

フヨウ

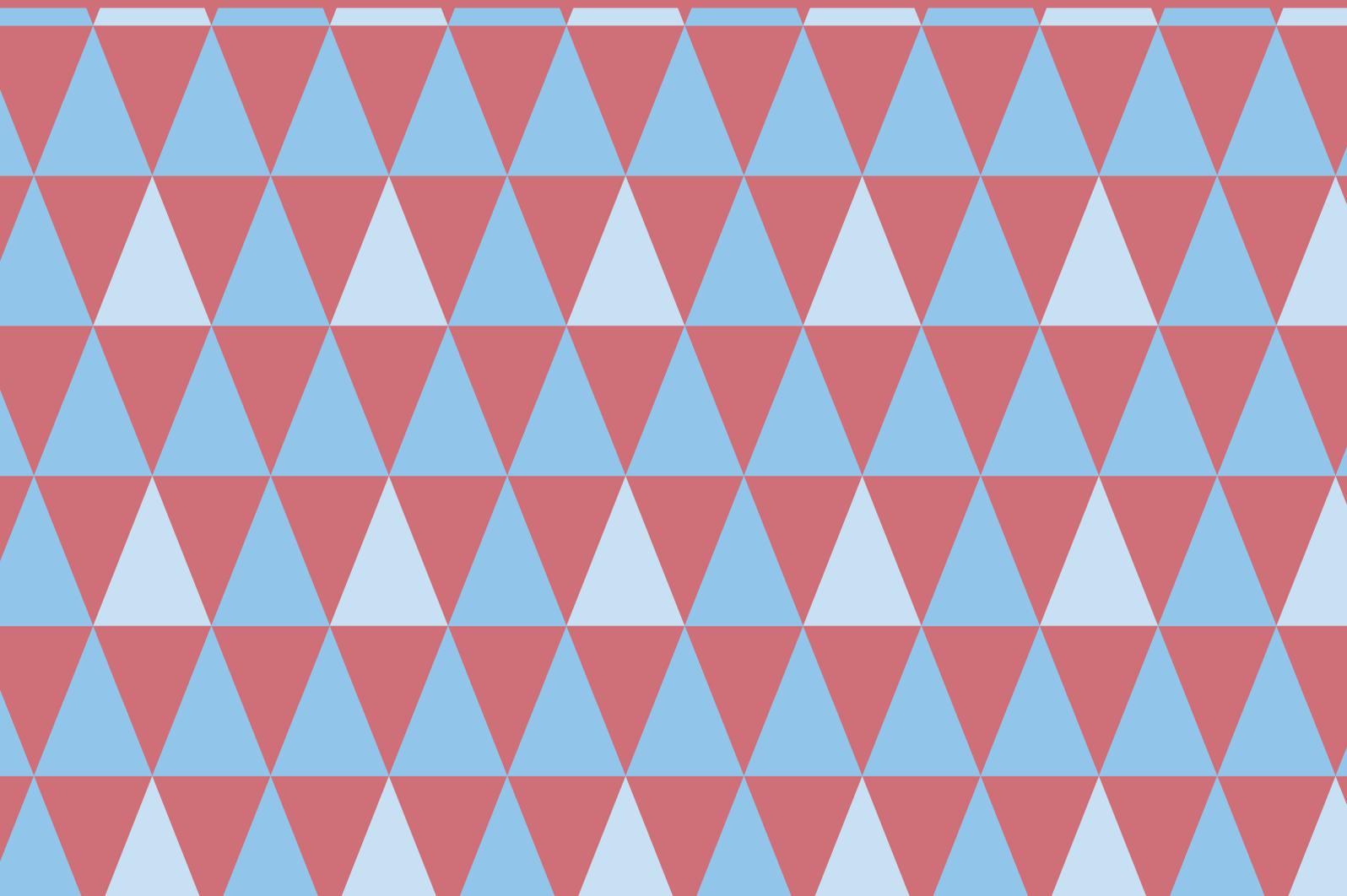


FUYOUKAI

医療法人 芙蓉会

からだとこころが休まる本

| 06



- 01 特集
ストレスについて
考えてみましょう
- 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

ストレスについて考えてみましょう

日常生活の中で、「ストレス」という言葉が気軽に使われています。例えば、今
の季節であれば「毎日寒すぎてストレスだ」、仕事や家事など忙しい時であれば、
「やるが多くてストレスに感じる」など。

