

アンダンテ

No. 73
2025.6



病院の桜とセラピー犬「うめ」

P2…家族のサポートグループについて

P3…一人暮らし応援隊 「自律神経」って何？

P4・P5…デイケアだより

P6・P7…カフェレストラン茶居花リニューアルオープン / 叙勲のお知らせ

家族の

サポートグループ



当院では2024年4月から新しく「家族のサポートグループ※1」

を開催しています。松平病院に入院あるいは通院している方のご家族が対象になっており、2024年4月から2025年3月まで月一回開催し、延べ48名(平均4名)のご家族が参加しました。今回は、昨年活動した中で、参加ご家族のグループに対する感想や2025年度の開催予定をお知らせします。

※1「サポートグループ」とは…ピアサポートグループとも呼ばれ、「同じ境遇の人たちが集まり、皆さんの体験を語り、聴き合うことで、仲間同士でサポートし合うグループ」です。

ご家族の感想を
一部ご紹介します



☆『いつもお話を聞いていただき、会が終わるとスッキリした気持ちになります。
いつもありがとうございます』

☆『今日はとても良かったです。私の話も聞いていただいてありがとうございます。
これからもよろしくお願いします』

☆『何回も参加してみんなの話を聞いて少し賢くなった気分です』

☆『家族のサポートグループに参加して1年になります。私は息子と暮らしています。息子の体調変化を聞いていただき、家族としての関わりを考えたり、話し合ったりして参考にしています。自分の気分が切り替わることができて、楽しく通えています』

今後の開催予定…2025年 6/20, 7/18, 8/22, 9/19, 10/17,
11/21, 12/19

2026年 1/16, 2/23, 3/13

時間…13:30~15:00

参加希望の方は事前に、松平病院の受付かお電話にて
「サポートグループ参加希望」と
ご連絡ください。ご参加お待ちしております。

佐藤 美佐緒

一人暮らし 応援隊

季節の変わり目やストレスの話でよく耳にする「自律神経」。
いったい何者なのでしょう？今回から数回に分けて自律神経のお話を
していきたいと思います。

😊 自律神経を整える① 🌙

【自律神経の役割】

自律神経は、私たちの意志に関係なく無意識（自律的）に活動する神経です。
循環、呼吸、体温調節、消化、分泌、排泄など、生命維持に必要な機能を 24 時間体制で調節しています。
また、自律神経には交感神経と副交感神経の 2 種類があります。

- ・交感神経：外での活動を中心に担う神経（心拍数を増やす、呼吸を早める、筋肉の緊張を保つ、瞳孔を開く、脂肪を分解してエネルギーを生み出す など）
- ・副交感神経：内部の生命活動を中心に担う神経（血管を広げてリラックス状態にする、消化や排泄をスムーズにする、筋肉の緊張をゆるめる、呼吸を穏やかにする、脂肪を蓄積する など）

【自律神経が乱れるとどうなる？】

自律神経にストレスがかかると、交感神経の活動が強まりすぎて過緊張状態になることが多く、副交感神経の活動が弱まると疲労回復しにくくなります。

↓ 例えば・・・

心：不安、イライラ、落ち込み など

身体：腹痛、頭痛、吐き気、ドライアイ、多汗、冷え、血圧や血糖値の上昇 など

行動：攻撃的行動、依存症、不眠、集中力低下 など

【自律神経が乱れる原因】

生活リズムの乱れ

不安・悲しみ・心の傷

ホルモンの乱れ

天候の乱れ



など・・・

【自律神経を整える方法】

- 食事をする時間を安定させ、栄養バランスにも気をつける
- 質のいい睡眠をとる
- 自分に合ったストレスへの対処を見つける
- 適度な運動と生活習慣

次回は、自律神経を整える運動について作業療法士からご紹介します。



デイケアだより

スナッグゴルフ&ウォーキング外出

4月22日に八戸公園に外出して、スナッグゴルフと約40分のウォーキングを行いました。当日は12名のメンバーが参加しました。参加者の感想をご紹介します。



皆と一緒に掛けてきれいな桜をたくさん見れて良かったです。天気が良くて自分の体調も良かったので桜を満喫できた。自分ではあまり行かないからまた行きたい。（I・Hさん）

