

FUYYOU

33
2023・4
春号

ずっと、そっと、想いのそばに。医療法人 芙蓉会



ふようトーク

「スマホ中毒?」、
「ゲーム依存症?」

表紙写真：ニューライフ芙蓉 介護相談室 野原 順子

CONTENTS

- ふようトーク…………… 「スマホ中毒?」、「ゲーム依存症?」
- 芙蓉会ものがたり…………… 第1話 ～初代 村上 愛吉～
- タグライン制作しました…………… ずっと、そっと、想いのそばに。
- 栄養士のれしびのーと…………… カツオのカルパッチョ ～韓国風ドレッシング 温玉を添えて～
- RakuRaku エクササイズ…………… 立ったままできるストレッチ⑤
- くらしのアイデア…………… 新聞紙の活用術
- お薬のはなし…………… 「お薬と身近な食べ物や飲み物の相互作用」について(後編)
- ぬり絵コーナー…………… むらかめくん
- かわら版…………… イメージ動画 制作しました

「スマホ中毒？」



「ゲーム依存症？」



近年増加傾向にある子供のスマートフォンやゲームの依存症には、細かく見るとYouTubeなど動画配信、オンラインゲーム、SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）などそれぞれ個別の問題があります。今回は、一般的にどのようなことが問題となり、それに対しご家庭でどのように対応すればよいのかを中心に考えていきたいと思います。

1.

どのような問題がありますか？

「依存症」と診断されるまでには至らなくても様々な問題があります。主に使用時間が長くなることによる健康上の問題と、その内容から受ける心理的な影響が考えられます。

スマートフォンなどの電子機器を長時間使うことによる目への負担から視力が低下したり、姿勢が悪くなることがあります。延々とYouTubeを見続けたり、ゲームを遅くまで続けることで寝不足になったり、頭が冴えて寝付けなくなることもあります。また、朝起きられない、授業中にボンヤリする、イライラして怒りっぽいなどの問題に発展することもあります。

心理面への影響も心配されます。基本的にインターネットのコンテンツやゲームは人の興味を引きつけ、見てもらう（遊んでもらう）ために作られているはずですが、子ども達は「夢中になるように作られた」過剰で、現実的ではない、あるいは年齢にふさわしくない刺激にさらされているのかもしれない。

年齢が上がってくると、SNSを介した対人関係のトラブルや、金銭的な問題に発展することもあります。

2.

それではスマートフォンやゲーム機をこどもに与えない方がよいのですか？

近年では学校からの連絡にメールが使われたり、親御さん同士がLINEでやり取りをすることもあり、インターネットと無縁で生活することは難しくなっています。新型コロナウイルスの流行でこの流れは加速しているようです。生徒一人一人にコンピュータが配られる時代です。

スマートフォンやゲーム機の問題を指摘しましたが、これらを生活から遠ざけることは現実的ではなく、むしろ早い時期から適切な使い方を学んでいくことが必要なのかもしれない。これらの機器がどのような問題を引き起こすのかを理解し、それを避けるためにルールを決め、練習していくことが現実的な対応なのではないかと考えています。



3. どのようにルールを決めれば良いのですか？

ルールを決める上で大事なことは、親御さんが一方的にルールを決めるのではなく、お子さんと話し合い、互いに納得できるルールにすることです。

あまりルールを細かくすると、守りにくくなってしまいます。「食事中は使わない」、「夜は〇×時まで」などのシンプルなルールが良いと思います。インターネット上のコンテンツに関しては、フィルタリング機能（サービス）を利用する方法があります。

「ちゃんと守れたら〇×できる」というようなご褒美があっても良いと思います。ただ、そもそもルールを決めるのはスマートフォンやゲームに夢中になりすぎないようにすることが目的です。「ルールを守れたら使える時間が長くなる」というご褒美だと結局長く接していることになってしまいます。ルールを守れたらどこかに出かけるとか、何かを見に行くなど「リアル」を楽しむご褒美が理想的です。「こどもの関心はゲームばかりだから他のことに興味が向かない」という状況だとしたら、既にゲームにのめり込みすぎているのかもしれませんが、実際、スマートフォンやゲームの依存症の治療は、「リアル」の楽しさを再確認し、できるだけリアルに接している時間を増やしていくことなのです。