そもそも、ストレスとはどのようなものなのでしょうか。

ストレスって？

ストレスという言葉は、もともとは物理学で使われていて、「外部からの刺激に
対する力」を指していました。この言葉を借りて、ストレスの原因となる外部
からの刺激を「ストレッサー」と呼び、ストレッサーに対抗して体やこころに
起きた反応を、「ストレス反応」と呼んでいます。

一般的に言うストレスは、この両方の意味を含んでいます。

ストレスを引き起こす様々な外部刺激

ストレスの原因となるものは、主に4つに分けることができます。

- ① 環境的要因（暑さ、寒さ、騒音、湿度など）
- ② 身体的要因（病気、睡眠不足など）

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。



③心理的要因（不安、悩みなど）

④社会的要因（人間関係が上手くいかない、仕事が忙しいなど）

ストレスって悪いこと？

「ストレス」と聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれませんが、ストレスが全くない状態が良いのかと言えば、そうとも言えません。適度なストレスが私たちにやる気をもたらしてくれる場合もあります。例えば、新しい仕事を任された時、「挑戦してみよう！」という気持ちになり、そのストレスを乗り越えようと頑張ることでは成長し、達成の喜びを得られます。

一方で、「自分に新しい仕事ができるのだろうか」と不安になり、それが大きな負担になると、体やところに悪い影響を与えてしまう場合があります。

自分のストレス状態に気づき、ケアしよう

私たちはストレスを受けている状態の時、「ささいなことでもイライラする」、「食欲がない」など、何かしらのサインが出ています。「自分のストレスサイン（いつもと違う自分）」に早く気付いてケア（対処）すると、回復が早いと言われています。

皆さんは、自分のストレスサインに気付いていますでしょうか？ 自分の知らないうちにストレスを溜めこんでしまう場合もありますので、サインが出ていないか、時々自身の行動（状態）を振り返ってみましょう。



【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

あなたの「ストレス度」簡易チェック 

- 疲れやすい、身体を動かすことがおっくうだ
- 睡眠がとれない
- 食欲がない、あるいは食べ過ぎてしまう
- めまいがする
- 気分が落ちこむ
- 原因が分からない不安がいつもある
- ささいなことでイライラすることが増えた
- 仕事のミスが目立つ
- 周囲との交流を避けがちになっている
- 身だしなみに気を使わなくなった

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、
ストレスがたまっているサインかもしれ
ません。
左のページもご覧になって、スト
レスをケアし、ご自分に優しく心地
良く過ごしましょう。



自分のストレスサインに気づくことが大切です。思い当たることがないか左のチェックリストで確認してみましょう。

ストレスと

上手く付き合っていくために

ストレスケアの3つのR

ストレスに対処するための基本の考え方として「3つのR」をご紹介します。

★Rest(レスト)：休息と睡眠

まずは休息と睡眠をしっかりとして、体とこころを休ませます。

良い睡眠のために、次のことを心がけましょう。

①寝る1時間前に入浴しましょう

眠気は、体温が下がる頃に誘発されるため、入浴していったん上げておいた体温が下がる頃に眠ると、寝つきが良くなります。

②寝る1〜2時間前には、スマートフォンやパソコンなるべく触れないようにしましょう

寝床でのスマートフォン・タブレット使用は、睡眠不足や睡眠の質の低下と強く関連しているといわれています。もし使用する場合は、ブルーライトカットの眼鏡をかける、ブルーライトカットのフィルムを使うなどの対策をしましょう。



★Relax(リラックス)：くつろぎ

体やこころの緊張を緩め、ゆったりと穏やかなリラックスした状態で過ごします。

(例) 軽めのストレッチ、マッサージ、音楽を聴く、家族や親しい友人との会話をゆっくり楽しむなど

2つめのRは、このように心身を癒しリラックス状態に導くことを指し、リラゼーション(Relaxation)という場合もあります。

★Recreation(レクリエーション)

