



～心のリフレッシュ♪アロマのハンドマッサージ～

春と言えば卒業と入学、あるいは就職や転勤など色々と気忙しい季節です。少し疲れたなあと感じた時に家で気軽にできて、色々な効果も期待できるアロマのハンドマッサージをご紹介します。



アロマのハンドマッサージの効果

1. リラクゼーション
2. 血行促進効果と冷え性の緩和、皮膚の乾燥や肌荒れの改善
3. 頭痛や肩こり症状の緩和
4. 気分の向上、集中力を高める

アロマオイルの種類と特徴

スイートアーモンドやホホバオイル・グレープシードなどのキャリアオイルは、使い心地も滑らかで伸びも良く、ハンドマッサージに適しています。ビタミンなどの栄養素が含まれているので、健康的な皮膚を作る際に役立ちます。好みのアロマオイルを混ぜて使いたい時は、以下のオイルがおすすめです。

* ラベンダー

万能なオイルと呼ばれリラクゼーション効果が高く、ストレスの緩和や快眠に役立ちます。血液循環を良くして筋肉疲労を緩和する。

* ローズマリーシネオール

精神を高揚させる働きがあり、気分が落ち込みがちな人に元気を与え、脳に活力ややる気、自信を与えてくれます。

* フランキンセンス

「若返りのオイル」と言われ、乾燥や肌荒れなどの皮膚トラブル対策に優れています。また心を癒し呼吸を整える働きがあるとされ、呼吸器系の不調改善にも役立ちます。



ハンドマッサージのポイント

まずはハンドオイルを普段より多めに手にとって、体温で温めるように手の平から伸ばします。ポイントは擦り込むように手の平から指先、手の甲、そして手首までしっかり伸ばすことです。

当院のデイケアセンターでも、アロマオイルを用いたアロマディフューザーを使用した芳香浴を取り入れています。手軽にできるアロマのハンドマッサージですが、その効果は手だけにとどまらず、身体全体を潤してくれる素敵な癒しになります。お気に入りのオイルを見つけて自分のプチご褒美としてまた、身近な大切な人へのプレゼントとして、ハンドマッサージをぜひ試してみてください。



院内行事

～ クリスマス会 ～



12月14日、クリスマス会が開催されました。会場をモールやベルで飾り付け、大きなクリスマスツリーも配置しました。感染症予防対策のために病棟ごとに会場へ誘導して、クリスマスソングが流れる中で雰囲気を楽しんでいただきました。希望者によるカラオケや全員参加のくじ引きもしました。コロナ禍で外出を制限されている患者様に、季節を感じる行事の提供が出来たことに、スタッフも嬉しい気持ちになりました。