4. ルールを決めてもすぐに破ってしまい、なかなか守れないのですが？

親御さんはスマートフォンやゲームに夢中にならないでほしいと望み、こどもはできるだけ長くやっていたいと考えていることが一般的です。全く逆を向いているわけですから、なかなか思い通りにならないのは当然です。最初からうまくいくことを期待せず、諦めずに話し合い、ルールを守る努力を続けることが重要です。

ルールを守れなかったときにペナルティを与える方法は良くないようです。「ルールを守らなかったからゲーム禁止」などとしてしまうと「どうせやらせてもらえないから」と投げやりになってしまう子もいます。親御さんの目を盗むことに夢中になったり、嘘をついてしまうこともあります。いきなりゲーム機を取り上げたりするとうつ状態になったり、暴れだす子もいます。

ルールを守れなかったときはお子さんと話し合い、ルールを確認しましょう。なぜルールが必要なのかを確認することも必要かもしれません。守ることが難しいルールだったら改正（守れるところまで譲歩する）しても構いません。先にも触れましたが、「守れたら良いことがある」ご褒美方式の方が取り組みやすいようです。時には親御さんがお手本になることが効果的かもしれません。「一緒に食事中はスマホを触らないことにしよう」など。



芙蓉会病院を受診される児童期から思春期、青年期の患者さんの中で、スマートフォンやゲーム機に関連した問題を抱えている方は少なくありません。しかし、それらは私たちの生活を便利に、楽しくするための道具のほうです。道具に振り回されないように気をつけて、上手に付き合しましょう。

芙蓉会病院 診療部 部長 武田 哲



芙蓉会ものがたり 第1話



初代 村上 愛吉
(むらかみ あいきち)

医療法人芙蓉会は2024年12月で法人設立60周年を迎えます。そこで今回より全5回シリーズで、芙蓉会の黎明期から現在に至るまでのあゆみを、各時代の院長・理事長の人となりを変えながらご紹介していきます。

医療法人芙蓉会のはじまりは、今から143年前の明治13年(1880年)まで遡ります。当時、陸軍歩兵第5連隊(青森)を退隊した村上 愛吉が、現在の今別町に「三良堂」を開院しました。ここから芙蓉会の歴史が始まります。

「人々の命を守り 地域の役に立ちたい」

初代愛吉は、この想いを実現するために「三良堂」を開院したと伝わっています。

*明治21年青森大町に移転(現在の青森県立郷土館が所在する地区)

残っている資料から、愛吉は現在の九州大分県中津市の出身だったことが分かっています。それでは何故、故郷から遠く離れた本州の北の地今別で医業を志したのか、今となっては知る由もありません。