…娯楽、気晴らし

(例) スポーツ、旅行、ショッピング、日帰り温泉、推し活など、遊びや趣味、娯楽の活動など

ただし、レスト(休息と睡眠)やリラクゼーションで体やこころの回復がなまなまレクリエーションをすると、さらに疲労が増えてしまう場合があります。注意が必要です。

3つのRは、一見当たり前のことのように思われますが、時間に追われ忙しい毎日を過ごしている現代の人の中には、意外とできていない方もいるかもしれません。

改めてご自身のストレス状態を振り返り、早めにケアしましょう！

おすすめ食材

今回は、冬が旬のだいこんがテーマです。



だいこん

だいこんは淡色野菜？ 栄養は？

わたしたちが普段食べている部分は、実は根。だいこんは、白い根の部分は淡色野菜で、葉の部分は緑黄色野菜となります。

根の部分にはジアスターゼという消化酵素が含まれ、胃もたれや消化不良の改善に効果が期待できます。

また、辛味成分であるイソチオシアネートはだいこんを切ったり、すりおろしたりしたときに組成され、葉に近い部分より逆側の先端部分に多く含まれています。そのため、葉に近い部分は甘く、先端部分は辛味が強いです。

そして葉の部分にも栄養がたくさん！ βカロテン・カルシウム・ビタミンCなどが含まれていますので、葉つきのものであれば、ぜひ葉の部分も利用したいですね。

○緑黄色野菜とは…

「可食部100gあたりβカロテンが600μ以上含まれている野菜」と厚生労働省が定めています

だいこんの旬は冬

だいこんは1年中店頭に並んでいます。本来は冬(12月から2月頃)が旬。寒さから身を守るために糖分が増すので、みずみずしくて甘みがあります。

また、この時期に出回っているだいこんは、千葉県産や神奈川県産など関東方面のものが多くですが、だいこんの生産高ベスト3は、上から千葉県・北海道・青森県。北海道と青森県からの出荷は、関東やその他の地区のだいこんが出回らなくなる端境期の5月から11月となるため、一年中安定してだいこんが流通します。

だいこんの種類

「青首(あおくび)だいこん」、「白首(しろくび)だいこん」の名前は聞いたことがあるという方もいらっしゃるかと思えます。

白首だいこんの中には「三浦だいこん(神奈川県三浦半島産)」、「練馬大根(東京都練馬区産)」などがありますが、店頭で見かけるだいこんの90パーセント以上が青首だいこん。その他、かぶのような形をした桜島大根なども。ちなみに、カイワレダイコンもだいこんの一種で、土のある環境でしっかり育てると、直径5〜6センチ、長さ20センチぐらいのだいこんができるそうです。

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！

ネックリラクゼーション ストレートネック予防にも

おすすめ

忙しい時や外出時では、横になって首を休めることは難しいですね。

そこでおすすめなのが、背もたれのある椅子に座り、首を後ろに倒すだけのリラクゼーション！

筋肉を緩め首を楽にしましょう。

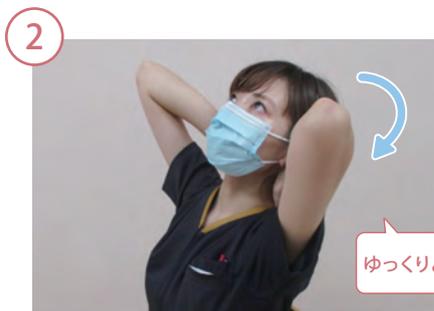
【スタート姿勢】



背もたれのある椅子に深く座りましょう。背もたれは肩よりも下の高さがおすすめです。



両手を頭の後ろに回して腕を組み、頭と首の境目に当てます。



ゆっくりと後ろに倒す

両手に頭の重さを預けながらゆっくりと後ろに倒し、30秒キープします。



両手で支えながら、ゆっくりと元の位置に戻します。

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回に分けてご紹介しています。

芙蓉会病院には3種類の精神科デイケアがあります。
その中で今回は思春期プログラムをご紹介します。

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。

精神科デイケア 思春期プログラム（対象年齢中学生〜25歳）

思春期プログラムは、心の不調などが原因で、人づきあいが苦手、家に閉じこもりがち、就学・就労したいのに自信がないなどの悩みや問題を抱えた方を対象としたデイケアです。

