

フヨウ



FUYOUKAI

医療法人 芙蓉会

からだとこころが休まる本

| 05



- 01 特集
冬を明るく
過ごすために
- 03 セルフチェック
- 05 おすすめ食材
- 06 簡単スキマ体操
- 07 芙蓉会病院
精神科デイケア
- 08 この日何の日
- 09 かわら版

特集

冬を明るく過ごすために

12月となり、いよいよ青森も「冬」を意識する時期がやってきました。

冬になると、「たくさん寝ているのになんだか体がだるくて…」、「やる気が起きないなあ」、「なぜだか気分が落ち込んでしまう」などの不調を感じることはありませんか？

もともと冬は風邪やインフルエンザなど、体の健康により注意を要する季節ですが、こころの健康にも気を配りたい季節でもあります。

不調の原因の一つとして、日照時間が関連していると言われています。日中に太陽の光を浴びると、セロトニンという神経伝達物質が分泌されます。これは、幸福を感じたり、こころの状態を安定させたりする作用を持っていて、別名「幸せホルモン」と呼ばれています。

また、セロトニンの分泌が活発になると、睡眠に関係するホルモンの分泌が抑えられます。それによって体内時計が調整され、睡眠と覚醒のバランスを保ってくれます。

ところが、冬に日照時間が短くなると太陽の光を浴びる時間が減り、セロトニンの分泌量が減ってしまいます。その結果、気分の落ち込み、物事を楽しめない、

法人 理念

いつも素直に

感謝のこころで

一人ひとりに寄り添います。



睡眠リズムの崩れなどの症状が現れやすくなります。

また、「眠れないことで、イライラする」というように、「睡眠の乱れ↓こころの不調」へと繋がっていく場合もあります。

調子を崩しやすい時期だからこそ、日頃の対策が大切です。

①積極的に太陽の光を浴びましょう

朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びるなど、昼夜逆転を避けた規則正しい生活が大切です。セロトニンの分泌は、目から刺激(光)を取り込むことによって活発になります。もし太陽の光を浴びることが難しい場合は、部屋の照明を明るくしましょう。

②適度に体を動かすことを心がけましょう

運動はセロトニンを増やす効果があるとされています。とはいえ、寒い冬は外出することが億劫となってしまうですね。もし外出することが難しい場合は、部屋の掃除や家事で体を動かすなど、日常的にできることから始めてみましょう。また、ラジオ体操は、第一体操と第二体操を行うと約6分となり、早歩きのウォーキング6分間と同等の効果が得られるとされています。

ぜひご自身の生活習慣を振り返り、取り入れられそうな対策から始めることで、冬を明るく元気に過ごしましょう！



【監修】

医療法人芙蓉会グループ
有限会社三良商事
ストレスケアセンターふよう
公認心理師・社会福祉士・
精神保健福祉士 千葉 未由里

すこやかに過ごすためには睡眠がとても大切です。しっかりと質の良い睡眠をとれているか、左のチェックリストで確認してみましょう。

あなたの「睡眠健康度」簡易チェック 

- 睡眠時間が足りていない
- 朝、目覚めたときに休まった感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適でない
例) 寒い・暑い・うるさい・明るい
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 日中の運動量が少ない
- 食事時間が不規則だ
- 夕方以降によくカフェインをとる
- 喫煙や寝酒習慣がある

ワンポイント

いかがでしたか？
チェック項目に多くあてはまる方は、
良い睡眠をとれていないかもしれません。
できるところから習慣や睡眠
環境を整えていきましょ。う。
左のページもぜひ参考になさって
ください。



※厚生労働省 「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」を参照し、
加工・編集して作成

健康のために

良い睡眠が必要です

良い睡眠には量(睡眠時間)と質(睡眠休養感)が重要です。ただし、時間は長すぎても短すぎてもいけません。

一般的に、小中高校生は10時間前後、成人は6時間以上、高齢の方は8時間以下の睡眠時間が目安とされていますが、個人差がありますので、目覚めたときに休まった感じが得られる睡眠を心がけましょう。

また、次の睡眠5原則を心がけると、良い睡眠へのガイドとなるでしょう。

★毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則

- ・からだとところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
- ・光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- ・適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスメリハリを
- ・カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて
- ・眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を



