



「こころのつかれ」を感じたら

日々をよりよく過ごす工夫が生かしくいコロナ禍。思うようにいかず、ストレスを強く感じている人が増えていきます。次のような状態が続いたり、こころのつかれが取れにくくなったりされていませんか？



つかれをそのままにしていると、状態は悪化してしまいます。ほどよくほぐしていきましょう。

こころのつかれをほぐすコツ

つかれをほぐす基本の行動（こころのつかれをととても強く感じているときも）

- まずは休息を。できることから始めて、ゆっくりする力を養いましょう。



瞑想してみよう

目を軽く閉じて、呼吸とともに動くお腹に合わせて「ふくらんでふくらんで…」「へっこんでへっこんで…」と唱えてみましょう。別のことが思い浮かんだら「〇〇って浮かんだ」と唱えてから、またお腹に意識を向け直してみましょう。1分～5分ほど取り組んだら、急には動かず、軽く背伸びしてゆっくりと目を開けて、からだの感覚を味わいましょう。



つかれが少しほぐれてきたなら

- 軽い散歩、簡単な整理(掃除)等軽い活動
- 読書などの静かでゆとりある時間
- 慌てず、少しずつ回復していく気持ち



つかれがさらにほぐれてきたなら

- 趣味などの好みの活動(無理ない範囲で)
- 力になってくれそうな人と接点をもつ
- やるべきことはスモールステップで

みなさまのお疲れがつのりませんように…



医療法人 静光園 第二病院



《 理 念 》

1. 人権を尊重した優しい医療
2. 自由で開放的な医療
3. 地域に開かれた医療

《 基 本 方 針 》

1. 患者様の人としての尊厳と権利を大切にします。
2. 十分な説明と同意のもとに患者様およびご家族とともに考える医療を行います。
3. 社会復帰の促進に力を注ぎ、患者様の自立を支援します。
4. 地域社会との交流を深め、「医療」「保健」「福祉」が一体となった医療の提供に努めます
5. 職員は日々の努力を怠ることなく、調和のとれたチーム医療を実践します。



「笹の葉かざり (外来)」

七夕の飾りにはいくつか種類があって、短冊のほかに、吹き流しや網飾り、おりづる、くずかご、紙衣、巾着と様々。吹き流しは織姫さまの織り糸を表しているともいわれ、「織り物がうまくなりますように」という意味や、魔除けの意味があるのだそうです。その他の飾りにも、「豊漁」「長寿」「整頓」「健康」「貯蓄」など、色々な願いが込められています。

中でも短冊は「願いごとが叶いますように」との思いが込められた飾りなのは言うまでもありませんね。今年も皆様にもいろいろな思いや願いを書いていただき、このようなご時世だからこそなのかな、と感じ入る七夕となりました。

さて、第二病院がある地域はその昔、あちこちに笹が豊富に生えた地区であったそうですね。その名残があるのか、地名に笹原などありますし、天の原小学校(旧笹原小学校)もあり、七夕にちなんだネーミングのある地域です。

七夕の日はあいにくの雨となりました。ただ、雲の上では織姫と彦星が静かに出会っていたかもしれませんね。

皆さんの願いが届けられたことを願って・・・



「夏祭り 2021 (病棟)」

7月9日(金)、入院されている患者様を対象として夏祭りを開催いたしました。

当日は生憎の雨となってしまい、棟内での開催となりましたが、夏祭り実行委員会と感染委員会で検討を重ねた準備の甲斐もあり、皆様のよい表情に包まれたひと時となりました。

香ばしく食欲をそそる焼きそばやウィンナー、霧田気に火照った身体を冷やすかき氷、提灯の飾りつけや大蛇山の写真、大蛇山ばやしと炭坑節の音色…。大牟田の夏の風物詩を、様々な感覚を通じて体験していただきました。皆様からも「すごい。お祭りですね」「コロナで今年もないんでしょ？残念だねえ」「雨は残念だったけど楽しかった」と思い思いの感想をいただき、準備に取り組んだスタッフからも「色々制限させてもらったが、よい感想をたくさんいただく行事とできたことが嬉しい」との言葉があり、夏祭りの成功を皆で共有することができました。

患者様が慣れ親しんでこられた文化の体験によって、自分らしさや思い出、季節の移ろいを感じたり、こころ穏やかな時間を過ごしたりしていただけることも治療の一環と考えます。新型コロナ流行の中その意義を叶えるべく、患者様に感染させない意志の下、患者様のご協力も仰ぎました。“皆で開催した”そんな印象の濃い今回の夏祭りは、患者様にもスタッフにも心地のよい達成感を与えてくれるものとなったと思います。



入念なコロナ対策

当院では“自分がうつらない、他人にはうつさない”宣言の下、職員一人一人が日々感染対策に取り組んでおります。今回夏祭りを開催するにあたり、改めて感染の機序を見直し、患者様がリスクにさらされないよう、その可能性や予防の方法を検討致しました。下記はその一部ではございますが、安心安全な屋内開催に役立てた工夫になります。

- 手洗いマスクの徹底
- 入れ替え時の消毒作業
- 換気効率促進
- 一度に参加する人数の調整
- 最小限のスタッフ配置
- 視覚によるディスタンス呈示
- 日頃からの黙食習慣
- 発声最小限で霧田気を彩る工夫
大蛇山囃子・提灯・看板等
- 感染対策のアナウンス
- 病棟間接触の防止 などなど