ただし、人々の命を守りたいという愛吉のこの想いは、140年以上経過した今でも私たちに受け継がれています。

ずっと、そっと、想いのそばに。

わたしたち医療法人 芙蓉会は、
医療・介護・福祉を通して、
ずっと、青森を支えてきました。

最良を目指して変化し続けながら、
そっと寄り添い、地域を守り、
地域医療になくてはならない存在として。

地域が健やかにと願う、
毎日の想いのそばに・・・、
わたしたち医療法人 芙蓉会の
新しいメッセージです。

私たちの普遍的な価値を タグライン に、想いを リードコピー にしました。
これは、未来への約束でもあります。



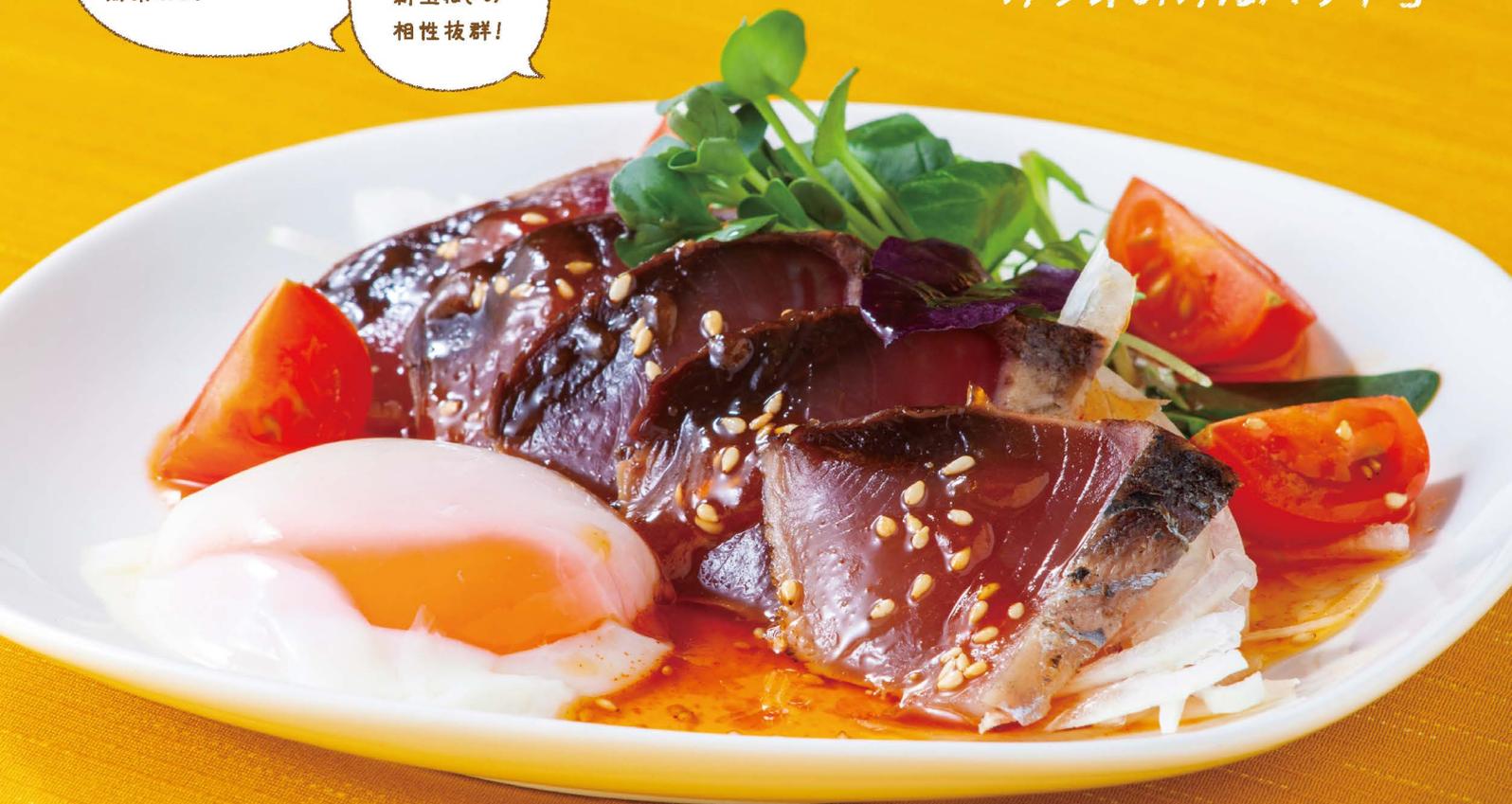
栄養士のれしぴのーと



鰹はDHAやEPAが豊富で、
動脈硬化の予防に
効果あり!

初鰹と
新玉ねぎの
相性抜群!

カツオのカルパッチョ



カツオのカルパッチョ

韓国風ドレッシング 温玉を添えて

テーマ「初鰹と新玉ねぎをドレッシングで
さっぱり、おいしくいただく」

【作り方】

- ①カツオは食べやすい厚さにカットし、軽く、塩コショウする。
- ②新玉ねぎは、薄くスライスし、水に浸けて置く。
- ③ドレッシングの材料(◆)を全て混ぜ合わせる。
- ④温泉卵は60度～70度のお湯で30分程度加熱すれば出来上がる。
- ⑤皿に彩りよく盛り付けて、ドレッシングをかければ出来上がり。



Point 【鰹(初鰹)】

鰹には春と秋に2回、旬がある。
春は「初鰹」といい、さっぱりとした味わいで、たたきに向いている。
秋は「戻り鰹」といい、春に比べて脂がのっており美味しい。

【材料(1人分)】

- ・かつおのたたき 70g
- ・塩、こしょう 少々
- ・新玉ねぎ 30g
- ・かいわれ大根 20g
- ・ベビーリーフ 適量
- ・ミニトマト 3個
- ・温泉卵 1個
- ◆ドレッシング
 - ・しょうゆ 5g
 - ・酢 5g
 - ・ごま油 5g
 - ・砂糖 2g
 - ・コチュジャン 1g
 - ・おろしにんにく 少量
 - ・いりごま 5g
 - ・塩、こしょう 少々

