

慈生会の理念

慈愛の心

- 一、すべての人の人生を平等に大切に考えます。
- 一、私達はどんなときにも出会う全ての人に笑顔とやさしい言葉で接します。
- 一、私達は地域との連携を図り、患者様の社会生活を支えます。
- 一、日々新しい知識・技術の習得に努め、自らの成長のためにチャレンジを続けます。
- 一、職務を通して人間力を磨くとともに、多職種で協力し、組織の一員としての役割を果たします。
- 一、笑顔で働きがいのある職場造りに努めます。

夏季うつとは？

○夏季うつとは

夏季うつとは季節性感情障害（SAD）のひとつで、夏の時期にうつ症状になるものの俗称です。冬の時期にうつ症状になる冬季うつの方が広く知られているかと思いますが、夏季にうつ症状に悩む人も多くいます。

○夏季うつの症状は個人によって異なりますが、一般的には以下のようなものがあります。

寝付きの悪さや早朝に目を覚ましてしまうこと、睡眠の質が低下して夜間に何度も目を覚ますことや、長時間寝ても疲れが取れないことがあります。また、食欲の低下や落ち込みやイライラ感がなど強くなる、疲労感がある、集中力ややる気の低下がみられます。

○夏季うつの原因は

夏季うつの原因は明確には分かっていませんが、いくつかの要因が関与している可能性があります。例えば、夜間の高温や湿度による睡眠の質の低下や睡眠リズムの乱れ、外の暑さとエアコンによる冷えの繰り返しによる自律神経の乱れ、体内の水分やミネラル成分のバランスの変化、食欲低下による偏った食生活で引き起こる栄養バランスの変化などが挙げられます。

○夏季うつの対処法

生活習慣の見直しをして、バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動、適切な水分摂取などを心がけます。お風呂はぬるめの湯船につかります。ストレスの対処法を見つけます。悩みは親しい人に相談しましょう。



★6月16日金曜日、舞踊・芸術振興会広島の副理事を森真保様と名古屋、大阪からゲストダンサーとして茂木恵一郎様と上木翔太様のお二人にお越しいただきました。バレエの演目は「時の鳴る鐘」で、目の前で迫力のあり、美しいバレエを見る機会はなかなかないと思いました。まさか当院のリハビリ室で開催されるなんて驚きでした。観客の方々には、非日常的な時間を楽しんでいただけたのではと思っております、踊られた後の3人のダンサーは疲れも見せず、観客の方々と気軽にふれ合い、記念撮影もしていただきました。また、舞踊・芸術振興会ひろしまは、広島県の舞踊を主とした芸術活動の振興を図り、個性豊かな地域文化の創造に寄与することを目的とし、2012年に発足されました。



★6月17日土曜日、福山暁の星女子中学校・高等学校のコーラス部「コーラステルラ」の皆様が来院してくださいました。コーラス部のみなで仲良く楽しく活動を行い、色々な大会に出られているそうです。曲目は生徒さんがそれぞれ患者様の間に入って歌う「ジェルサレム」、大会で金賞を受賞した「4つのおじゃみうた」、明るい曲調の「丘の上の菜の花」、コーラス用に編曲したギター演奏入りの「チェリー」でした。また、折バラとメッセージカードを患者様一人一人の配っていただき、最後は「故郷」を歌ってくださいました。笑顔の患者様の中には涙ぐまれている方も、若い方の歌声はこんなに皆様を元気と感動を生むのかと感じたひと時でした。



★7月27日木曜日、当院3階で夏祭りを開催しました。食べ物は、フルーツ、アイスクリーム、たこ焼きで、ゲームは魚釣り（先に磁石のついた釣り竿で、磁石でできたイラストの魚を釣る）、ボーリング（サッカーボールで机の上に並べたペットボトルを転がして倒す）ヨーヨー釣り（水に浮かべたヨーヨーを患者様にあわせたもので釣る）で楽しんでいただきました。記念写真コーナーもあり、スタッフやご家族と一緒に患者様の笑顔の写真を撮りました。患者様からは、スタッフの浴衣姿に「えらい別嬪さんがおるのー」「面白いから元気が出たよ」「にぎやかでええ」などお褒めの言葉をいただきました。最後に浴衣姿のスタッフが「花笠音頭」を踊り、大いに場を盛り上げました。



★7月6日木曜日、3階ハートベルホスピスで七夕祭りを催しました。七夕飾りと短冊飾り2種類を作り、短冊には患者様やスタッフが書いた願いごと「家族の健康と幸せみんなに感謝」「元気に楽しく過ごせますように」「いつまでも若い気持ちで頑張っていけます様に」などが楽しくなる様な短冊が笹の葉にいっぱい括りつけられていました。七夕祭りはカラオケ大会でも盛り上がりを見せ、その後はゼリーの上にアイスクリームをのせたひんやりデザートでクールダウンしました。



★栄養課から七夕の献立の紹介です。七夕そうめん、白しんじょう、七夕ゼリーの3種です。献立は天の川の星を意識して、星形やカラフルな食材で盛り付きました。七夕の伝統食はそうめんが代表的です。なぜ七夕にそうめんを食べるのかに関しては、そうめんを織姫が使う糸に見立てている、中国で昔から七夕に魔除けのために、そうめんに似た小麦粉の菓子を食べていたというなどの諸説があります。



～お知らせ～

☆予防接種は、予約制となっております。

☆健康診断は随時行います。

☆前原病院人間ドックは、ご希望に合わせてメニューを組むことができますので、ご相談下さい。

☆特定健康診査、乳癌検診、福山市がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん)実施医療機関です。

※毎週月曜日 10時～11時まで(祝祭日は除く) 無料の「健康教室」を行います。

前原病院
の概要

1日平均外来患者数：48人

令和5年6月現在

平均入院日数：療養病棟 110日、地域包括病棟 32日、緩和ケア病棟 27日

1日平均入院患者数：療養病床 29人、地域包括病床 12人、緩和ケア病床 11人

内科・胃腸科・放射線科・緩和ケア内科・リハビリテーション科
慈生会 前原病院

※福山市手城町一丁目 3-41 TEL(084) 925-1086 FAX(084) 923-4504

診療受付時間

午前 8:30～12:30 / 午後 14:30～17:30
※木・土曜日午後、日曜日、祝祭日は、休診です。



＜バスでお越しの方＞

中国バス：鋼管方面行き

バス停「千間土手西」下車、南へ徒歩3分

＜車でお越しの方＞

国道2号線を岡山方面へ進み、

「千間土手西」交差点を右折

☆多編集後記☆

八月の誕生色は夢見昼顔。真夏の野にまどろむ
儂げな昼顔の淡い桃色だそうです。昼顔は派手さ
はありませんが、炎天下でも決してしおれること
なく、まぶしい夢を見続けているように咲いてい
ます。
広報誌編集部一同