患者様のご協力もあり、開催後経過をみるも感染は確認されず、無事終えるに至りました。



けやき病棟

けやき病棟は 58 床の精神科療養病棟です。

主として、急性期症状段階的治療により症状が安定した患者様や、長期入院による治療・療養やリハビリテーションが必要な方々が、家庭や社会復帰できるように、多職種と連携し支援やケアをおこなっております。感染の時期以外においては、デイケアへの通所体験や、中間施設への宿泊体験、外出や調理など種々の活動を通して社会復帰の準備をおこなっております。

窓からは、病棟名と同じケヤキの木が見え、新緑の移り変わりを感じることができます。また、中庭には梅や桜の木が植栽され、春先には綺麗な花が咲き誇ります。四季を感じ、のんびりとした環境で治療・療養していただけます。薬物療法を中心に精神科作業療法、病棟活動など様々な治療プログラムに取り組んで、患者様の生活技能のレベルアップと維持、自立への援助、体力作りに力を注いでおります。



病棟作業療法の様子
(新型コロナ流行以前)

心と体のリハビリテーションをおこなう作業療法においては、スポーツ、カラオケ、創作活動などをおこなっております。創作活動の中では書道やちぎり絵を用いた季節感あふれるカレンダー作りを毎月実施しております。また、正月には福笑いやゲームを患者様と一緒にこなうなど、季節ごとの余暇活動も工夫をしておこなっております。

病棟スタッフは、患者様の声に耳を傾け、寄り添う看護を大切に、社会生活への適応を目指し、活動性や主体性を高め、患者様自身が一步一步前に進んでいけるようにサポートさせていただいております。



病棟紹介

さつき病棟

さつき病棟は 48 床の精神科一般病棟です。

病棟内では慢性期と急性期の患者様が入院されており、精神疾患とその他合併症を患われている患者様を精神的・身体的両面から看護を提供しています。

当病棟には、入院が短期の患者様も、すでに入院が長期にわたっている患者様もおられます。その期間に関わらず、患者の皆様がそれぞれ抱く治療目標を達成していくため、医師・看護師・精神保健福祉士・作業療法士・臨床心理士・薬剤師・管理栄養士などがそれぞれの強みを生かして協力し、様々な視点でもって患者様の病状や日常生活機能、社会的機能、家庭生活などへの理解を進めます。その理解を基に、退院後の生活も視野に置きながら、患者様が安心してよりよい毎日を送れるようにお一人おひとりと向き合い、患者様に寄り添った看護を日々行っています。

治療の一環である作業療法では、季節のイベントを大切に、様々なレクリエーションを実施しており、活動中は、患者様の素敵な笑顔や頑張られている姿など、患者様本来の一面に触れる機会が多くあり、患者様とともにスタッフも楽しみながら患者様の機能の回復に取り組んでいます。



病棟作業療法の様子
(新型コロナ流行以前)

診療実績

		5月	6月	7月	8月
外来	全体延件数	2115 人	2376 人	2316 人	2131 人
	一日平均実人数	84.6 人	91.4 人	89.1 人	88.8 人
入院	病床利用率	99.84%	98.64%	98.07%	98.47%
	平均入院者数	183.7 人	181.5 人	180.4 人	181.1 人

今後の予定

新型コロナウイルス感染拡大防止のため対外行事を自粛しております。



医療法人静光園「第二病院」

院長 吉田 卓生

診療科目 内科・神経科・精神科（メンタルクリニック）
 診療内容 精神保健相談・老人保健相談・児童思春期相談
 心の相談・ストレス相談・作業療法
 デイケア・デイナイトケア・ナイトケア

交通のご案内



〒836-0885 福岡県大牟田市下池町29番地
 TEL. 0944-52-8881（代）
 FAX. 0944-52-6660
 ホームページ <http://daini.or.jp/> ※リニューアル致しました。

大牟田駅より 西鉄バス「有明高専行」15分
 萩尾1丁目バス停下車 徒歩3分
 大牟田駅より タクシー10分
 南関インターより 車で約30分

関連施設

社会復帰センター
 ウォルネットキャビン
 「くるみ館」



TEL0944-51-5454

自立生活訓練施設
 （通所・宿泊型）

「アブリコットハウス」



TEL0944-52-0022

就労継続B型施設
 「森の工房どんぐり」



TEL0944-52-7575

- グループホーム
 「希望が丘荘」
 「さくらガーデンハイツ」
- 共同住居
 「萩ハイム」
 「英知フラット」



小規模多機能ホーム
 「つぼみ」
 地域交流ひろば
 「ささはら」

TEL0944-85-0185

デイサービスセンター
 「里桜」

TEL0944-85-0261

小規模多機能ホーム
 「ぶどうの木」
 地域交流ひろば
 「いちの」

TEL0944-32-8001

小規模多機能ホーム
 「たけとんぼ」
 高齢者グループホーム
 「やまぼうし」
 地域交流ひろば
 「ひばりヶ丘」

TEL0944-53-7778



地域活動支援センター
 「あじさい」



TEL0944-55-8555

カウンセリングルーム
 フリースクール
 「ソフィア」



TEL0944-52-8889



編集後記

今回小さく取り上げました瞑想は、脳を活性化させ、ストレスをたまりにくくし、仕事など作業のパフォーマンスを上げる効果があると言われています。ただ、これら効果を期待してのぞむのではなく、身体の動きを「あるがままに感じよう」とすることが大切です。コロナ禍は私たちの基本的な生活習慣を変容させてきました。身体や心の不調、睡眠やお酒の問題等の予防に役立つ特集を、今後も心がけてまいります。（矢田）