

2019年
春号

はやしのはなし

編集・発行
広報委員会



Heartful & Healing Hospital ~ハートフル アンド ヒーリング ホスピタルとして~
私たちは常に優しさと思いやりの心をもち、良質で信頼される医療の実践により心から癒される病院であることを目指します。

NEWS 林理事長 鹿児島県学校保健会より表彰!!



理事長の林良昭先生は、地元へ根差した活動で、武中学校の学校医を30年続けて来られました。その功績に対して、今年の2月に鹿児島県学校保健会より表彰を受けました。

2月の初めに最後の学校医の仕事として武中学校の委員会に出席されましたが、その帰り道、林理事長は「長かったなあ。もう私も88歳。卒業の年だな」と嬉しそうな寂しそうな顔でつぶやいておられました。

後日、林理事長へあらためてお話を伺いましたら、「開業医として当然の任務と思ってこれまでやってきた。学校、教職員、生徒さんが一体となって学校保健の業務をおこなってきたが、関係一同の多大なご協力を得てここまで来た。心より感謝している」と今の気持ちを話されていました。
林理事長、受賞おめでとうございます。

facebook

～はやしのこぼなし始めました～

林内科胃腸科病院
3月26日

【広報】はやしのこぼなしNo.1
こんにちは。地域医療連携室のソーシャルワーカー 笠木です(^_^)/いきなりですがこの風景、どこから撮影したと思います？
実は、当院の5階にある談話室から見える風景なんです！こんなに綺麗に桜島と観覧車が見えるんですよ。そして新幹線も近くでハッキリと見えます♪中央駅が近いので、速度はゆっくり、音も気になりません。
談話室の横が特別室になっており、景色を独占できちゃうんです♪これは当院ならでは！検査入院等の際には、ぜひご利用下さい♪

いいね! コメントする シェア

当院のフェイスブックがあるのをご存じでしたか？
お知らせや報告などを随時更新しているのですが、今年度から広報委員で「はやしのこぼなし」の毎月更新を始めることになりました！
広報委員が交代で様々な記事を更新します！ぜひご覧いただき、良かったら登録・いいね!をお願いします♪



NEXT
4月はリハビリテーション課、5月は事務部が記事担当です！4～6月にかけて、職員の制服が変更となります。お楽しみに♪

はやしのひとくちメモ 春はメンタルの乱れに注意!!

皆さん、『五月病』という病名を一度は聞いたことがあると思います。何故かやる気がなくなったり、不安感や緊張感が続いてしまい、その精神的ストレスが体調不良となって出てくるという症状があります。

- 原因はなに？
- 環境の変化や新しいことを始める上でのストレス
 - 人間関係や関わる人の変化
 - 季節の変わり目、気候の変化による自律神経の乱れと体調不良



メンタルが乱れないように注意することは？

★やる気が先走りすぎて体が疲れてしまうタイプの方

自分では「まだまだいける！」と思っても、身体は疲れているものです。あえてブレーキをかけ、リラックスしたり、楽しむ時間を設けることで、心も身体も「しっかり休む」ことが大切です。



★心が疲れて体調不良になってしまうタイプの方

一人で抱え込む状況を作らない、気持ちの吐き出し口を作ることが大切です。心が壊れてしまうと、身体のケガのように簡単に治りません。頼れる人がいなかったら、その分ストレスを解消できることを見つけましょう。



★気候や季節の変化が原因で自律神経が乱れてしまうタイプの方

しんどいなと思っている時ほど、楽しめることをしましょう。お勧めは身体を動かすこと。自律神経の乱れを治す効果があります。ダラダラしてしまうと余計に憂鬱になってしまうので、ウォーキング等の簡単な運動をしましょう。その他にも、自律神経に作用する漢方を試してみるのもいいでしょう。



ストレスや悩みと上手に付き合っ、前に進めるよう自分に合った対処法を見つけましょう♪



こんにちは♪ 鹿児島中央駅より徒歩5分！好アクセス！ 住宅型有料老人ホーム すこやかです！



初めまして、管理者の松村です。

プライバシーを保つことのできる個室が17部屋あります。アットホームな空間♪気を使わない過ごしやすさを大切にしています★見学・入居申し込み随時受付中。スタッフ一同お待ちしております！



お問合せはこちら！

〒890-0046 鹿児島市西田3丁目15-5(3F)

TEL 099-263-8157

(担当：松村)まで