

七転び八起き

残暑厳しい毎日ですが、みなさん体調はいかがですか？

「七転び八起き第 1 号」は読んでいただけましたか。第 2 号も会津方部の活動をお知らせします。晩夏から初秋は、食欲が落ちたり寝苦しかったり、朝夕の温度差で夏の疲れが心身共にしやすい時期です。夏号は、会津方部が連携している関係機関の方々の【心と体の整え方】をインタビューしましたので紹介します。P3・P4にたっぷりと掲載しています。ぜひ、参考にしてください！

◆会津方部センターの活動◆

ぐっちーcafé
リフレッシュ time



石渡先生
笑顔で講話と実技！
ありがとうございました。



ストレッチ後の
ハーブティ♪
癒やされるわ〜♪

大熊町職員対象のぐっちーカフェでは、今年度から 2 ヶ月に 1 度水曜日のお昼休み 30 分を利用して、日頃の疲れをケアしましょう！という目的で「リフレッシュ time」を開催しています。

初回の 6 月は、会津中央病院の理学療法士・石渡智之先生を講師に「肩こりや腰痛に効くストレッチ」を実施しました。イスに座ってできるストレッチ＆呼吸法で「簡単に出来るので良かった」「ストレッチのポイントがわかった」と好評でした。終了後ぐっちーオリジナルブレンドハーブティーですっきりしていただきました！

8 月は「ハンドケア～指先からリラックス」を実施しました。初めてという方がほとんどでしたが、職員同士ペアになり実施しました。終始笑い声の絶えない和やかな雰囲気、片腕だけの実施だったので「両腕やりたかった」「時間が足りない」との感想がありました。今後も、要望に添った内容で提供できるように検討していきます。



楢葉町 サロンならは・・・講話

「トマトの効果」

疲労回復、血圧上昇抑制

美肌、整腸作用、動脈硬化の予防など

8月19日金曜日

「睡眠と夏バテ予防」と「トマト効果」を皆さんにお知らせしました。こまめな水分補給やバランスの良い食事をして、眠れている・夏バテしていないと話す方が多く、しっかりと体調管理されている印象でした。トマトを毎日食べて元気という方もいました。



◆10月の事業予定◆

「心の健康市民講座」

- ・場 所： 南会津町田島 あたご館（大ホール）
- ・日 時： 10月18日（火） 午後1時30分～3時30分
- ・講 話： 「心の不調への気づきと対応」

～うつ病と心身症の理解を中心とした、東日本大震災後の心の不調について～

講 師： 福島県立医科大学会津医療センター精神医学講座 准教授 國井 泰人 先生

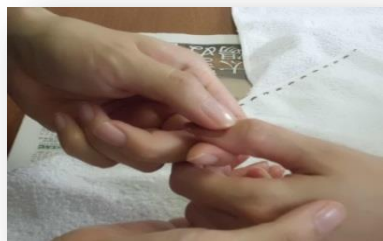
- ・リラクゼーション： ピアノ演奏

演奏者： 嶋川 勉 氏（ピアニスト、作曲家） 楢葉町会津美里出張所勤務

◆今月のひとツボ（爪）◆

爪母（そうぼ）

爪の付け根への刺激で、新しい元気な爪が生えてきます。
クリームを塗るときにも意識して爪の付け根に塗り込んで！



◆お知らせ◆



ふくこライン

024-531-6522

平成28年10月1日より電話番号が変更になります。

○新しい電話番号 024-925-8322

対応時間 平日 9:00～12:00 / 13:00～17:00

◆夏号インタビュー「心と体の整え方」◆

会津保健福祉事務所
山口看護師さん



看護協会所属で会津保健福祉事務所勤務の看護師・山口一江さんは、19年間の病院勤務を経て保福の仕事は3年目、2人のお子様のママです。

Q1. 主にどのような仕事をされていますか？

・家庭訪問が主な業務です。避難している方の健康面の予防やアドバイスをしていますが、必要があれば病院や専門家につなぐ役割も担っています。

Q2. 仕事をする上で心がけていることはどんなことですか？

・将来について悩んでいる方がいる一方で、5年を経て仕事や子供の学校を中心に生活を再建していく方をみると安心します。何度も訪問し「話を聴いてくれてありがとう」と言われたときに評価されたと感じます。言いたくないこともあるでしょうから、信用してもらえることが大事なので、**「相手に沿った支援ができるように」と意識して一生懸命に話をお聴きするようにしています。**

