

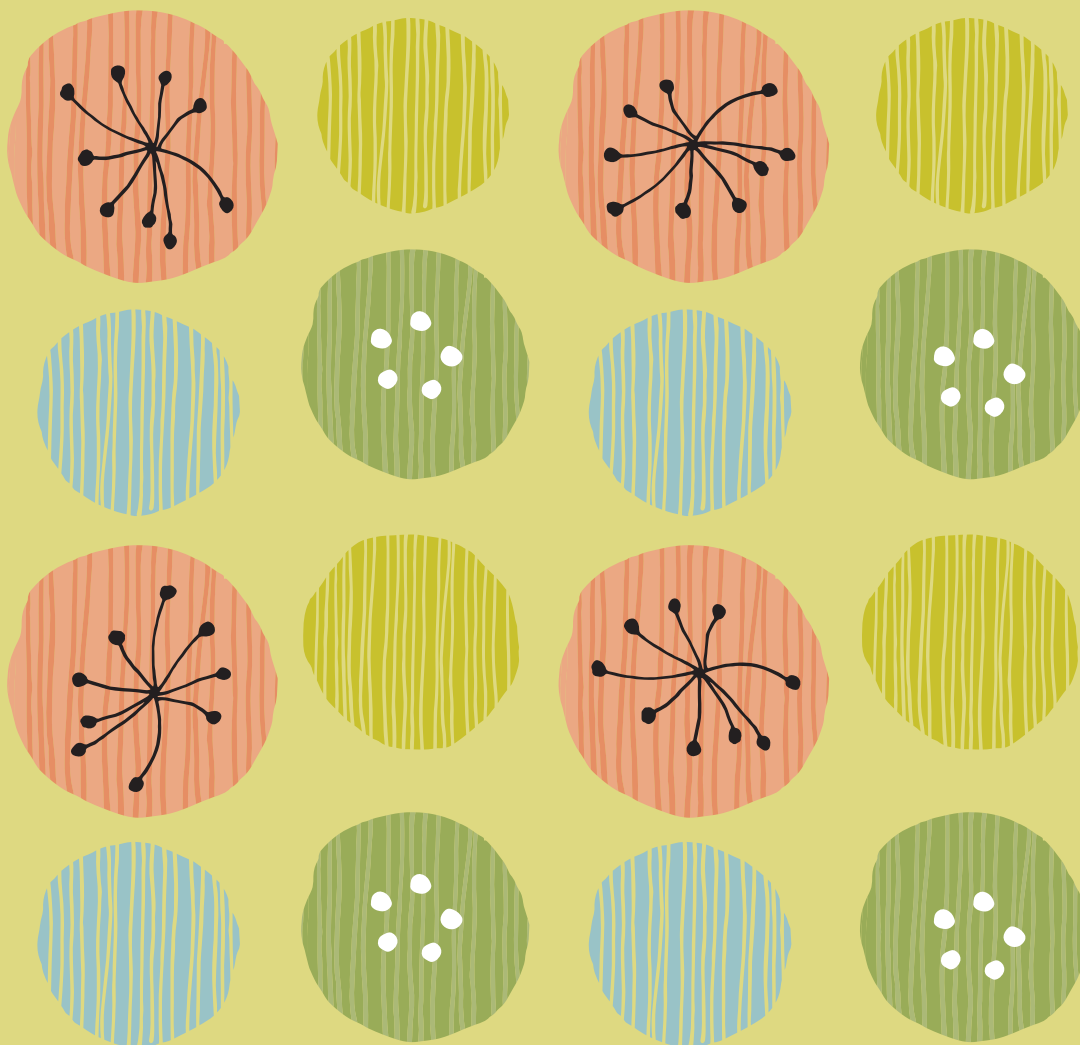


FUYOUKAI

医療法人 芙蓉会

からだとこころが休まる本

| 09



01 特集

こころの天気は
変えられます

05 おすすめ食材

06 簡単スキマ体操

07 rTMS
装置を導入しました

08 この日何の日

09 かわら版

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。

こころの天気は変えられます。

世界メンタルヘルスデーに考える『こころの天気』を晴れにするヒント

こころの健康

それは、だれにとっても大切なこと

近ごろ、ご自身の「こころの声」に耳を傾け

ていますか。忙しい毎日の中で、仕事や子育て、

また学校生活やライフステージの変化など、

気づかぬうちにこころは疲れていませんか。

こころのうちは天気に例えると、くもりや雨かも。

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。

世界保健機関（WHO）が協賛するこの日は、

世界中の人々がこころの健康の大切さを知り

支え合うきっかけとして、世界各地で啓発活動

が行われています。みなさんもご自身のこころ

について考えてみませんか。

日本では約5人に1人が生涯でこころに不調

を感じると言われ、厚生労働省の患者調査に

よれば、こころの不調で医療機関を受診した人

は年間で約45・8万人に達しています。^{※1}この

データからわかるように、あなたやあなたの身近

な人も無関係ではありません。

この特集では「こころのサインに気づくこと」

「その気づきを活かすヒント」「まわりと支え

合う大切さ」など、普段の生活の中で取り入れ

やすいヒントをお届けします。

小さな一歩から始められるところにやさしい

暮らし方を一緒に考えて、こころの天気を晴れ

にしましょう。

※1…出典：厚生労働省 令和5年（2023）患者調査の概況 P 6

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/23/dl/suikeikanja.pdf>

◆ ころの空模様を知る

からだの不調には気づきやすくても、ころの不調には気づきにくいことがあります。忙しい毎日の中で、つつい自分の気持ちを後回しにしてしまうこともあるでしょう。

