



明けまして

おめでとうございます。

皆様のおかげさまを持ちまして、上野公園病院は、創立29年目を迎えております。本年も、皆様にとりまして良い1年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



スーパーウーマン症候群について

臨床心理士

島田 麻衣

頑張る女性に急増している「スーパーウーマン症候群」

近年では女性の社会進出が目覚ましく、男性と同じようにバリバリ働く女性が増えています。働く女性の日常はとて大変です。特に家庭をもっていたり、子育て中だったりすると日々の仕事に加えて、家族の為の食事の準備、洗濯、掃除、アイロンがけ、子どもの送迎、お弁当作りなど、やることは無限にあって本当に目の回るような忙しさです。しかも日本ではまだまだ男性が家事炊事、育児に積極的とは言い難く、キャパを超えてしまっている女性も多いと思われます。



スーパーウーマン症候群とは

キャリアウーマンに多くみられる、主にストレスを要因とした疾患にスーパーウーマン症候群というものがあります。特に、仕事に家庭にと忙しくしている女性に多いといわれています。仕事もしながら、子育てや家事なども完璧を目指すあまり、心身が疲れきってしまい、ストレスを溜め込んでしまうのです。倦怠感やうつ状態、イライラだけでなく、動悸や息切れ、過食、生理不順、肩こり等の体の不調も現れます。スーパーウーマン症候群になりやすい人の傾向としては完璧主義で責任感が強く、他人を頼るのが苦手という特徴があります。職場では上司・部下両方から信頼されやすく、家事や育児でも泣き言を言わず、理想通りにいかないと自分を責めてしまうということも少なくありません。

キャパオーバーにならないために

スーパーウーマン症候群に陥る女性は、全てを完璧にこなそうとしすぎて、疲れてしまいます。物事に優先順位を付け、優先度の低い事に関しては思い切って「やらない」という選択肢を加えてみてください。「なんとかなる」という気持ちの余裕を持つことが大切です。

また人に助けを求めましょう。すべてを一人で担ってしまうと負担が大きくなってしまいます。仕事場では同僚、家庭では夫や両親を頼ってみてください。時々愚痴を聞いて貰う事も大切です。

そして定期的にストレス解消をしましょう。お風呂にゆっくり浸かったり、友達と飲みに行ってみたりして自分ならではのリフレッシュ方法で気分転換をしてみてください。

西2病棟での取り組み・指なぞり体操について

准看護師 酒井省吾

脳は手指を動かすことによって刺激されます。それが想像を超えた動き、常識を破る動きであればあるほど効果的に刺激され、脳を刺激すればするほど活性化し、老化による認知症の予防や進行を遅らせると言われています。

当病棟では、「指なぞり体操」という体操に着目し、指を左右同時に使うことで、それが非日常や予想外の動きで脳への刺激となり、落ち着きの無さや不眠、怒りっぽい等の症状軽減や、認知機能低下の予防が図れるのではないかと考え実施してみました。

今回、手指の動きに支障がない患者様を対象に、指なぞり体操を実施しましたが、最初は宙に指なぞりを行い、同じ動作を真似することが伝わりづらいため、工夫改善をし、一人一人に見本を使うようにしたら、スタッフも援助がしやすくなっています。

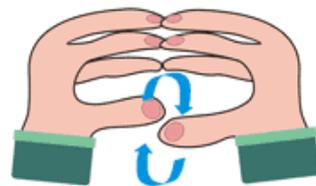
手指を動かすことが脳の活性化に重要であり、当病棟でも継続的に行っていくことが大切であると実感しています。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス
<http://www.uenoko-hospital.jp/>
E-mail
uenoko-hp@qiga.ocn.ne.jp



ふきのとうだより

今年は、暖冬と言われており、やはり昨年とは違い、雪も少しちつくほどで、12月・1月とは思えない気温の高さも感じる気候となりました。これから、まだまだ寒さが厳しくなってくると思います。気温の変化などで体調を崩さないように気を付けたいですね。

毎年の事ですが、年末・年始とデイケアをお休みにさせていただきました。年も明け、利用者の方々と色々なお話をする中で、嬉しそうに「孫が帰って来た」「親戚と久しぶりに会えた」と賑やかに過ごせたと話をして下さいました。なかなか会えない方に会えるのも長期休みの一つの楽しみです。また、「ここに来るのが待ち通しかった」「みんなと会えるのが嬉しいね」という声も聞けて、職員も嬉しく感じており、休みが長く感じるという事はデイケアに来るのが楽しみに感じて下さっているという事ではないかと勝手に解釈させていただきました。

皆さんで、楽しくお話をしたり、一緒に作品を作ったり・作品の完成を喜んで生き生きとした表情を見せてくださる方が多いです。そのような場所へ来るのを心持ちにしてくれているという事をとても嬉しく思います。

現状に満足せず、これからもふきのとうに来るのを楽しみにして下さる方々が、自分らしく過せる場所であることを目指し、また住み慣れた自宅や地域で安心した生活を送れるお手伝い出来るように、職員一同、日々努めて行きたいと思っております。