Q3. いつも笑顔で対応してくださいますが、心や体が疲れたと感じることはありますか？

・放射線の不安や子供の進路に応じた生活など、自分だけでは解決できない悩みを抱えている方も多いです。訪問件数が重なりすぎると疲れを感じることもあるので、お一人お一人の話が充分聴けるように訪問の調整や体調管理をしています。

Q4. 心や体の変化は自覚しますか？

・**眠れない**とか、**朝起きたときに疲れたと感じる**ときがありますね。

Q5. おすすめのリラックス法やメッセージがあればお願いします(*^_^*)

・**こだわらない**こと。1日眠れなくても次は眠れると思うこと。温泉や友人とカラオケにも行きますが、平日ゴロゴロしたり、一人で食事に出かけたり**自分一人の時間を持つ**のも気分転換になります。我が家での入浴は「効き湯」を楽しみます。

深呼吸や自然にふれあうなど、自分のリラックス方法を見つけてセルフケアをして下さい。



山口看護師さん、
いつもお世話になっています。
貴重なお話、ありがとうございました。

◆夏号インタビュー「心と体の整え方」◆

大熊町役場福祉課
大澤保健師さん



大熊町役場福祉課保健師・大澤貴志さんにお話を伺いました。大熊町役場勤務は2年目ですが保健師歴13年。ウィンタースポーツ大好き（特にスノーボード）、毎日体を鍛えているそうです。

Q1. 主にどのような仕事をされていますか？

・住民の健康づくりを主体として、健康相談会や訪問を重点にした業務や新人教育などを担っています。職場環境改善のために、役場職員の健康づくりも推進しています。

Q2. 仕事をする上で心がけていることはどんなことですか？

・スピード感を大切にしています。即行動することをモットーに日々業務に励んでいます。

Q3. いつも爽やかに対応していただけますが、心や体が疲れたと感じることはありますか？

・気をつけていますが、**寝不足の時や食事が不規則になった時**には体調を崩すことがあります。心や体が疲れを感じないように、**日々の体調管理**を大切にしています。

Q4. 心や体の変化は自覚しますか？

・仕事している時にはあまり疲れを感じませんが、**帰宅後など気を抜いた時に疲れを自覚**します。



Q5. おすすめのリラックス法やメッセージがあればお願いします(*^_^*)

・**規則正しくバランスの良い食事**を摂ることや、**早く寝る・たくさん寝る**のも体の回復になります。ストレス発散のためには、**ため込まずに話しをする**など**気分転換**が大事なので、仲間との飲み会や食事会などはお勧めです。自分の場合、**ドライブ**も気分転換になるので、過去には牛丼を食べるだけの目的で吉〇屋築地1号店に行ったこともあります。ジョギング等の**軽い運動**をすることもストレス発散になります。夏は、体の水分が失われやすくなります。運動する際には水分補給を心がけて、楽しく無理なく運動して下さい。

大澤保健師さん、ご協力ありがとうございました。

◆インタビューを終えて◆

お二人とも、一人の時間や友人との時間を有効に活用していること、自分にあったリフレッシュ方法を大事にしていることがわかりました。食生活や睡眠時間を大切にしたり日々の体調管理はもちろんです。温泉やスポーツなど**趣味**を続け、こだわりを強くもたないことが秘訣でしょうか。セルフケアをしているからこそパワフルに仕事をされているのだと感じました。貴重なお話をありがとうございました(*^_^*)

◆発行元◆

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター会津方部センター
〒965-0817
会津若松市千石町9-38 しのビル3号室
TEL.0242-23-4065
FAX.0242-23-4066
<http://kokoro-fukushima.org/>