



医療法人 芙蓉会

こころのケアセンター ふよう

こころのケアセンターふよう

Vol. 36

令和7年4月10日発行

アルコール依存症担当チーム



FUYON

やまぶき

通信

FUYON



家族が学び、出会う場所。

新年度を迎え、ようやく春の兆しを感じられる今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。皆さまと学び、たくさん笑いあえる“太陽”のような時間となれるよう、今後も努めてまいります。本年度もよろしくお願い致します。
～スタッフ一同～

新年度のごあいさつ



～病院名が こころのケアセンター ふよう に変わります～

2005年7月1日に雲谷地区に移転し、「芙蓉会病院」として“誰からも愛される病院を目指します”という理念のもと、およそ20年間、地域の皆さまに貢献できるようにと医療を行ってきました。この間、我が国では高齢化や人口の都市部集中、地方の過疎化が顕著になってきました。精神科医療は薬剤の進化などで、入院治療から外来治療へと変化する一方、マスコミなどでも取り上げられることも多くなったギャンブル依存など精神科医療に求められるものは拡大している状況です。このような状況の中、当院は2025年4月1日より地域の方々に、より分かりやすく、親しみやすい、信頼される病院となるために、「医療法人芙蓉会 こころのケアセンターふよう」に名称変更することとなりました。

地域の皆さまのこころの拠り所になれるように努めてまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

2025年4月1日

医療法人芙蓉会 こころのケアセンターふよう

院長 村上 拓也



医療法人 芙蓉会



おうちで楽しくキレイに!!

生活する上でストレスを感じる機会が多いものです。生きている限り、向き合っていくものとも言い換えられるでしょう。しかし、少しでも考え方を変えたり、少しでも意識して活動する時間を増やすだけで、ストレスの感じ方は変わってきます。今回は、ストレスの対処方法の 1 つ『ヨガ』をご紹介します。

ヨガの6つの効果

- ①柔軟性が高まり、**コリや痛みを軽減!**
- ②筋肉を無理なく刺激し、**体力UP!**
- ③自律神経が整い、**ストレスすっきり!**
- ④背骨を中心に動かし、**姿勢が良くなる!**
- ⑤呼吸と連動させて動くので、**脳が活性化!**
- ⑥**若々しく前向きな自分になれる!**

腹式呼吸を行いながら、体を動かします



大事なポイント

ポーズの最中は、腹式呼吸をとります。

腹式呼吸とは・・・

吸う時にお腹をふくらませ、吐く時にお腹をへこませる呼吸です。



犬のポーズ

上体をそらせて、このままで腹式呼吸を 2～3 回



木のポーズ

腹式呼吸を 2～3 回。バランスに気を付けて。集中力 UP!

ねじりのポーズ

腹式呼吸を 2～3 回。右側も左側もチャレンジ! リラックス・整腸作用に効果!



ほんの一部の紹介でした。入院された患者様のプログラムでも実施中です。その場から一歩も動かないのに、体が熱くなって、ほどよく運動した疲労感も出てきます。おすすめのストレス発散方法ですよ。

～編集後記～

今回の冬は、例年になく厳しさと長さを感じる日々でした。スタッフ一同、雪と戦い続けた冬でした。皆様と会えるこの春が非常に待ち遠しいです。たくさん話しましょう。

編集：薬剤師 櫻井/作業療法士 工藤

今月の家族教室は・・・

4月23日(水)

こころのケアセンターふよう 3階