◆ こんなサインは要注意

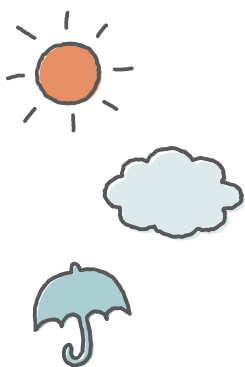
「なんだか眠れない」「楽しかったことに興味が持てない」「いつもよりイライラしやすい」——このような不調が長引いているな、と感じたときは無理せず、まずは、ご家族や親しい友人、専門の医療機関や公的相談窓口にご相談してください。そのほか、職場の「ストレスチェック制度」を正しく利用することで、ご自身のころの不調に気づく機会にもなります。

◆ 良いサインも見逃さない

一方で「今日はなんだか気分が軽い」「久しぶりにぐっすり眠れた」「人との何気ない会話が楽しかった」「少し早起きしてランニングしたい」といった小さな変化は、ころが元気を取り戻している調子のよいサイン。どちらも大切に気づいてあげましょう。

◆ ころの天気

ころの調子は、まるで天気のように。晴れの日もあれば、雨の日もある。曇りの日や嵐の日だってあるでしょう。どんな天気の日でも、ころはあなたの一部です。それを受け入れることが大切です。ころの健康を大切にするために、まずは「気づくこと」から始めましょう。



◆ ころを晴れにする 小さな習慣

◆ 気づいたサインを活かす

ころの健康は、身近にある「心地いいこと」から育まれます。それは、ちょっとした達成感だったり、ほっとする瞬間だったり、誰かの温かさに触れることかもしれません。特別なことをする必要はありません。日常の中の小さな幸せに気づき、それを大切にしていくことが、ころを豊かにしてくれます。

★ヒント

・朝のリフレッシュ…お気に入りの紅茶を淹れてゆっくり飲みましょう。香りをそっと楽しむ時間は、一日の始まりをやさしく彩ってくれます。

・夜のリラックス…スマートフォンを手放して本を読んだり、お風呂にゆっくり浸かったり、今日一日をねぎらいましょう。

・何気ない会話も大切…「おつかれさま」「ありがとう」「今日もがんばったね」そんな言葉は、誰かのところをやさしく包みます。

・自然の癒しを感じる…ベランダの植物に水をあげたり、空を見上げて雲の形を眺めたりしながら、季節の移ろいを肌で感じましょう。

こころの健康のために特別な道具や知識はいりません。ほんの少しだけ、自分やまわりの「心地いいこと」に意識を向けてみませんか。でも、あまり無理せず……できるところから、でよいと思います。

今日の自分にひとつだけ「心地いいこと」プレゼントしてみませんか。

◆つながること

こころの健康は、自分ひとりで守れるものではありません。まわりの人とのつながり、支え合いの中で培われます。人とつながるためには「やさしさ」が必要。やさしさはみんなのこころを豊かにしてくれます。

たとえば、同僚にあなたがかい飲み物を差し出す。家族に「ありがとう」と感謝を伝える。友人の話にじっくりと耳を傾ける。

そんな一瞬のやさしさが、身近な人のこころをあたため、その人がまた別の誰かにやさしさを届ける——そうして、やさしさのバトンは人から人へつながれていきます。

私たち医療法人芙蓉会 こころのケアセンター
ふようも、精神科医療を通じ地域の方一人ひとりに寄り添うことで、やさしさをつなげていく存在でありたいと考えています。



聞いてもらうことから

いま、こころの健康について悩んでいる方は、医師や学校の心理カウンセラーなどの専門家、最寄りの保健所、また青森県の「こころの相談窓口ネットワーク」ではLINE相談することもできます。また、仕事や職場環境に関するこころのお悩みは、厚生労働省「こころの耳」でも電話・SNS・メールを使用しての相談先が見つけられます。

こころの不調は、誰にでも起こりうるもの。体調を崩すのと同じように、特別なことではありません。一人で抱え込まず相談することで、こころの負担は和らぎます。

だれかとつながる

「世界メンタルヘルスデー」をきっかけに、やさしさのバトンタッチを始めてみませんか。あなたのまわりの小さなやさしさが、きっと大きな輪となり広がっていくことでしょう。小さなやさしさは近くにあります。そう、あなたは一人ではありません。



もし心に不調を感じていたら……



いつでも相談できる場所があります。
こころの天気「雨」が続いていたら、
以下のサイトを一度訪れてみませんか。

●青森県

こころの相談窓口ネットワーク
(電話・LINEでの相談)

<https://aomori-soudan.jp/>

*匿名で話したい方も、お気軽にご相談いただけます。

●厚生労働省「こころの耳」

(電話・SNS・メールでの相談)

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

*職場のストレスや働き方の悩みなど
のご相談を受け付けています。

●こころのケアセンターふよう

(専門医療機関)

<https://fuyoukai.or.jp/cococare/>

*当法人のホームページとなります。
こころに寄り添いつながりを大切にしています。

おすすめ食材

今回は、食欲の秋にぜひ味わっていただきたい「ごぼう」がテーマです。

食欲の秋、この季節は美味しい食材が盛りだくさんですね。

今回は、そんな秋にぜひ味わっていただきたい食材のひとつ、ごぼうをご紹介します！

いつが旬？

ごぼうは通年手に入りますが、秋から冬にかけて（9月～1月頃）の秋ごぼうは香り高く、食感も抜群です。また、春（4月～6月）の春ごぼうは柔らかく、独特の風味が楽しめます。

主要な産地は？

日本の主要な産地は青森県で、生産量全国トップクラスを誇り、青森の冷涼な気候と土壌は風味豊かなごぼう栽培に適していると言われています。また茨城県や北海道などでも盛んに栽培されています。

どんな栄養があるの？

野菜の中でも特に食物繊維が豊富なことで知られるほか、カリウムな

どのミネラル、ポリフェノールなども含まれています。

なかでも注目されるのは食物繊維。セルロースやリグニンなどの不溶性食物繊維が多く含まれますが、水溶性食物繊維のイヌリンも同時に含まれています。これらの食物繊維が協力し合うことで、腸内環境の改善や便通を整える効果が期待できます。



ごぼう

すっきりと健康的な毎日をサポートしてくれる野菜と言えます。

食物繊維の働き

● 不溶性食物繊維…セルロース、リグニンは便の量を増やし、お通じをスムーズにする働きがあります。

● 水溶性食物繊維…イヌリンは腸内で善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える働きが期待されています。お腹の調子を良くしたい方に特におすすめ。