八戸公園って最高だなあと思いました。広々してゴルフをやっている人もたくさんいました。天気も良くて何より子供たちの遊んでいる姿がかわいし、記念写真を撮った思い出も忘れません。みんな真面目にウォーキングしてスナッグゴルフに夢中でどこかでとっても良かったです。おさるさんも見れたし原っぱに寝ころびたい気分でした。とても良い日でした。（K・Sさん）

利用者Nさんによる健康講座

利用者Nさんに腰痛の種類や対処法についてまとめてもらいました。腰痛でお悩みの方は参考にしてみてくださいはいかがでしょうか？

腰椎椎間板ヘルニア

鎮痛薬などで痛みを散らしながら安静にし、椎間板に圧をかける前かがみ姿勢や急な動作、ひねり動作や荷物の持ち運び作業などをさけて過ごすのが良いです。

椎間板性腰痛

ほとんどの椎間板性腰痛は運動療法が有効です。運動療法では、体幹を鍛えるドローインや太もも裏を伸ばすストレッチが良いです。

腰椎終板炎

体幹を鍛えるドローインを行うと、鍛えた筋肉がコルセットのように背骨を安定させてくれるので、痛みの軽減にもつながります。

腰部脊柱管狭窄症

太ももの裏側ハムストリングスと太ももの前面のクアド（大腿四頭筋）という筋肉が硬いと腰椎の患部に負担が集中する原因になります。ハムストリングスとクアドのストレッチを、太ももの硬さの状態に応じて習慣にして行うことをおすすめします。また、症状の発生を抑えるためには体幹を鍛えるドローインを行うことも重要です。

椎間関節炎

体幹を鍛えるドローインや、太もも前面の筋肉「クアド」（大腿四頭筋）を伸ばすストレッチで柔軟性を高めることが悪化や再発の予防にもなります。

腰椎変性すべり症

加齢によって椎間板や椎間関節がゆるみ、腰椎の錐体（椎骨の円柱状の部分）が本来の位置よりも3ミリ以上ずれる病気です。

腰痛の軽減には、鎮痛薬服用し、痛みが軽減したら、運動療法で背骨まわりの筋肉を鍛えて痛みの再発を防ぎます。

腰椎変性側弯症

腰椎変性側弯症は、多くの場合、加齢によって椎骨や椎間板の変性が起こり、背骨が横に弯曲して腰痛を引き起こす病気です。

症状が軽ければ鎮痛薬などを服用し、背骨を支える筋肉を鍛えたり、腰回りの筋肉をゆるめたりする運動療法を行います。

ドローインとは・・・息を吐きながらおなかを凹ませ、体幹のインナーマッスルを鍛えるエクササイズ

カフェレストラン茶居花 リニューアルオープン！



2025年3月1日
カフェレストラン茶居花が
リニューアルオープンしました。

皆様のおかげで、カフェレストラン茶居花はオープンから20年以上が経過しました。

この度、お客様の待ち時間の解消と、働く利用者さんのより安全に働ける環境作りのため、リフォーム工事を行いました。



カウンターのお客様から見ていたパン工場は、レストランの厨房になりました。

カウンター席から、調理中のシェフの姿を垣間見ることができます。



厨房が広くなり設備も整ったことで、仕込みや盛り付けもスムーズにできるようになりました。



パン・ケーキ工場も同じくリフォーム工事を行い、隣の事業所「ベル・エポック」内に引越し。こちらにも新しい設備が入りました。



就労継続支援 B 型事業の統廃合についてのお知らせ

ベル・エポックは今後の事業運営を効率的にしていくことを目的とし、2025 年 5 月 31 日をもって就労継続支援 B 型の事業を廃止し、カフェレストラン茶居花の A 型事業、B 型事業と統合致します。