こざくらだより

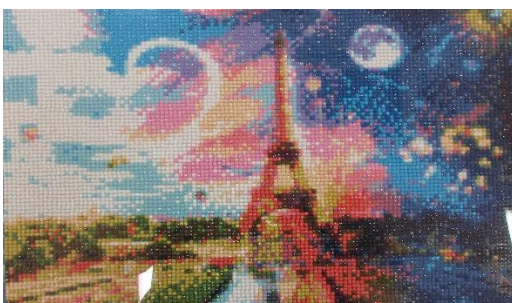
～デイケア作品紹介～



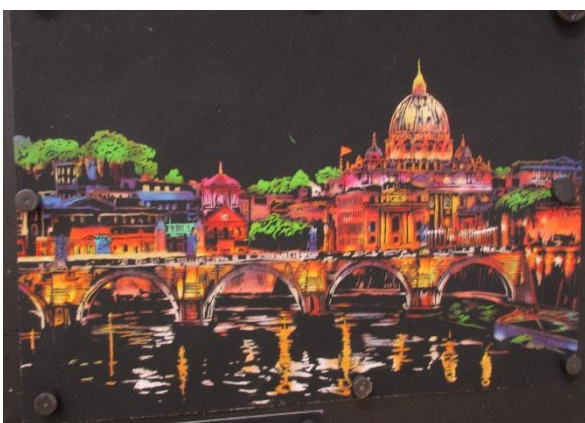
デイケアに参加している患者様の共同作品が完成しました。3cm×12cmの色厚紙を1枚1枚細く棒状に巻いたパーツを大量に作り、指定の場所に並べて張り合わせて縦57cm×横68cmの大作が出来ました。棒状のパーツが1個ずれてしまっても、虎の表情が変わるところが難しく、何度も並び替えました。小さなビーズ程の材料を貼り付けて風景画を作る「ダイヤモンドアート」や、専用のペンでひっかいて作る「スクラッチアート」など、別の作品にも色々挑戦しています。ほんの一部ですがご覧ください。



◇ダイヤモンドアート◇



◇スクラッチアート◇



お知らせ

◎初めて受診される方へ

初めての受診の時は、電話予約をお願いいたします。予約が無い場合、ご希望の日に受診できない事もありますので、ご注意ください。

～こころの相談室よりお知らせ～

～こころの悩みは十人十色、あなたの心に寄り添います～



平成23年10月1日から法人公益事業として、さくら病院相談室内に「こころの相談室」を開設し、多くの方から様々な御相談が寄せられています。今後も、是非お気軽に活用していただきたく、改めてご案内をいたします。

- ※ 予約受付日 毎週月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
- ※ 予約受付時間 午前9時30分～午後3時30分（昼休み午前12時～午後1時）
- ※ 申し込み 事前に電話で御予約ください。電話 0178-70-2011
- ※ その他 ①電話相談は行っておりません。
②御相談内容の秘密は、厳守いたします。
③精神保健福祉士が対応いたします。

外来担当医師予定表

月	火	水	木	金
青 木 青 木(啓)	青 木 青 木(啓)	休 診	奥 野 武 内	奥 野 武 内
診療時間	9:00 ~ 12:00 (午後の外来診療は、行っておりません)			
受付時間	9:00 ~ 11:30			
診療科目	精神科、心療内科、内科			
休 診 日	水・土・日、祝祭日			



当院へのご意見・ご要望について

当院では、院内4ヶ所〔外来待合ホール・各病棟デイルーム〕に投書箱を設置し、患者さんやご家族の皆様のご意見・ご要望が述べやすいよう工夫しております。入院療養に際しまして、当院へのご意見・ご要望などがありましたら、お気軽に投書箱をご利用ください。

なお、口頭でのご意見・ご要望にも病院スタッフが対処できるようにしておりますので、その際は、スタッフに直接申し出ください。

皆様から寄せられたご意見・ご要望は、専門の委員会(苦情処理対策委員会)にて、定期的に協議した後、院内4ヶ所の掲示板に回答を掲示します。

さくら病院理念

- ・ 人間愛と科学的根拠に基づく医療

基本方針

- ・ 患者さんに安らぎと幸せを提供する病院
- ・ 地域に貢献する病院
- ・ 職員が誇りを持って働ける病院

〒039-1105

青森県八戸市大字八幡字上樋田8番地1

一般社団法人 信愛会



さくら病院

TEL 0178 (70) 2011

FAX 0178 (70) 2191

<https://sinai-sakura.com>

E-mail: sakurahp@circus.ocn.ne.jp

編集後記

卒業や入学は本人だけでなく、家族や送る側・迎える側も慌ただしく、緊張するものです。就職や転勤・引っ越しとなれば、落ち度のないようにと何度も確認の繰り返しです。とにかく皆緊張の毎日、深呼吸をするような気持ちで、アロマ浴やハンドマッサージを取り入れるなどして一息ついたら、目標に向けて活動開始です。春が本当に待ち遠しいですね。

編集スタッフ

発行責任者 青木 直人
 広報委員長 石鉢
 副委員長 櫻庭
 中村 小笠原 鈴木(里)
 松橋(サ) 松橋(加) 齊藤
 工藤 大久保(智)