★エネルギー220kcal

タンパク質18.8g 塩分1.9g

立った際にふらつきのある方は誰かに見守ってもらうなど、転倒しないように注意してください。念のために体を支えるものが周囲にある状態で始めましょう。

また、弾みをつけながらストレッチを行うと痛みが出てしまう方がいますので、伸びていると感じるところで静止したままストレッチすることをおすすめします。

胸から肩にかけての前面ストレッチ

足を開いて立ち、体を安定させたら、体の後ろで両手を組みます。組んだ両手を後ろへ押しながら胸を開いていきます。そこから両手を少し上げて、顎を上げて、胸から肩にかけて伸びていると感じるところで止めます。20～30秒程度数えましょう。

腰を痛める可能性があるため、お腹は前に突き出さないように注意してください。



背中から肩甲骨にかけての後面ストレッチ

足を開いて立ち、体を安定させたら、体の前で両手を組みます。組んだ両手を前へ押しながら背中を丸めていきます。そこから両手を少し上げて、おへそを覗くようにし、背中や肩甲骨の周辺が伸びていると感じるところで止めます。20～30秒程度数えましょう。



両手を組みにくい場合は、片方の手首をつかむ、両手でタオルをつかむなど、違う方法でも行えます。ご自身に合った方法を探してみましょう。また、立って行くとふらつきなどバランスが取りにくい場合は、椅子に座りながらでも行うことができます。写真を参考にストレッチしてみてください。

ストレッチ中は息を止めないように、数を数えながら行いましょう。また、体調不良の場合や痛みがある場合は無理せずに中止してください。

立ったままできるストレッチ⑤

ストレッチの目的と効果

肩が凝るといふ言葉で想像されるのは、どんな姿勢でしょうか。多くの人が、座って背中を丸めながら作業をしている姿勢を思い浮かべられるかもしれません。確かに肩が凝りそうです。では、立っている時はどうでしょう。掃除、洗濯、料理、育児、介護など様々な活動は立ったまま行われます。これらの活動の中で、肩が凝ると感じている人は、意外にも多くいるのではないのでしょうか。どのような活動でも、同じ姿勢を長時間続けていると血流が滞っていきます。活動の中にストレッチを取り入れて、ぜひリフレッシュしてみてください。

姿勢
改善

循環
改善



読み終わった後も、便利に使える

新聞紙の活用術



読み終えた新聞紙は日々たまっていきますね。古紙回収に出す前に、くらしの中で活用してみませんか？新聞紙が持つ吸水性や吸湿性に注目して、日々の生活に役立つ使い方をまとめてみました。



お掃除のときに

雑巾と違って、拭いたらそのまま捨てられるのがメリット。ただしインクで手が汚れるので、ゴム手袋を忘れずに。

ぬらして軽くしぼった新聞紙で窓ガラスをゴシゴシ。軽い汚れならみるみる落ちてきます。仕上げに乾いた新聞紙で磨けば、新聞紙のインクが作る皮膜で窓ガラスは見違えるようにピカピカになりますよ。

洗面台の鏡も、同じように濡れた新聞紙と乾いた新聞紙で二度拭きすれば、きれいになるうえに曇りにくくなるという効果も。



湿気とりとして

新聞紙を靴箱の大きさに合わせて折り、棚に敷くだけで靴の湿気を吸い取ってくれます。脱臭効果もあるので優秀です。

その吸湿力は押し入れでも威力を発揮！新聞紙1枚をくるくると丸めて、押し入れのすきまに差し込むだけ。目安は押し入れ半間につき8枚くらい。効果を高めるためにも、新聞紙は定期的に交換するようにしましょう。