「就労定着支援」「計画相談」「共同生活援助」の 3 事業はベル・エポックとして継続します。
引き続きよろしくお願いいたします。

叙 勲

この度、病棟看護師佐々木哲子さんが、「瑞宝双光章」を受章され北條院長より伝達されました。

受章された佐々木さんにインタビューしました。

Q. 受章おめでとうございます。佐々木さんは、看護助手として入職したそうですが、その後看護師を目指そうと思ったきっかけは何ですか？

A. 初めは、患者さんの身の回りの世話や看護師のサポートをしていました。看護業務を身近で見て、テキパキと業務をこなし、患者さんやその家族とコミュニケーションを行う姿を見て、憧れが強くなり、周囲からの勧めもあり看護師を目指しました。

Q. 看護師を続ける原動力は何ですか？

A. 患者さんと触れ合う時間が最も長いのが、看護師だと思います。精神科や高齢者ケアは、特殊な環境下で目立った医療行為は行われません。じっくりと患者さんと向き合い、観察の中でちょっとした変化を見つける熟練の目が必要な難しいケアだと思います。患者さんが、求めている時のタイミングでケアが出来た時、食事を拒む患者さんに工夫したことで食べてくれた時、個人名で呼んでくれた時には距離が縮まったと嬉しく思います。小さなことかもしれませんが、その積み重ねが看護師を続ける原動力になっています。



カフェレストラン茶居花

営業時間：10：00～18：00（ランチは11：00～ラストオーダー17：00まで注文いただけます）

休業日：毎週木曜日



国産牛
ハンバーグフェア
Beef Hamburger

5.2円-
6.30円

PRICE
¥1,900

国産牛(200g)100%の贅沢ハンバーグ!!
3種類のソースからお好みの味をお選びいただけます。

Beef Hamburger

サイドメニュー
本日のスープ・サラダ・パンorライス・ワゴンデザート・ドリンク

2025.7.1-8.31

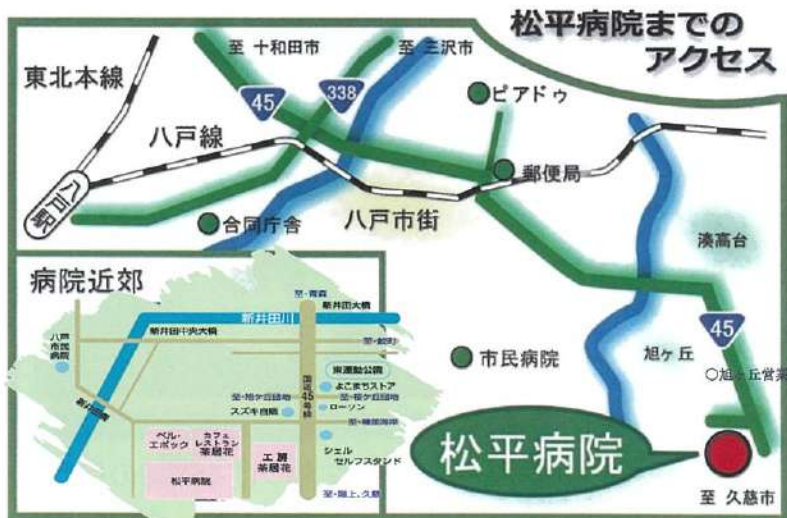
冷製 Pasta fair

スモークサーモンとトマトの
塩レモン冷製パスタ

大葉
×
檸檬

スモークサーモンとトマトの
大葉ジェノベーゼ冷製パスタ

セット内容 前菜盛り合わせ・ドリンク・ワゴンデザート Price ¥2,000(税別)



〒031-0813

青森県八戸市大字新井田字出口平 17

社会医療法人 松平病院

発行責任者 北條 敬

編集責任者 横田 浩

編集委員 前田 優子 田名部 雄一

高橋 千恵子 田中 泰子

下田中 隆哉 西垣 梨佳

長谷部 幸恵 佐藤 美佐緒

桜田 はつみ 斉藤 幸子

古戸 円香 高橋 加奈子

八戸駅から八戸市営バス旭ヶ丘営業所まで(旭ヶ丘営業所行き)約 35 分

(料金 320 円)

八戸市営バス旭ヶ丘営業所から出口平バス停まで(工業大学行き)約 5 分

(料金 190 円)

アンダンテ 第 73 号 発行 日 2025 年 6 月 16 日