★全年齢の方へ：「睡眠に対する意識・行動・環境を整えましょう」

忙しい日常の中、睡眠時間が削られていることも多いかと思いますが、睡眠不足は、肥満・循環器系疾患・うつ病などの発症リスクを高めると言われており、また仕事やその他の作業効率が上がらない原因にもなります。

睡眠は最も重要な休息行動です。睡眠に対する意識・行動・環境を整え「良い睡眠」で、すこやかに過ごしましょう。

★高齢の方へ：「必要以上に長い時間、寝床で過ごすのをやめましょう」

加齢とともに必要な睡眠時間は減少傾向になります。それまでの睡眠習慣にはこだわらず、「目覚めたら寝床を出て太陽の光を浴びる」「眠くなってから寝床に入る」を心がけ、活動的に過ごしてみたいかがでしょうか。

★小中高校生のかたへ：「夜ふかしに注意」

日中充分に身体を動かしましょう。活動量が少なくストレスの発散がうまくできないと、スマホ使用やゲームなどで夜ふかしをしてストレスを解消しようとしてしまうことも。

日中の居眠りや、勉強に集中できない、すぐイライラするなど、夜ふかしによる睡眠不足が原因となっているかもしれません。

規則正しい生活、良い睡眠が大切です。

おすすめ食材

今回初めて「さかな」をテーマにしました。身近なサーモンについて知りましょう。

近年、日本ではさかなの消費量は大幅に減少しています。

そんな中、消費量を増やしているのがサーモン。水産庁の「図で見る日本の水産」によりますと、日本人がよく食べる生鮮魚介類は平成4年（1992年）の第1位はイカでしたが、令和4年（2022年）はサケが第1位。みなさんの食卓にも登場する機会が多いのではないのでしょうか。

今回は、そんなサーモンについて調べてみました。

焼き魚から刺身へ？

1980年代は国産のシロサケ（秋鮭）や北米から輸入されるベニサケが一般的で、基本的に加熱調理として消費されていました。

生のままで食べるようになったのは、1990年代に入り北ヨーロッパのノルウェーや南米のチリで海面養殖されたアトランティックサーモンやトラウトサーモンが生食用として輸入されたことがきっかけだったようです。

サケ？ マス？

サーモン？ トラウト？

サケとマス、よく似ていますね。実は、生物学的には同じサケ科のさかなです。例を上げると、湖沼にいたる「ヒメマス」が海に降り成長すると「ベニザケ」として流通します。

海にいたるサケ（サーモン）、川にいたるマス（トラウト）という分け方が多いようですが、地域や季節、国により様々。また海に降りても「マス」と呼ばれているカラフトマス・サクラマスなども。なかなか複雑です。



サーモン

結局「サーモン」とは？

「養殖された生食が可能な大型サケ類のうち、生食あるいは生鮮（解凍）切り身として販売されるもの」と鹿児島大学の佐野雅昭教授が定義されています。つまり、この定義を満たせば「サーモン」になるのですね。ちなみに、この定義によると天然もののサケ類はサーモンとはなりません。そのため生食には適しませんので注意を。

また現在日本では100種類以上のご当地サーモンがあるようです。青森県では深浦町、今別・三厩地区、むつ市大畑地区などの海で養殖されています。

サーモンの栄養

必須アミノ酸をバランスよく含む、その他にもビタミンB6やカルシウムの吸収を助けるビタミンD、また脂身にはDHAやEPAが含まれ、赤い部分には酸化作用が期待できるアスタキサンチンという物質が含まれるなど、いろいろな栄養素が含まれています。