しばらく使わないかばんや靴に丸めて入れておくのもグッド。湿気を吸い取ってくれながら、かたちもキープしてくれますよ。



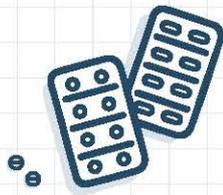
生ゴミを捨てるときにも

シンクの三角コーナーに新聞紙を敷いておけば、生ゴミの水気を吸い取ってくれるので、ぬめりの予防になります。たまった生ゴミは新聞紙ごと可燃ごみとしてポイ！

また、揚げ物のあとの廃棄油を捨てる際にも活躍します。軽く丸めた新聞紙を牛乳パックの8分目まで詰め、しっかりと冷ました廃油を流し込みます。パックの口を粘着テープできっちりと閉じれば、そのまま可燃ごみに。



読み終わった後も、便利に使える新聞紙。使うときは、壁や服にインクが付着しないように気をつけてくださいね。新聞紙を上手に活用して、手軽にエコな生活を楽しみましょう。



お薬のはなし



後編

～「お薬と身近な食べ物や飲み物の相互作用」について～

前回に引き続き「お薬と身近な食べ物や飲み物の相互作用」についてお伝えします。

◆前回からのおさらい

薬と食べ物や飲み物の相互作用とは

薬と食べ物、食品には食べ合わせや飲み合せの悪いものがあります。薬を摂取した後、飲食物が医薬品の作用や副作用に影響を及ぼし、医薬品の効力や副作用が増強されたり、減弱されたりし、健康を害することもあります。



◆相互作用を起こす薬と食べ物や飲み物

1 クロレラ、納豆、緑黄色野菜

- 主な薬剤…抗血栓薬
- 作用機序と症状

クロレラ、納豆、緑黄色野菜にはビタミン K が多く含まれています。ビタミン K を多く含む食品を摂取すると、薬の効果を弱めてしまい、血液凝固が起こりやすくなります。

ただし、緑黄色野菜は通常の食事で摂る量は問題ありませんが、青汁などで 1 度に摂取する場合には控えましょう。

2 牛乳、ヨーグルトなど乳製品

- 主な薬剤…抗菌薬、消化性潰瘍薬、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）薬
- 作用機序と症状

