居宅介護、居宅支援、ケアハウス、磐田市役所職員など、22名の参加者があった。

「メンタル(Mental)」とは、心に関する様、精神的、心理的という意味で、メンタルヘルスとは、つまり心の健康といえる。

講師の飛鋪修二医師の話によると、西郷隆盛は重度の鬱病、アインシュタインやベートーヴェン、モーツァルトはアスペルガー、ADHD(注意欠陥/多動性障害)などの病気を患っていたらしい。(立派な人がかかりやすいのか…?)

メンタルヘルス疾患の発症は、個体要因と環境要因によって起こるが、多くは予防可能だという。うつ病の場合は、発症前の3つのサインに注意が必要だ。

### ①身体面でのサイン

ストレスで起こる頭痛、下痢、胃潰瘍…

### ②行動面でのサイン

孤立、睡眠時間の乱れ、アルコール依存…

### ③精神面でのサイン

怒りっぽい、無気力、精神不安定…

ストレスが強くなるのは健康に良くないのはわかるが、生きていればいろいろある。ストレス要因を減らすよりも、ストレスを緩和する要因を増やす方が、ストレス反応の出現に3倍の効果があると飛鋪先生は言う。

ストレスを跳ね返したり、逃がしたり、抜いたり…皆さんは何をするだろうか?先生のおススメは“おしゃべり”だそうだ。ギャンブルに走ったり、アルコールや食べることに走ると、健康を害することもある。お金がかからなくて気軽にできるおしゃべりで、いわゆるガス抜きをするといいらしい。軽い運動もいいようだ。

ということで、勉強会の後は、「遊びリレーション」で大騒ぎして、大笑いして、ストレスを発散した。初めて会う人たちともすっかり仲良くなり、事業所間での連携も進みそうだ。対人援助はストレスのかかる仕事ではあるけれど、心と体の健康を保ち、これからも、地域社会に貢献していきたいと思っている。ストレスを感じたら、ここ倶楽部に会いに来て下さい。



## 冷え性にスクワット

ふくらはぎは“第二の心臓”と言われています。血液を足先まで届けたり、心臓に戻したりするポンプの役割があります。なので、ふくらはぎを動かさないのは、足先が冷えたり、むくんだりする原因になります。靴下を2枚3枚と重ねて履いても、冷えがなかなか解消されない人は、かかとの上げ下げやスクワットをしましょう。ふくらはぎや太ももの筋肉が収縮し、下半身の血流が良くなるので、冷え性に効果的です。

# おもてナースの気持ち



◆看護師の清水目です◆

12月になって一段と寒くなってきました。今回は、「姿勢」についてお話します。

私は、週1回フィットネスクラブへ足を運びます。コーチに姿勢をよくするように言われます。腹筋を意識するだけでも効果があるということです。おかげで、猫背を治すことができました。

ところで、健康長寿といわれている方たちは、食事、運動、睡眠など、基本的なことの他に、「姿勢に気をつけている」んだそうです。姿勢を良くすることで、呼吸が楽になり、気持ちも

明るくなるとのことでした。また、食事をする時は、胃を圧迫しないので、食欲が出るだけでなく、逆流性食道炎も予防するそうです。

姿勢を良くすると、背筋や腹筋が鍛えられるので、歩行もしやすくなります。ここ倶楽部の機能訓練でも、姿勢に注意して行っています。

意識して背筋を伸ばして、明るく元気に、年越しをしましょう。



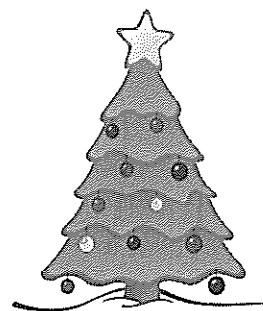
私たちは、「最期まで、在宅で生活したい!」という人を、全力で応援します。ご本人やご家族の強い意思を基に、地域で暮らせる仕組みづくりに取り組んでいます。



**介護士は見た!**

## 12月のイベント

- 5日(火) フットケア
- 15日(金) 頭陀寺こども園児との交流  
南陽ハーモニカ
- 19日(火) フットケア、ピーナッツ
- 20日(水) 餅つき
- 25日(月) クリスマス
- 27日(水) わCafé
- 29日(金) 忘年会



\*12/30(土)~1/3(水)は休業とさせていただきます。

## お知らせ

☆ホームページ☆

<http://genekikko.com/>  
毎日更新中!



★編集者のキャサリンです♪

社員の健康診断が終わりました。去年まで優良だったのに、今年は…。年のせいでしょうか(T\_T)

## ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地  
TEL:053-427-3244

FAX:053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL:053-426-0691

FAX:053-426-0613

Email:life.care@asahi-net.email.ne.jp