簡単スキマ体操

疲れに効果的なエクササイズです。スキマ時間にチャレンジ！

目にも優しくリラクセス 目の疲れを取るストレッチ

パソコン作業やスマートフォン、車の運転、読書など現代の生活では集中して目を使う機会が多いため、自然とまばたきの回数が減り、目が乾燥して疲れやすくなっています。

今回は簡単にできる目のストレッチをご紹介します。

【目を動かす】



上下・左右を見てみましょう。顔は動かさず、目玉だけ動かすのがポイントです。上下左右ができれば、ゆっくりと目を回すのもおすすめです。

【クローズ・オープン】



目をギュッと閉じて、その後パッと開きます。これを交互に繰り返します。

【ピント合わせ】



両手の親指を立てて、一方は腕を伸ばし、一方は顔の近くに置きます。左右の親指に交互に視点を動かします。

芙蓉会病院 精神科デイケア

芙蓉会病院で行っている精神科デイケアを3回に分けてご紹介いたします。

芙蓉会病院には3種類の精神科デイケアがあります。
その中で今回はシルバーデイケアをご紹介します。

居心地のいいデイケアを心がけ

「共にあり、共に歩く」がモットーです。

重度認知症デイケア シルバーデイケア

認知症の方が、日中安心して穏やかに過ごせる場を提供しています。個別的・専門的なプログラムを作成し、心身の健康を維持することで在宅生活を継続していくために必要なケアを行うことを目的としています。

* 医療保険でご利用いただける「認知症デイケア」です。



創作活動



外出活動

デイケアでの活動を発信しています。
【デイケアブログ】



医療法人芙蓉会 芙蓉会病院
デイケア科

TEL 017-738-2214 (代表)
〒030-0133
青森県青森市雲谷字山吹 93-1

12月20日は北里柴三郎の誕生日

嘉永五年十二月二十日(西暦では1853年1月29日)

北里柴三郎の誕生日です。今年是新紙幣の顔になったことで脚光を浴びました。どのような功績があつてのことなのかを見ていきたいと思います。

北里 柴三郎

(きたさとしばさぶろう 1853~1931)

北里柴三郎は、現在の熊本県阿蘇郡小国町北里に生れ、藩校の時習館、熊本医学校に学んだ後、東京医学校(東大医学部の前身)に入学し、卒業後は内務省衛生局に入りました。(余談ですが、北里が生まれた同じ年の7月、浦賀沖に黒船が来航しました)

偉大な発見

明治19年にドイツへ留学。高名な細菌学者のロベルト・コッホに師事し大きな研究業績を残します。中でも破傷風菌の純粋培養法の発見と破傷風菌抗毒素の発見で世界中から注目を浴びます。さらに、毒素を無毒、弱毒化して少量ずつ注射すると、体内でその抗体が作られ、病気の治療や予防が可能になる「血清療法」を開発。これは伝染病の治療法がなかった当時としては偉大な発見でした。また、ペスト菌を発見したのも北里です。

ノーベル賞

これらの業績が認められ、明治34年に第1回ノーベル生理学・医学賞の最終候補者15名に含まれていたとされています。しかし最終的に受賞したのは北里の共同研究者であるドイツ人のE・ベーリングで、北里自身は受賞できませんでした。

ちなみに、日本人で初めてノーベル賞を受賞したのは物理学の湯川秀樹博士で受賞年は昭和24年。つまり北里は48年も前に最終選考にまで残ったこととなります。

その後、私立北里研究所を設立、大正6年には慶應義塾大学医学部医学科の学長を務め、大正12年には日本医師会の初代会長を務めるなど「近代日本医学の父」として知られています。

改めて功績を辿ってみますと、新紙幣の顔になるのも納得です。

北里研究所の広報誌は「雷」(いかずち)

「タイトル「雷」は、学祖・北里柴三郎が生前、その人柄から「ドンネル(ドイツ語で der Donner=雷おやじ)」と呼ばれていたことに由来します。多くの門下生の畏敬と信頼を集め、常に厳格な姿勢で学問追究に取り組んだ北里のスピリットを象徴する言葉です」。とのこと。北里の人柄をあらわしたような広報誌名なのですね。

* 学校法人北里研究所ホームページより引用



臼対文明の利器

正月のお供え餅は今やパッケージ
カビルンレンにもならずしばらく日持ちする

私の実家にはその昔、臼と杵があった
もちろん年末にはお餅をつき家族総出で丸く
お供え餅を作ったものだ
祖母と母が小競り合いをしながら餅をつく

ある時我が家に柴犬がくる
かわいい柴犬が少し大きくなったころ臼は
柴犬の住処になっていた
ところで？

我が家の餅はどうなるのか
ここぞとばかりに母が文明の利器を買ってきた
小競り合いもなく餅は出来上がる
はて？臼と文明の利器で作ったお餅は何が
違うかとふと思った記憶がある

少し私が大きくなったころ母が
「機械で作ったお餅になったとたんあなたは
餅を食べなくなったよ」

と一言
ここぞとばかりに買ってきた母はさぞや落胆
したことだろうと
大きくなってなんとなく感じる

臼対文明の利器の勝敗は微妙だ

ちいさな K

※家庭用餅つき機：1971年（昭和46年）販売開始。
当時大ヒット家電のひとつでした。

令和6年版 厚生労働白書が 公表されました

令和6年版のテーマは
～こころの健康と向き合い、
健やかに暮らすことのできる社会に～

同白書によれば、令和2年（2020年）日本における
精神疾患を有する外来患者数は約586万人余りとな
っています。

また、「こころの不調を抱える人の事情は個々に
異なっており、その人を取り巻く状況も多様である
ことに留意しつつ、環境由来の心理的負荷（ストレス）
が精神障害の発病に関係するとの考え方を参考に、
様々なストレス要因に着目」と述べられており、
現代社会のストレス要因の多様性を「ライフステー
ジごとのライフイベント」「日常生活で経験しうる
出来事」「様々なこころの健康リスク」「社会的障壁
の観点」から考察する内容となっています。

ストレスの多い現代社会で暮らす私たちの
だれもが、こころの健康を害してしまう可能性
があるといえるのではないのでしょうか。その中で
避けられるストレスはできるだけ遠ざけ、一方で
可能な限りストレス耐性を獲得し、加えて周囲に
無用なストレスを与えないことが求められます。

それでもなお、こころに不調を感じたときは、
できるだけ早く、そして迷わずに行政の担当窓口や、
こころの病院に相談してみたいかがでしょうか。
相談の扉は、いつでも開かれています。

*厚生労働省：令和6年版 厚生労働白書を参照、編集し
作成しました

有限会社 三良商事 ストレスケアセンターふよう

ストレスケアセンターふようでは「働く方の日々を健やかに」の理念のもとに、企業様に合わせたメンタルヘルスカートを提供しています。

事業概要

1. 企業向けストレスチェック実施サポート

ストレスチェック実施体制構築から実施後のアフターフォローまでワンストップでサポートいたします。

[サービス内容]

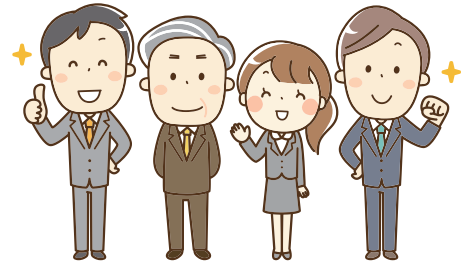
- ・実施規程策定サポート
- ・事前周知に関する助言や提案
- ・ストレスチェックの実施（調査項目 57 項目または 80 項目）
- ・集団分析コメントの作成
- ・医師面接指導の勧奨・実施
- ・準面接サービス
- ・アンケート追加サービス

2. EAP（従業員支援プログラム）サービス

プログラムのケアを契機に生産性向上や職場環境改善などに繋がるよう包括的なカウンセリング、コンサルティングサービスを提供いたします。

[サービス内容]

- ・職場・人事担当者向け
- ・EAP 利用状況の定期報告、EAP 利用の推奨
- ・コンサルティング（助言や情報提供）
- ・メンタルヘルス教育啓発（資料配布など）
- ・従業員や家族向け
- ・相談、医療機関や専門機関の情報提供
- ・研修の実施
- ・緊急支援、復職支援 等



営業時間 月～金曜日 9:00～16:30

休業日 土・日曜日、国民の祝日、お盆（8月13日）
年末年始（12月31日～1月3日）

青森市花園1丁目25-20 2階

TEL 017-718-2566

FAX 017-718-5606



いつも素直に
感謝のところで
一人ひとりに寄り添います。



【医療法人 芙蓉会ネットワーク】

芙蓉会病院

村上病院

介護老人保健施設 ニューライフ芙蓉

総合ケアセンター さんらく

住宅型有料老人ホーム こはる

ふよう保育園



 Instagram はじめました

採用に関する情報も配信予定です！よろしくお願ひします

@fuyoukai_saiyou_aomori

検索



@FUYOUKAI_SAIYOU_AOMORI