抗菌薬の成分が牛乳のカルシウムと結合して薬の吸収や作用を低下させます。服薬後 2 時間程度は乳製品の摂取は控える必要があります。

消化性潰瘍薬や骨粗鬆症（こつそしょうしょう）薬では高カルシウム血症などの副作用が現れることがあります。注意が必要です。

薬剤師からひとこと

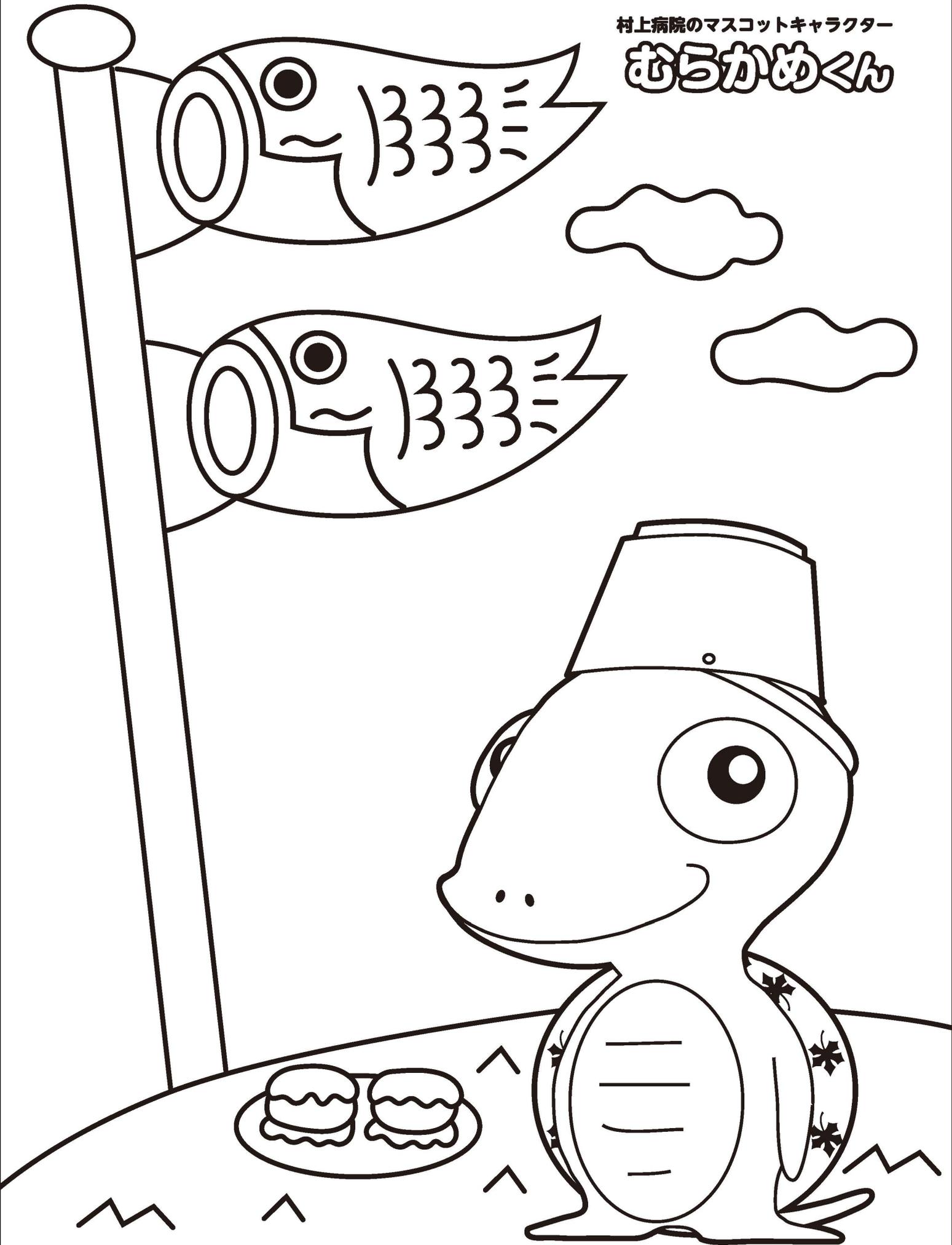
医師の指示に従って服用していれば問題ありません。また、調剤薬局やドラッグストアでお薬を受け取る際、ご心配事がある場合には薬剤師にご相談ください。

毎日の健康な生活を送るためにも、お薬の正しい知識を得ることは大切です。



村上病院のマスコットキャラクター

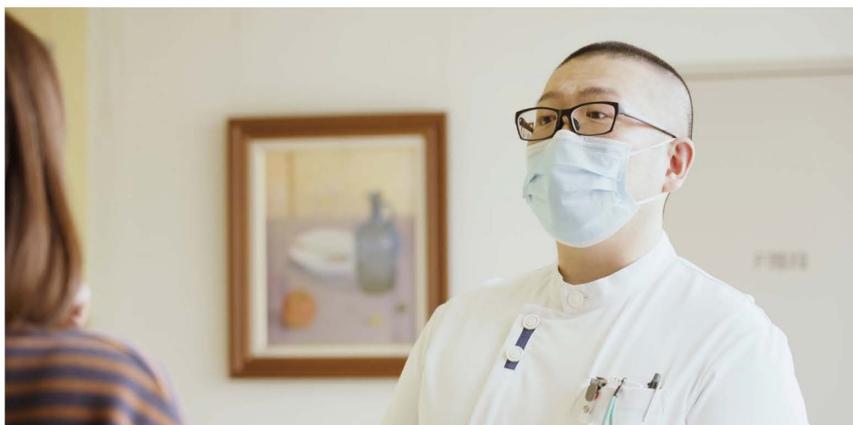
むらかめくん



ぬり絵コーナー:みんなで使うときはコピーしてつけてね!



