

# ヨガを体験して

前から興味があり、私的には、体に良いことの中では1〜2位くらいのものだと思ってる。体の柔軟さでは自信のあった私ですが、それだけでは中々難しい。ゆっくりにゆっくりにとした動きに数秒間の静止の姿勢、4呼吸間で吸って止めて、8呼吸間で吐く腹式呼吸法時に慌てるだけで、鎖のポーズ逆立ち(での両足を天井へ向けて静止やその両足を後頭部床につけての状態を保つ(かなりきついです))。

でも、松本先生のあの優しいゆっくりにとした口調で「おお向けになって軽く目を閉じ、全身の力を抜いて、頭の力、首の力、肩の力、胸の力〜」心身共にリラックスし感されて、ほんの数が本当に気持ち良く眠ってしまっています。

まだ数回の体験ですが、こんな体に良いヨガ参加しない「もったいない」が美感です。ぜひ体験してみてください。

看護部長 松尾あきえ



# 肥後銀行メンタルヘルス講習会に参加して

去る4月21日土曜日、仁木啓介院長によるメンタルヘルス講習会が肥後銀行本店にておこなわれました。対象者は、支店長の皆様で、講習テーマは「上司は部下にどう対応すればよいのか」というものでした。本来なら業務休業日であるにもかかわらず、ほとんどの支店長さんが参加され、大変熱心にメモを取られるなど、真剣な雰囲気での講習となりました。

講習の中ではメンタルヘルスのうち、特にうつに関する情報提供、対処法のアドバイスなどが多かったこともあり、参加者の熱心さは、このうつの問題が産業界において大きな影響を与えていることを肌で感じさせるものでした。

臨床心理士 佐竹 圭介



# 地域支援の取り組み

(月出小学校における臨床心理士による研修)

今年の1月29日に月出小学校から依頼されて教員を対象とした、いじめの研修会を開かせてもらいました。このお話しは当初、熊本県の臨床心理士会に依頼されたものでしたが、ニキハーターホスピタル(当時は仁木病院の近隣の小学校だ)ということもあり、地域援助の一環として当院の臨床心理士である上手が引き受けさせていただきました。

研修の内容としては、①心と目に見にくい醜いものだが、それをいかにして見えやすい(みやすい)ものにしていくか。②いかなる理由があってもいじめは断じて許さないというところ、絶対に被害者を守るという意識づけ。③見にくい(醜い)いじめの発見と対応についての質疑応答、現場の先生方の苦慮が伝わってきました。

研修そのものも意義のあることでしたが、心の専門家として、同じ地域に住む人々の心のケアや意識向上に貢献できたことが嬉しかったです。私達の専門性をもっと活用すれば、地域の方々に対して様々な貢献ができるのではないかと考える昨今です。子ども達の遊び場にいきなり現れる野球指導のおちゃん、長屋の井戸端会議を取り切っておぼちゃん、素敵な人達が少なからず、あなたのは寂しい限りです。

臨床心理士 上手 幸治



# 事務からのお知らせ

外来診療のご案内

受付時間 8:30~11:30 / 13:00~16:30  
 ※初めの方は検診などもおこないますのでお早めにお越しください。  
 診療時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00  
 ※ストレスケア外来(要予約) / ストレスケアカウンセリング(要予約)  
 休診日 土・日・祝祭日(水曜日は予約のみ)  
 ※非常事態の場合は、その限りではありません。

★特殊外来 ☆予約診療

# 編集後記

「そよ風通信」を発行し早一年が経ちました。今年度は病院の名称変更という大きな節目を迎え、広報委員スタッフ一同そよ風通信二年生として改めて身が引き締まる思いで取り組みました。素人の集まりではありますが、病院の情報をわかりやすく、皆様へお届けできるよう創意工夫していきたいと考えております。皆さん、「ニキハーターホスピタル」、早めに覚えてください!!

編集委員 三ツ石しほり

広報委員 津崎事務長(委員長) 矢形(ディケア) 川上(業務課) 小川(外来) 高藤(栄養課) 秋成(ディケア) 三ツ石(事務課) 田中(事務課)

# そよ風通信

初夏号

発行/ニキハーターホスピタル  
 院長/仁木啓介  
 発行日/平成19年5月25日[第5号]



基本理念  
 ニキハーターホスピタルは、患者様の心を癒し、社会で安心して生活が出来るように手助けをします。患者様、ご家族、地域の方々に寄り添った、家庭的で心の通った医療とサービスを提供します。

欧米か!



成19年4月1日、仁木病院はニキハーターホスピタルになりました。

数年前より仁木病院の名称変更の準備をして参りましたが、この度やっと決定致しました。私達はハードやアメニティ面の向上、スタッフの充実、医療の質の向上に取り組んでいますが、更に、皆様に愛され、身近なホスピタルになれるように、「ハーティー」という名称にしました。これは、ゆったりとして、おおらかでサンタフロースの様な暖かなものをイメージします。傷ついた心を優しく包み込み、多くの方を癒したいという気持ちが込められています。

また、新しいロゴマークは、緑の大地から立ち上がり、水のゆらめきや光を浴びて、未来の天空へ羽ばたこうとする患者様と、それを支えるご家族と私たちホスピタルの医師やスタッフのイメージを重ね合わせています。

パンフレットは絵本のようなタッチで、空と森と湖の自然をテーマにした優しい作品に仕上がりました。是非一度、お手にとってご覧頂ければと思います。

このロゴとパンフレットは、トヨタ自動車のモーターショーブース世界展開のデザインを担当



院長 仁木 啓介

# 温故知新



栄養課 荒木さん

患者様も中高年程度の方が多かったです。当時は、昔ながらの調理器具で御飯を炊いたりおかずを作ったりしていました。

三藤さん(元看護課) 荒木さん(元栄養課)

そうですね、私が仁木病院に来た42年前は、20名名の看護者と5、6名の調理職員がありました。患者様も多くはなく、職員も

患者様で思い出するのは、イチジクの絵を上手に描く方や、毎年正月になると必ず着物を着飾ってお披露目に来て下さる方がいらしたことです。患者様と金峰山の急斜面を登って頂上でハンザイをしたのも楽しい思い出ですね。また、職員の慰安旅行で出し物をしたり、運動会では患者様やご家族と競い合ったりしてにぎわいました。みんな仲が良かったです。今の本館が出来たのが入ってから21年目のことです。その年は火の国まつりにも参加して病院のPRをしました。それからしばらく患者様の人数が増えて、厨房はでんでこ無かったです。その頃は、患者様の中にもお手伝いをして頂ける方がいらしていましたよ。

昨年、栄養課が新厨房棟に引っ越してからは、以前よりずっと進化して調理器具もどんどん新しい物が導入されました。調理職員も倍以上に増え、若いスタッフもたくさんいます。

今年4月からは、病院名も変わりますが、これからもますます発展していく病院を心から願っています。



仁木病院に入職して43年の荒木さん、25年の三藤さん。今年の3月をもって退職されました。昔の仁木病院を知らぬ一人に「思い出話をしていただきました」。



看護課 三藤さん

私は精神科に来たくてやっとなんて病院で働くことができて幸せでした。看護学校では精神科の病院実習がない代わりに、授業では実際の患者様に接することができました。その方たちから「幻聴とか幻覚」の体験談を聞かされて「幻覚ってどんなもんかな」と興味がいつはいつは沸いてきました。

私は精神科に来たくてやっとなんて病院で働くことができて幸せでした。看護学校では精神科の病院実習がない代わりに、授業では実際の患者様に接することができました。その方たちから「幻聴とか幻覚」の体験談を聞かされて「幻覚ってどんなもんかな」と興味がいつはいつは沸いてきました。

私が仁木病院に来た頃は、深夜勤務では病院の外回りをしていました。林や竹藪をふたりで回るのが怖くてこわくて急いで帰っていました。そのころ看護者は女性ばかりで、男性の有資格者は今の松尾ヘッドだけでした。松尾ヘッドと一緒の夜勤は安心していられるので心強かったです。昔は朝から火起しをして、掘り炬燵の練炭を準備していました。患者様と炬燵に入ってお話をしたりゲームをしたりと家族的な雰囲気でした。患者さまにもいろいろと教えられることがいっぱいでした。レクリエーションや運動会なども忘れられない楽しい思い出です。河川工事の前は川向こうがよく見えて戸高ナースが病院の寮に避難していました。今はそんな心配もありません。

ここ最近、コンピュータが話所に入ってきてから、なかなか覚えられず他のスタッフに迷惑のかけとおしてましたが、みなさんからよく聞いていただいて、なんとかやっつけられました。ありがとうございました。

