



ノアの爽^{かぜ}風



～目次～

- 病院短信『風薫る季節だからこそ立ち止まらしましょう』
- 看護日誌
- 介護だより
- 日常の一コマ

5月の予定

- ◆ 誕生日会

1病棟: 15日 (金) 14:00～	} 各病棟にて
2病棟: 14日 (木) 14:00～	
3病棟: 13日 (水) 14:00～	
- ◆ 院庭ハイク 5月下旬予定



『風薫る季節だからこそ
立ち止まりましょう』

5月になると、街の空気がふっと軽くなり、新緑がまぶしく、風もどこか柔らかく感じます。けれど同時に、心のどこかがざわつく季節でもあります。4月に始まる進級、進学、就職など転居等を伴うものにつき、GWもある5月は人の移動が多い季節だと思います。季節の変わり目というのは、体だけでなく、精神にも思いのほか影響を与えるものです。

精神科に通う人が少し増えるのも、この時期の特徴だと言われています。4月に新しい環境へ踏み出し、緊張や期待を抱えて走り続けた反動が、5月にふっと表に出てくる。いわゆる「五月病」と呼ばれるものがあるのですが、それは決して特別なことではありません。皆様も一度は、ある5月の朝、理由もなく気分が沈んだことがなかったでしょうか？空は晴れているのに、心だけが曇っているような感覚。そんなとき、無理に元気を出そうとすると、かえって苦しくなるものです。だからその日は、「今日は少しゆっくりでいい」と自分に言い聞かせることが肝要です。すると不思議なことに、ほんの少しだけ呼吸が楽になると思います。精神科という場所は、今の時代、決して特別な人だけが行くところではありません。風邪をひいたら内科へ行くように、心が疲れ

たら頼っていい場所なのです。そう考えられるようになれば、季節の変わり目も少し怖くなくなります。誰にでも揺らぐ時期があるもので、それを支える仕組みがちゃんとするのです。5月の風は、ただ優しいだけではなく、ときに、心の奥にしまっていたものをそっと揺らします。でもそれは、悪いことばかりではありません。揺れるからこそ、自分の状態に気づけるし、立ち止まるきっかけにもなるからです。もし今、少し疲れていると感じているなら、それは自然なことなのです。から、深呼吸をして、空を見上げて、ほんの少し歩く速度をゆるめてみてはいかがでしょうか。元気とは、いつも全力で走ることではなく、立ち止まれる余裕を持つことなのかもしれません。新緑の中で、自分のペースを取り戻す5月。心が揺れる季節だからこそ、やさしく自分に向き合いながら、一歩ずつ進んでいけばいいのです。そんなふうに思えたとき、季節はきつと、皆様の味方になってくれることでしょう。



日常のーコマ

今月は3病棟の修さん（73歳）です。修さんは佐賀県出身で4人兄弟の末っ子として生まれました。高校卒業後は自動車メーカーに就職し、その後エレベーター会社に転職し、62歳までお勤めされました。30歳でご結婚され、3人のお子様に恵まれました。趣味はドライブで、家族でキャンプに行ったり、九州に旅行に行ったりとアウトドア派でした。もう一つの趣味はギターで、自宅で弾き語りをよくやっていたそうです。64歳頃から物忘れが目立つようになり、66歳頃にアルツハイマー型認知症と診断され投薬治療が開始となりました。69歳頃から不眠・徘徊、71歳頃からは暴言・暴力行為と徐々に認知症の症状が進んでいきました。ショートステイなどを利用しながら在宅介護をしてきましたが、在宅介護が困難となり他の精神科病院を経て令和7年2月に当院に入院されました。入院当初は病棟内を歩き回り、ベッド柵を外したり持ち歩いたり職員が止めるまで一日中歩いていました。「きよしこの夜」がとても好きだったようで、いつも歩きながら歌っていました。お正月の歌や他の歌を何度も一緒に歌いましたが、「きよしこの夜」には勝てませんでした。その後、肺炎になってしまったからは、歩行や食事の自力摂取が難しくなりました。しかし、今では食事を食べる意欲がとてもあって、ご自分で食べようと頑張っています。今後も少しでも自力で食べられるように、また「きよしこの夜」を歌う姿が見られるようにケアをしていきたいと思っています。



が、在宅介護が困難となり他の精神科病院を経て令和7年2月に当院に入院されました。入院当初は病棟内を歩き回り、ベッド柵を外したり持ち歩いたり職員が止めるまで一日中歩いていました。「きよしこの夜」がとても好きだったようで、いつも歩きながら歌っていました。お正月の歌や他の歌を何度も一緒に歌いましたが、「きよしこの夜」には勝てませんでした。その後、肺炎になってしまったからは、歩行や食事の自力摂取が難しくなりました。しかし、今では食事を食べる意欲がとてもあって、ご自分で食べようと頑張っています。今後も少しでも自力で食べられるように、また「きよしこの夜」を歌う姿が見られるようにケアをしていきたいと思っています。

介護だより

新緑がまぶしい5月、心地よい風を感じながら穏やかな日々を過ごしています。5月は気温の上昇や環境の変化により脱水や気分の落ち込みが起りやすい時期です。疲れやだるさを感じた時は無理せず休息や気分転換を取り入れ、職員同士声をかけあいながら、やさしい時間を積み重ねていきたいと思っています。

看護日誌

5月は新緑がまぶしく、過ごしやすい季節となりました。日中は暖かく感じる日が増えてきますが、朝晩との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。また、連休明けには疲れが出やすく心身の不調を感じやすい時期でもあります。体調管理のためには規則正しい生活と十分な睡眠・バランスの良い食事を心がけることが大切です。気候が良いこの時期は散歩などの軽い運動を取り入れるのもおすすめです。水分補給も忘れずに行い、体調変化には十分注意していきましょう。また、5月5日は端午の節句です。こいのぼりや季節の飾りを取り入れながら昔の思い出などを楽しみ、季節を感じていただける時間を大切にしていきたいと思っています。これから徐々に暑さも増していきますので、私自身も体調管理に気を配りながら皆さんが安心して療養できる環境づくりに努めていきたいと思っています。