芙蓉会を
もっと知って
いただきたくて、
イメージ動画を
つくりました。



▶こちらからご覧いただけます。



【理念】

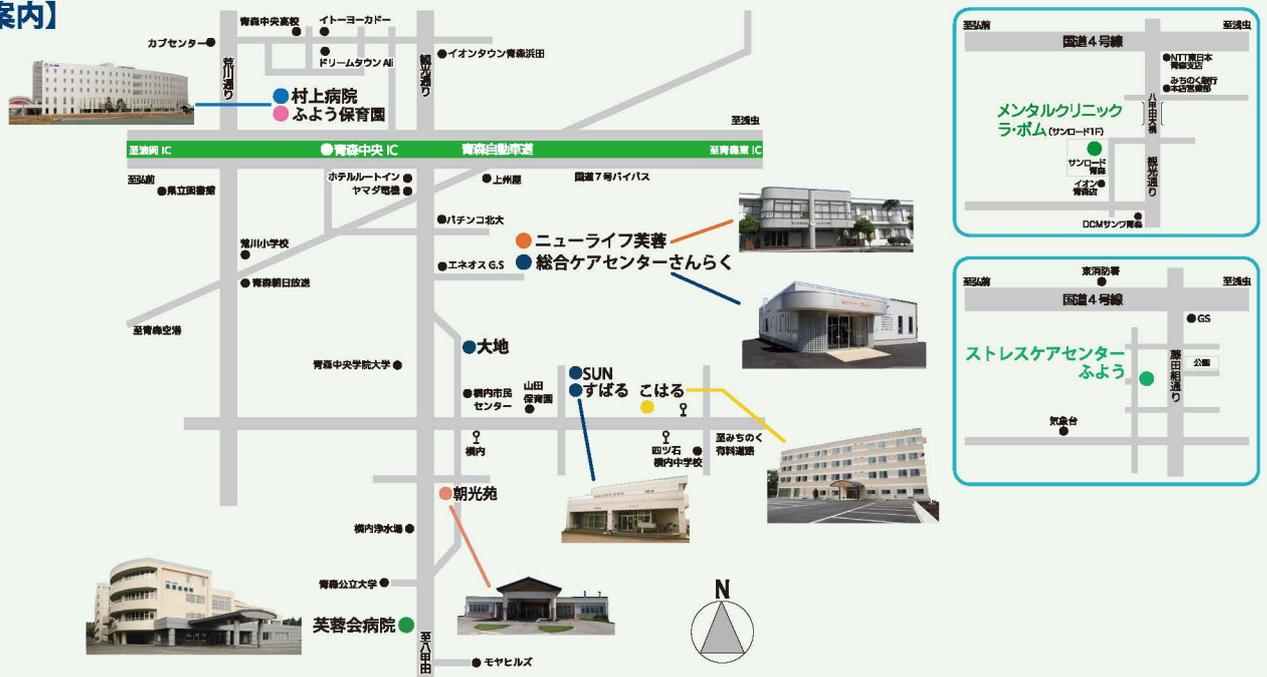
入所している方とそのご家族も安心して医療・介護を受けられる地域に必要とされる施設を目指します

【芙蓉会グループのネットワーク】

一人ひとりの患者さま、利用者さまの状況に合わせた医療・介護・福祉サービスを提供できるように、各施設が互いに協力し合うネットワークを結んでおります。



【交通のご案内】



■ 芙蓉会病院	青森市大字雲谷字山吹 93-1	TEL:017-738-2214	FAX:017-738-2249
■ 村上病院	青森市浜田 3 丁目 3-14	TEL:017-729-8888	FAX:017-729-8887
■ メンタルクリニック ラ・ポム	青森市緑 3 丁目 9-2 (サンロード1F)	TEL:017-718-8277	FAX:017-718-5260
■ 介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉	青森市妙見 3 丁目 11-14	TEL:017-728-2200	FAX:017-728-2203
■ 住宅型有料老人ホーム こはる	青森市大字四ツ石字里見 76-1	TEL:017-728-1226	FAX:017-728-1227
■ 総合ケアセンター さんらく	青森市妙見 3 丁目 11-14	TEL:017-728-2201	FAX:017-728-3452
■ ふよう保育園	青森市浜田 3 丁目 3-49	TEL:017-763-5776	FAX:017-739-2263

グループ施設

■ 特別養護老人ホーム 朝光苑	青森市横内字亀井 245-1	TEL:017-764-5117	FAX:017-764-5118
■ ストレスケアセンター ふよう	青森市花園 1 丁目 25-20	TEL:017-718-2566	FAX:017-718-1533



医療法人 芙蓉会のホームページをご活用ください

■各施設情報・活動報告・ブログ ■イベント情報 ■求人情報 など

随時更新中 <http://www.fuyoukai.or.jp/>

芙蓉会 検索



本誌に関するお問合せ：広報企画課 017-764-1815 kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp