



避難訓練

2月27日(金)避難訓練を行いました。今回は台所からの出火を想定して実施しました。訓練を年3回行っている事もあり、参加した利用者様はとてもスムーズに安全な場所へ避難されました。



このように森の家では、誕生日会や季節の行事などを取り入れています。ちなみにバレンタインデー、ホワイトデーの時もささやかながらプレゼントを用意しました。

新しい仲間 Sさんの一言



自立の前段階として、森の家に来ました。最初は何が何やら分からなかったけれども、少しずつ当番や調理をしながら(さぼりがちなところもありますが…)、また、日中活動の場であるデイケアにも慣れてきて、生活リズムが出てきました。今は10カ月続いた禁煙を破ってしまいましたが、再び禁煙を実行し、健康管理と貯金する事が目標です。

ひな祭り

ひな祭りではちらし寿司を男性当番さんに作ってもらい、桜餅とアサリ汁を添えて皆さんで食べました。利用者の皆様からは大好評で楽しい夕食となりました。



睡眠薬を減らす方法

院長 稲見 浩太

院長通信

「睡眠薬はやめたいんですけど…」

診察室の中で何度も当事者の方々から何うご要望です。「それはそうですね、薬は出来るだけ少なくしたいですよ」と答える私。そうすると「でもやっぱり飲まないと眠れなくて…」とのお返事が返ってきます。

睡眠薬を少しずつ減らしたり弱い薬に変えることで、元のご病気にもよりますが睡眠薬を減らしたりやめることができることは多いです。ただし、私は薬を減らしたり弱くしたりする前にご本人に確認することがあります。それは寝る前の過ごし方です。

例えば、夕食の時はビールを3缶飲み、もしくは夕食後にコーヒーを飲んで、寝る直前にタバコを一服。その後スマートホンをいじりながらお布団に入る、もしくは布団に入ったままテレビを観ている。すると睡眠薬を飲まないと眠れない、もしくは途中で目が覚める。それはそうです。一言でいえば、一生懸命眠らない工夫をされていることになります。

①アルコールと睡眠の関係

アルコールは量と体質にもよりますが、寝つきをよくしますが、睡眠を浅くするので途中で目が覚めます(アルコールのオシッコが出やすくなる効果のせいもあります)。そして眠りが浅くなるので疲れが次の朝に残りやすくなります。アルコールより睡眠薬の方がずっと身体にやさしく(肝臓もアルコールの方がやられます)、クセになりづらいです。

②カフェインと睡眠の関係

コーヒーを含むカフェインは目を覚ます効果が数時間続きます。カフェインはチョコレートや健康飲料にも含まれていることがあるので注意が必要です。

③タバコ(ニコチン)と睡眠の関係

タバコに含まれるニコチンはごく短い時間、心をリラックスさせる力がありますが、カフェインと同じく数時間目を覚ます効果があります。禁煙用のニコチンガム、ニコチンパッチも同じなので注意が必要です。

④光と睡眠の関係

寝る2時間前からは液晶画面などの強い光を目に入れない方がいいです。強い光を見ると、脳が朝だと勘違いして眠りづらくなりますし、寝ても眠りが浅くなります。出来れば、本を読んだり音楽を聴いた方がいいです。(天井からの電球が本にはね返る位の光は大丈夫です)



他にも眠る工夫はいろいろありますが、一番多いパターンを挙げてみました。

正直申し上げて、現代の生活で上に書いたことを完全に守るのは無理だと思います。私も寝る前にテレビを見たり、スマートホンを見たりしています。ただ、睡眠薬を使わないと眠れなくて、薬を減らしたい、やめたいのであれば、出来るだけ薬無しでも眠れる工夫を知っていただいて、減らせる習慣は減らしていただいた方が睡眠薬無しの生活に近づくのは確かです。

私が当クリニックで勤務させていただいてから1年が経ちました。まだまだ至らない点多々あるかと思いますが、少しでも皆さんのつらさを和らげることが出来るよう、スタッフ一同誠心誠意努めていく所存ですので、今後ともよろしくをお願いします。

外来よりお知らせ

※平成27年4月より、毎週土曜日の担当医は大内医師から清水医師へ変更となります。今後とも宜しくお願い致します。

医療法人昭友会送迎バス 月・水・土運行 祝祭日運行
運賃:無料 定員:24名

発着所	1便	2便	3便
埼玉森林病院	9:15	13:00	15:00
いづみケアセンター	9:20	13:05	15:05
ベシヤ・カインズ	9:30	-	-
森林公園メンタルクリニック	9:35	13:15	15:15
森林公園駅北口	9:40	13:30	15:30
ベシヤ・カインズ	-	13:40	-
いづみケアセンター	9:55	13:50	15:45
埼玉森林病院	10:00	13:52	15:50

編集後記

春の到来は嬉しいのですが、花粉症の方には辛い季節でもあります。今年は花粉の量が多いようで、くしゃみや鼻水に苦しんでいる方が多いのではないのでしょうか?クリニックの外来でも、花粉症の症状を訴える方が多いと聞きます。お花見には、万全の対策をして出掛けたいものです。

(大野)

訪問看護ステーション森林

◇お問合せ電話番号◇

直通 TEL 0493-56-4876

携帯 TEL①090-5517-6010

②080-8905-1739

③080-2140-6723

訪問日 日曜 祝日 年末年始を除く毎日 8:30~16:30

入院医療中心から地域生活中心へ基本方針が打ち出され変化している中、平成20年4月に利用者様3~4名でスタートした精神科訪問看護ですが、平成25年11月より訪問看護ステーションへ変わり、現在88名の利用者様とお付き合いをさせていただいております。

私たちは、病気があっても利用者様自ら変化していくリカバリーの視点を重視しながら、住み慣れた家や慣れ親しんだ地域で、安心して快適に継続して日常生活を送れるよう、利用者様や利用者様の身近な支援者であるご家族の気持ちに寄り添いながら心の支えとなり、今後もスタッフ一同誠心誠意取り組んで参ります。

訪問車両を増車いたしました！

訪問看護利用の需要が高まる中、これからも多くの利用者様を支えていきたいとの思いから、平成27年3月、訪問車両を1台増車し、今後は3台体制で支援いたします。

今後も利用者様から訪問看護ステーション森林が頼られる存在であり続ける為にも定期訪問はもちろんの事、体調の急変等、利用者様からのSOSに対していち早く対応できるよう心掛けていく所存です。



こんな時、

訪問看護の利用をおすすめいたします！

- 閉じこもりがちになっている
- 身の回りの事がうまくできない
- 薬がきちんと飲めない
- 症状に左右されて生活に支障をきたしている
- 病気や症状の事を知って、自分で対処したい
- 規則正しい生活リズムで過ごしたい
- 人と話したり、付き合う事を練習したい
- 外来通院が続き、入退院を繰り返してしまう
- 治療や薬への不安が大きく誰かに相談したい

「私たちは地域でその人らしく 生き生きと生活していけるよう心を込めて支援します」

先ずはお気軽にご相談ください！！



デイケア

◇活動日・活動時間◇ 月曜日~土曜日 (祝日、年末年始を除く) 9:30~15:30

◇お問合せ電話番号◇ 0493-57-2228 (デイケア直通)

クッキングプログラム



2月のプログラムでは、簡単な調理方法で本格的な味を家庭でも味わえるよう、大人気の「ねぎみそチャーシュー麺」を2日間にわたり、利用者様とともに調理いたしました。

1日目は圧力鍋を使ってチャーシューと味玉を作り、2日目はスーパーで購入できる生ラーメンに白髪ねぎ、コーン、味玉、チャーシューをトッピングしておいしいラーメンが完成しました。

感想としては、

- 「店で食べるより美味しい」
 - 「豪華で見た目もいい」
 - 「家でも作ってみたい」
 - 「味がいい」
 - 「簡単でも深みがある」
- などでした。



スタッフより

好評な意見が多数挙がり、大満足だったと笑顔が見られました。



3月3日 ひな祭り

デイケアでは、ひな祭りのスイーツとして、3色白玉団子を作りました。まるめる作業ではいろんな形の団子が出来上がり、みんなで大満足だと自然と笑顔になりますね。

「昔よく作ったよ~ なつかしいね」「こねこねするの楽しいね」と利用者様同士の会話はとても弾んでいました。



写真は完成したものです！まるで売り物のように美味しそうです。

茶道のプログラムとコラボして、みんなでワイワイ楽しくいただきました。

とってもおいしかったです。



3月6日 園芸

待ちに待ったチューリップ、ムスカリの芽が出てきました。

冬の強い北風でどんどん土が飛ばされてしまう過酷な状況でしたが、植物たちはとても頑張っていました。

プランターのビオラパンジーも生き生きしてきました。春らしい気候は間もなくです。メンバーもスタッフも色とりどり花が咲くのを、とても楽しみに待っています。

ガンバレ~~~~