いかがでしたでしょうか？ 風味豊かで様々な料理に使えるごぼうを、ぜひこの秋の食卓に取り入れてみてくださいね。

※注意点

食物繊維の過剰摂取は下痢や腹痛を引き起こす可能性があります、適量を心がけましょう。また、腎機能が低下している方は、念のため医師に相談の上、摂取量を調整してください。

簡単スキマ体操

質の良い睡眠に効果的なエクササイズです。スキマ時間にチャレンジ！

寝る前にリラックス！

寝ながら出来るストレッチ体操

ストレッチは筋肉や関節の痛みを和らげ、身体の可動性を維持するのに役立つだけでなく、リラックスにもつながります。ゆったりとした気持ちで行い、質の良い睡眠につなげましょう。

【膝抱え】

①

まずは仰向けに寝て、両膝を立てます。その後両手を膝下（届かない時は太ももの裏）に添え、両膝をゆっくりと胸の方に寄せます。この姿勢を20～30秒キープしましょう。



②

慣れてきたら、腰を左右に揺らしてマッサージの作用もプラス。この動作を2～3回繰り返します。



【股関節・体幹のストレッチ】



①

膝抱え同様、仰向けに寝て、両膝を立てます。



②

息を吐きながら両膝を揃えて左右にバタンと倒します。膝を倒しても上半身は捻じりすぎず、胸や背中が浮かないよう意識しましょう。

左右交互に5～10回ずつ、ゆっくりと繰り返しましょう。痛みがある場合は中止し、無理のない範囲で行いましょう。

※「簡単スキマ体操」は医療法人芙蓉会村上病院リハビリテーション科が監修しています。

rTMS（反復経頭蓋磁気刺激）装置を導入しました

うつ病治療の選択肢が増えます

こころのケアセンターふようは、地域の皆様がこころの状態を健康に保ち、日々、笑顔で過ごしていただけるよう、こころに寄り添う精神科医療に取り組んでいます。

このたび 2025 年 7 月より、うつ病治療の新たな選択肢として、rTMS（反復経頭蓋磁気刺激）装置を導入しました。

rTMS は、磁気を利用して脳の特定部位を刺激し、うつ病の症状改善を促す非侵襲的な治療法です。薬物療法で十分な効果が得られなかった方や副作用にお悩みの方に、治療の新たな選択肢になると考えられています。当院では集中的に治療していただくために、入院治療を基本としています。そのため、ゆったりと落ち着いた環境で治療に専念していただけます。

治療には、rTMS の研修を受けた医師と医療スタッフが丁寧に対応し、患者様の症状や生活環境を丁寧に伺い、「一人ひとりに最適な治療計画」を提案します。

私たちはこころのお悩みに寄り添う「こころのケアセンター」
として、地域とのつながりを大切にしています。

ご本人だけでなく、ご家族様からのご相談も遠慮なく
お問い合わせください。ご相談はいつでもお気軽にどうぞ。

●かかりつけの医師がいる場合

…まずはかかりつけ医にご相談ください

●かかりつけの医師がない場合

…こころのケアセンターふよう 地域医療連携室

(TEL 017-738-2214) にご連絡ください。



この日何の日

気になる記念日をご紹介します

10月10日は「世界メンタルヘルスデー」

大切な人と心の健康を考える特別な日に

毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。

1992年に世界精神保健連盟によって制定され、

世界保健機関（WHO）の支援のもと、世界各国で

心の健康への理解を深める活動が行われています。

世界ではおよそ8人に1人（*1）が、うつ病や

不安障害など何らかの精神疾患を抱えていると言わ

れています。日本においても、約22%（*2）の方

が生涯のうちに心の病気を経験するという調査結果

があります。現代はストレス社会とされ、心の健康

は私たちにとって身近な問題なのです。

しかし、心の不調については誤解や偏見がいま

なお根深くあり、相談や治療といった次の行動に

移せない方もいます。病気やケガのとき病院に行く

ように、心が疲れたときも専門家に相談することは、

とても自然で大切なことです。

この日を機会に、心の健康について家族や友人と

話し合い、お互いを支え合う社会を築いていきま

せんか。一人ひとりの小さな理解と思いやりが、

みんなの心の健康を守る大きな力になります。

参考..