自分にあつたプログラムを選んで頂き、対人関係の練習、生活リズムの回復、体力の維持・向上などを目的としています。安心・楽しい・ホッとする居場所を目指しています。



創作活動



料理プログラム

デイケアでの活動を発信していますので
ご覧ください。



【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

二十四節気（にじゅうしせっき）について

今回、記念日ではないのですが二十四節気についてお話したいと思います。

皆さんも、天気予報の冒頭で「今日は暦のうえでは二十四節気のひとつ、啓蟄（けいちつ）です。冬ごもりしていた地中の虫がはい出てくる季節で…」などとアナウンサーの方が話す場面をご覧になったことがあるのではないのでしょうか。

二十四節気とはいったいなんなのでしょう。何か季節を表すものだと感じていましたが、はっきりとは知らないことに気づきました。

そこで調べてみると、

二十四節気は、1年の太陽の動きを24等分し、古代中国の暦法に基づく季節の分け方で季節を割り当て、それぞれに名前を付けたものです。また季節それぞれが農作業の開始目安となっていました。

とのことでした。

その中から、春の季節名をあげてみます。

- ・立春（りっしゅん）
寒さも峠を越え、春の気配が感じられる
- ・雨水（うすい）
陽気がよくなり氷が解け、雪が雨に変わる
- ・啓蟄（けいちつ）
冬ごもりをしていた地中の虫がはい出てくる
- ・春分（しゅんぶん）
太陽が真東から昇り、昼夜が等しくなる
- ・清明（せいめい）
すべてのものがいきいきと清らかにみえる
- ・穀雨（こくう）
穀物をつるおす春雨が降る

*国立天文台ホームページ「こよみ用語解説」より引用

ちなみに、中国における二十四節気は、2016年にユネスコの無形文化遺産に登録されているそうです。

日本でもカレンダー等に日付と一緒に書かれていることも多く、身近な二十四節気。ここに挙げた春の季節名とその意味を知ると、なにやら生命の息吹が感じられ、春が待ち遠しいと感じます。



節分のお話し

立春・立夏・立秋・立冬の前日は季節の変わり目で節分という

そんな中、旧暦では新年を分ける2月3日の節分は特別

節分のイベントは昔から豆まきが一番しっくりくる小さいころ必ず豆まきを保育園でも小学校でもそして自宅でも行われ

その時の豆は必ず落花生

「鬼は外!福は内」と鬼役に投げつけていたものだ

十数年が経ち自分の家で豆まきをしようと思ったが……

頭に浮かんだのは「後片付け」

誰がこの後この豆を片付ける?……と冷静になると、盛大にはできない

★悪智恵が働き「ラップに3個くらいの落花生を包んでまく」儀式終了

月日は経ち……ラップの豆は「でん六豆の小袋をまく」になり

さらに月日が経ち……豆は「食べるだけ」……そして今やロールケーキを食べる行事へと変化した

さてさて、なぜ「豆なのか」と調べてみると、由来はあった

けど、いまさら盛大な豆まき(=豆の掃除)はできないなあ……

これは節分のお話しです

ちいさなK

節分のあれこれ

1. 節分は2月3日?

節分はいつですかと聞かれれば、立春の前日2月3日と答えますね。ところが、立春はその年によってズれることがあります。理由は1年が365日と厳密にはプラス約6時間だから。この約6時間のズレを調整するために立春の日がズレ、それとともに節分の日付も変化します。実は、令和7年(2025)の節分は2月2日です。

2. 節分の豆は大豆?落花生?

全国的に節分には大豆を撒く地域が多いのですが、青森県では落花生。北海道、東北、新潟、そして九州の一部(鹿児島、宮崎の一部)では落花生が撒かれるようです。

所説ありますが、これら地域でもはじめは大豆で豆まきをしていましたが、昭和30年代以降、落花生を撒くようになったとか。理由は雪の上にまいても落花生は殻に包まれているので食べることができる、また九州に関しては鹿児島県で落花生栽培がされているからでは、とされています。

3. 渡辺さんは豆まきをしない?

平安時代中期、渡辺綱(わたなべつな)という武士がいました。当時、京の都で悪事を働いていた茨木童子(いばらきどうじ)という名の鬼を退治したとされており、これ以来鬼たちは「渡辺」と聞くとその子孫ではないかと恐れ、近寄ることはありませんでした。そのため、渡辺さんは豆まきをする必要が無くなったということです。

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
- ・コンサルテーション（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