



## ～アロマでリラックスしてみませんか～

当院デイケアセンターでは、精油（アロマオイル）を用い、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。また、月に1度、アロマセラピーのプログラムとして、精油の紹介、アロマグッズの創作、様々な芳香浴方法の紹介や沐浴体験なども行っています。

アロマセラピー（アロマセラピーともいう）は、美容を目的としたエステティック・アロマセラピーと、病気の治療や症状の緩和など医療を目的としたメディカル・アロマセラピーの2つの領域に大きく分けることができます。手軽な方法で効果を得ることができますが、副作用をもたらす場合もあり、作用や使用上の注意を詳しく知ったうえで、体調や体質などにも留意し、使用方法を守って行うことが重要です。

アロマセラピーで使用する精油はその芳香成分が全身にいきわたることで効果が発揮されます。主な伝わり方は鼻からの経路です。鼻が芳香成分を感知すると、脳に伝わります。脳内の感情に深くかかわる大脳辺縁系、記憶に関わる海馬、自律神経、ホルモンや免疫の働きを調整する大脳視床下部に伝わることで、芳香成分は脳内に働きかけ、心身に影響を与えます。また、精油の中には、抗不安作用、鎮静作用、抗うつ作用などストレスを軽減するような薬効が認められているものも多く存在しています。

精油の香りは約200種類を超え、その特徴は7つのタイプに分かれます。スパイス系、樹木系、ハーブ系、樹脂系、オリエンタル系、フローラル系、柑橘系です。それぞれの香りの特性を知り、自分が「心地よい」と感じる香りや心身に合った香りを専門店スタッフに相談しながら選ぶのがお勧めです。

次に、アロマセラピーのプログラムに参加した患者様の感想をいくつかご紹介させていただきます。

- ・いろいろな香りをブレンドした作品を作ることが楽しかったです。
- ・アロマグッズやバスソルトを作り、自宅でもリラックスすることができてとても有意義な時間でした。
- ・実際に使ってみて、心地良さを実感できて良かった。
- ・心も体もリラックスすることができ、とても楽しみにしていた時間でした。
- ・香りにすごく癒される事に気づきました。
- ・アロマを自宅でも利用しています。リラックス出来、においの大事さを知りました。

皆様も、もし興味がおありでしたら、試してみたいはいかがでしょうか。



# 院内行事

## ～カラオケ大会～

10月23日、毎年恒例のカラオケ大会が作業療法室で開催されました。各病棟の患者様とデイケアの利用者様、総勢14名が出場し、1時間という短い時間でしたが、熱唱が繰り広げられました。途中、席を立つ方も無く、皆最後まで楽しく過ごしていました。



## ～総合避難訓練～

11月6日、総合避難訓練が実施されました。今回の出火元は、作業療法室を想定。14時に病院内に緊急一斉放送が鳴り、各部署のスタッフが連携し、患者様の協力のもと、肌寒い中、安全かつ迅速に避難することができました。訓練終了後は、職員による消火器での消火訓練。その後、緊急一斉放送の復旧作業の説明を聞き終了となりました。総合避難訓練を行うことによって、職員や患者様の防災意識をいっそう高めることができました。



## ～大正琴と日舞の鑑賞会～

今年も大正琴みちのく会の皆様6名が来院され、10曲の披露（ふるさと、大きな古時計、雨降りお月さん、もみじ、シャボン玉、里の秋、焚き火、八幡馬、八戸小唄、今日の日はサヨナラ）と日舞（美空ひばりの人生一路にあわせ）を踊って頂きました。

出演者のうち5名の方は、白のブラウスにピンクの薔薇のコサージュをつけていました。花言葉は、しとやか、上品、感銘の意味があります。日舞の方は艶やかな着物を着て、優雅に踊ってくださいました。演奏も踊りも花言葉通りの上品さがありました。

患者様も曲に合わせて手拍子をしたり、歌を口ずさみながらひと時を楽しんでいました。



## ～クリスマス会～

クリスマス会は12月18日に行われました。患者様の高齢化にともない、参加するメンバーが限られる中、3つの病棟、デイケア、新人職員の計5組による、アイディアにあふれた余興が繰り広げられ、クリスマスのひと時を楽しく過ごすことができました。



## 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～

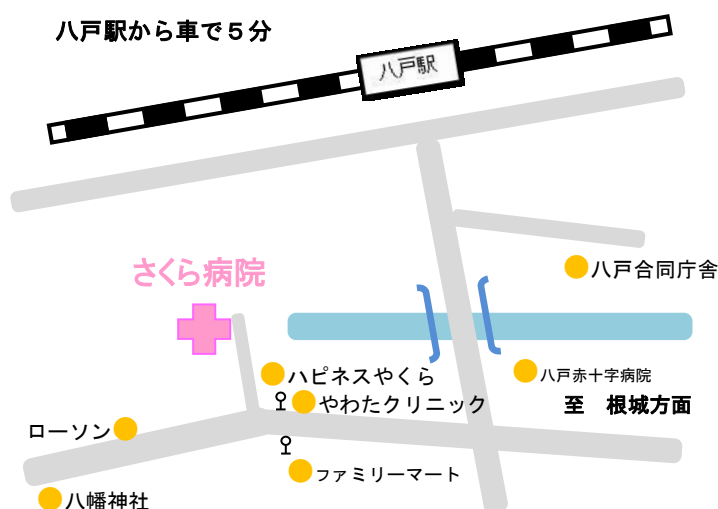


平成23年10月1日から法人公益事業として、さくら病院相談室内に「こころの相談室」を開設し、多くの方から様々な御相談が寄せられています。今後も、是非お気軽に活用していただきたく、改めてご案内をいたします。

- ※ 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) 木 村	青 木 青 木(啓)	休 診	青 木 武 内 木 村	江 里 口 木 村
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(痛風外来)、チックトゥレット症候群外来			
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してください。

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

<http://sinai-sakura.com>

E-mail: [sakurahp@circus.ocn.ne.jp](mailto:sakurahp@circus.ocn.ne.jp)

関連施設 社会福祉法人 ゆりの木園デイサービスセンター

### 編集後記

広報誌も今年度、最後の発行となりました。新たな元号に変わり、総師長の挨拶に始まり、いこいの場のパティオ、ストレスチェック、デイケアセンターで行っているアロマセラピー等、いくらかでも皆様に当院の事を知って頂く機会を持つことが出来たのではないかと考えております。来年度も引き続きご覧いただければ幸いです。

### 編集スタッフ

発行責任者 青木直人  
 広報委員長 中嶋  
 副委員長 鈴木(里)  
 吉田 松橋(加) 木村  
 石鉢 石塚(文)  
 鈴木(安) 馬場