

もっと元気

〒231-0033

神奈川県横浜市中区長者町 4-11-7 長者町朝日ビル 702 号室

TEL:045-334-7502/FAX:045-334-7503

◆精神科訪問診療ご相談下さい◆

医療法人社団 心清会 心翠会



今月の顔

地域連携担当の高橋です。当グループでは浅草ファミリークリニック、自由が丘ファミリークリニック、川崎ファミリーケアクリニックに作業療法士が在籍しており、日々患者様に寄り添った看護を提供しています。今月は浅草ファミリークリニック阿久根美咲さんを紹介させていただきますので是非最後までご覧ください!!

●簡単な自己紹介と作業療法士を目指したきっかけを教えてください。

♪自己紹介

私は、「暮らしの出来るを全力でサポートしたい」と思うリハビリスタッフです。リハビリは、自分を変えたい変わりたいと思う気持ちや患者様のご協力があってこそ、お互いに輝けるものです。どんなに立ち止まってても時間が進んでいくように、身体も本能で動き続けるように出来ています。そう考えたとき、身体が働き続ける限り、私はわたしと向き合っていないといけないと思った事があります。物事の捉え方次第でどんな自分にもなれること、患者様と一緒に実感していきたいです。そして共に成長し、どんな変化も楽しんでいけたら嬉しいです。

ところで、みなさん MBTI 診断というのを知っていますか？最近、私の職場では話題になりました。これは面白いんです。この診断は、自分の性格傾向であったり、周囲の人と会話を広げたい、自分を知ってほしい、と思ったときの一つのツールとしておすすめです。ちなみに私は「提唱者(INFJ)」と言われるものでした。私を知りたい方、少しでも興味を持ってくれた方は、ぜひ暇つぶしに検索してみてください。

♪作業療法士を目指したきっかけ

作業療法士という言葉をはじめて知ったのは、進路と向き合い始めた 17 歳。どんな仕事なのかを知ったのは、入学してから。薬物療法以外で、心と身体の治療が出来る専門職という事に魅力を感じたのは、働き始めてからでした。

中学～高校生にかけての思春期では、「自分とは、一体何者なのか?」「自分を知りたい」「どうしてこういう気持ちになるのだろう?」「あーなんだか今日は上手いかなかったな...」と思う経験や気持ちによく出逢っていました。そういった心の部分を解明したいと思うようになったことが、この道と繋がるきっかけでした。



浅草ファミリークリニック
作業療法士 阿久根 美咲

●毎日患者様のお宅に訪問する中でいつも心掛けていることは何ですか？

ありのままの自分で向き合うことです。そして、ひたすらに待つということ。患者様が自分と向き合いたいと思うまで、関わりが途切れない限り、いつでも味方となれる存在でいたいと思っています。自分というものを、ぜひ私にぶつけてきてほしいです。場面や環境に合わせて、見せる顔が色々あってもいいですし、話さなくてもいいです。たくさん話してくれてもいいです。私との関わりを通じて、自分と向き合う時間が生まれるきっかけとなったら嬉しいと思いながら訪問しています。この職業に期待や想いを乗せてくれる方がいる限り、その気持ちに応え続けていきたいと思っています。

最後までお読みいただきありがとうございました。ちなみに私高橋の MBTI 診断は「主人公(ENFJ-A)」でした！また来月のクリニック通信もお楽しみに！

いきいき 健康情報

予防・改善するには？

① 食 事

予防と改善には「**バランスの良い食生活**」が何より基本です。**意識して摂りたい栄養素や、それを多く含んだ食品**を以下でご紹介させていただきます。

【カルシウム】… チーズ、牛乳、小松菜、緑黄色野菜、小魚

【ビタミンD】… サケ、きくらげ、ヒラメ、うなぎ、サンマ

【ビタミンK】… ほうれん草、卵のり、ブロッコリー

【マグネシウム】… 納豆、玄米、いか(生)



40歳を過ぎたら要注意！ 骨粗しょう症

骨がもろくなる病気「**骨粗しょう症**」。骨が弱くなるためちょっとしたことで**骨折**しやすくなります。高齢者の場合は、骨折がきっかけで寝たきりになってしまうことも。骨粗しょう症は**40歳**を過ぎると発症しやすくなり、その多くは**女性**と言われています。

② 運 動

骨量を増やすには、骨に適度なストレスを与える、つまり「**運動をして骨に負荷を与える**」ことが必要です。したがって、日々の生活では、できるだけ階段を使ったり、ウォーキングしたりなどの運動を取り入れるようにしましょう。運動は筋力を高めるだけでなく、バランス感覚も鍛えられるため、転倒予防につながります。



③ 定期検査

骨粗しょう症は自覚症状がほとんどありません。女性の場合、50代の10人に1人、70代は2人に1人は骨粗しょう症と言われていますが、実際に**治療を受けている人は2割程度**のようです。したがって、定期的に検査を受け、**早期発見・早期治療に努める**ことがとても大切です。



いざという時に役立つ 防災情報

上手に備蓄！ ローリングストックしていますか？

災害時に備えて普段から備蓄していますか？ 今回は、上手に備蓄して備蓄品の賞味期限切れを防ぐ「**ローリングストック**」をご紹介します。

ストックしておきたい物と分量の目安 (1人あたり3日分)

- ・カップタイプの即席麺 (3個)
- ・水2L (5本)
- ・パックご飯 (6個)
- ・レトルトカレー (3個)
- ・おかずになる缶詰 (3缶)
- ・粉末スープやインスタントみそ汁 (3個)



このほかにも、米、シリアル、お餅、乾物、調味料、根菜類、果物の缶詰、野菜ジュース、お菓子などもおすすめです。

ローリングストックのやり方

まず、左のストックしておきたい物と分量を参考にして、これよりも多めに買い物をします。そして、これらを普段の食事で消費して、在庫が半分位になったタイミングで買い足しましょう。賞味期限が近いものを手前に、新しく買ってきたものを奥に置き、手前から使用していくのがポイントになります。



“肥満”を予防 してくれるレシピ

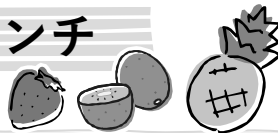
材料 (2人分)

- ・いちご…………… 6個
- ・キウイフルーツ… 1個
- ・パイナップル…… 80g
- ・粉寒天…………… 4g
- ・水…………… 400cc
- ・炭酸水…………… 適量

寒天フルーツポンチ

作り方

- ①：いちご、キウイフルーツ、パイナップルは、食べやすい大きさに切る。
- ②：粉寒天と水をまぜ、弱火にかけて粉寒天を煮溶かし、型に入れて冷やし固め、固まったら1～2cm角に切る。
- ③：器に①と②を盛り付け、最後に炭酸水を注ぐ。



ワンポイント！

肥満を予防するためには、余分なカロリー摂取を抑える必要があります。そのため、おやつが食べなくなったら、果物などの甘い食材を上手に使って、砂糖の摂取量を抑えるようにしましょう。果物は単品で食べるよりも、何種類かを一緒に食べるほうが満足度はアップします。赤・黄・緑の3色が揃うように果物を選ぶとよいでしょう。尚、ローカロリー食材の寒天は、ボリュームを増やし腹持ちをよくするのに役立ちます。