*1 WHO「ニュースルーム：ファクトシート：精神障害」

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

*2

日本精神神経学会他12団体「精神疾患の克服と障害支援にむけた研究推進の提言」（2023年6月）P5

[https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/forpu](https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/forpublic/kenkyuu_suishin_summary_202306.pdf)

[blic/kenkyuu_suishin_summary_202306.pdf](https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/forpublic/kenkyuu_suishin_summary_202306.pdf)

新しい仲間が加わりました

2025 年 5 月、私たち医療法人にミャンマーから 4 名の新しい仲間が加わりました！

医療の現場に必要な知識や技術を身につけるために、毎日一生懸命に看護補助業務に取り組んでいます。

笑顔であいさつし、何事にも真剣に向き合う姿は、私たちスタッフにとっても大きな励みになっています。慣れない環境でも、持ち前のひたむきさで日々成長していく様子に「一緒にがんばろう！」と自然に声をかけたくくなります。

これからもお互いに学び合いながら、みんなが成長できる温かい職場を育んでいきます。



ミャンマーについて、少しご紹介します。

東南アジアにある「ミャンマー連邦共和国」という名前の国で、地図で見ると、タイやラオス、中国、バングラデシュと隣り合っています。

人口は約 5,432 万人（国連「世界人口予測 2024」より）で、首都はネピドー、一番大きな都市はヤンゴンです。国民の多くはビルマ族で、仏教を信仰している人がたくさんいます。

観光スポットとしては、バガンの古い仏教遺跡や、インレー湖といった素敵な場所が世界的に有名。カラフルな民族衣装や繊細な工芸品など、ミャンマーならではの文化や伝統が今も大切に受け継がれているそうです。



音楽を楽しむとは

レコードは古い？と思うなかれ
音楽を楽しむ人にとっては希少で貴重

小さいころ音楽を今のようにはたやすく聞けなかったが
我が家にはレコードプレイヤーがあった
なぜか父はレコードをよく買ってくれた
レコードにはたくさんの素材があったことを思い出す
黒いプラスチックの普通の円盤はもちろん
なんと当時は四角い形のものがあった
紙のレコードもあった
ペラペラの向こうが透けて見える赤いレコードも浮かぶ※
こども用の曲などはこのペラペラが多かった

さて

私はよくレコードをかけられる部屋で遊ぶことがあり
洋室で且つソファがあったのがポイントだが

回転数を変えて面白おかしくきいたり、童謡をかけたり
そ・し・て

レコードの溝が規則正しく線が引かれていることにすごく
興味を持ち…

あろうことか

ハサミで線に沿ってカットして、祖母にげんこつされた

音楽？レコードの楽しみ方がさまざまだった頃

ちいさな K

※ソノシート：塩化ビニールを主成分とするきわめて薄い録音盤。
雑誌の付録やメッセージカード、販促用としても利用された

一週間のこのころの天気

手帳や、スマホのカレンダー機能を利用して
「このころの天気」毎日記録してみませんか。
あとで見返すと「このころの変化」に気づききっかけ
になります。

このころの天気が大きく変化した時は、感じたことを
一言メモすると原因を思い出すヒントにつながります。

10 OCTOBER
2025

6

月 / MON



心が軽やかで元気にすごせたい
きのう、はやくおたのしみかかも

7

火 / TUE



すこしモヤモヤしたな
相手にうまく
伝えられなかったから…かな

〇10:00 打ち合わせ

8

水 / WED



ちょっと…つらい日だった
準備が足りなかった。
次はしっかり準備するぞ

〇8:15 発
出張（日帰り）

9

木 / THU



昨日に比べれば調子出てきた
もう一息！

10

金 / FRI



今日の気分はひとことで「希望」
理由はきっと…

11

土 / SAT

〇9:00 出発

12

日 / SUN

※コメントは無理せず天気マークだけでも OK

くもりや雨の日が続いたら、ひと息ついたり、信頼
できる人に相談してみましょう。

法人理念

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】

こころのケアセンターふよう

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

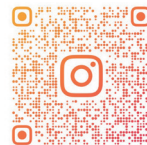


 Instagram \ follow me /

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