いやしの杜だより

~2021年 秋号~

あっという間に半年が過ぎました。東京オリンピック・パラリンピックが開催され、日々挑戦し続けるアスリートを応援し、たくさんの感動と元気を貰いました。暑い夏も何とか乗り切ることができました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。気持ちの良い風にあたりながらウォーキングや美味しいものでも食べに行きストレス発散したいものです。まだまだコロナ禍は続きますが、感染対策に留意しながら活動の幅を広げたいと考えています。

スタッフ一同

いやしの杜だより
2021年　秋号
2021.10　No.4

いやしの杜クリニック
ホームページはこちら

デイケアプログラムの紹介

創作活動

ポプリやハーバリウムボールペン作りなど、創作活動では様々な作品を作っています。また、年に１回開催される「目で見る精神保健展」への出展や、いやしの杜クリニック外来での作品の展示を行っています。

簡単調理

家庭でも簡単に調理ができるようにプログラムとして「簡単調理」を行っています。レトルト食品のアレンジですが気軽に作る楽しさを理解してもらい、皆で楽しみながら活動を行っています。パエリアや茄子のレンチン料理など色々なメニューを作りました。

いやしの杜 夏祭り

今年もデイケアで夏祭りを開催しました。コロナ下で軒並み夏祭りが中止になっている中、デイケア内で夏祭りの雰囲気を感じてもらおうと空間づくりを工夫しました。たこ焼きやフランクフルトの調理なども行い、みんな楽しそうな様子でした。

他にも季節のレクとしてスイカ割りやヨーヨー釣り、かき氷などを行っています。

公園散歩

すっかり涼しくなり、体を動かすのに最適な季節になりました。デイケアでも近くの公園などに散歩に出かけています。

日頃の運動不足の解消と同時に、季節を肌で感じてもらえているようです。開放感もあり、みんなそれぞれのペースで楽しんでいました。

Doctor's　コラム

インターネットとの関わり方

好きなアイドルやドラマなどの情報収集のために中学時代からスマートフォンでTwitterやInstagramを楽しんでいたゆうさん(仮名)。高校入学後に同級生や他の学校の生徒たちともSNS上で繋がるようになりましたが、そこでは先輩の投稿には絶対に「いいね」をしなくてはいけないという暗黙のルールがありました。また、複数入っているLINEグループでは大量のメッセージのやり取りが行われ、友達の悪口など見たくないものまで見てしまい困っています。さらに趣味を通して気が合うネット上の友達ができ、県外に住んでいるようですが、「今度会おうよ」「あなたの写真を送って」と言われて迷っています……。特定の人のことではありませんが、最近このような状況の話をよく聞きます。

令和2年度の青少年のインターネット利用環境実態調査（内閣府）において、高校生では99.1%が本人専用のスマホを所持しているとされている時代です。スマホはもはやインフラの一つで、日常や社会生活に欠かせないものとなっています。

しかし一歩間違えると、インターネットでのコミュニケーションが義務になり疲れてしまうことや、危ない目に遭う可能性があります。また、利用時間の長さや必要以上の課金が問題になることもあります。スマホ依存、ゲーム依存などと言われる背景には学校や家庭で困っていることがあるなどの別の問題が隠れていることもあります。

一度、自分や家族（特に子ども）のスマホの使い方を見直してみませんか。使い過ぎて夜眠れない、イライラする、ネット上の友達の関係に悩んでいるなどの困ったことがあれば、気軽にご相談ください。

医師　田丸麻衣

今年は1年遅れで東京オリンピック・パラリンピックが開催されました。コロナ禍の中、賛否両論ありましたがとにかく無事に終了し、自分としてはたくさんの元気をもらえた気がします。特にパラリンピックはそうでした。

昨年の夏に比べ、コロナ対策に関して戸惑うことは少なくなり、この夏は自然な形で診療ができたように思います。とはいえ毎朝、机や椅子をアルコール消毒し、各自体温測定、マスク着用し、真夏日でも窓を開け換気に努める毎日は正直負担に感じることもありました。ただ、これからは感染に気を付けながらも、するべきことはし、楽しむことは楽しみ、コロナとともに生きていく必要があるようです。

その中で当クリニックが一人ひとりの利用者の皆様のお役に立てるようスタッフみんなで協力し診療にあたりたいと思います。

最後になりましたが、9月から斎藤作業療法士が、10月から高松看護師・精神保健福祉士が配属されました。今後も当クリニックが地域医療に貢献できるよう努力を続けたいと考えております。よろしくお願い申し上げます。

院長　西殿 祥博

俳句コーナー

秋風が　ふんわりほほを　なでてゆく
TK

赤とんぼ　夕焼け空と　一体に
直

こうようや　まっかにそまり　秋のかげ
HK

ハロウィンで　お菓子もらって　たのしいな
MK

あきのそら　とびかう二ひきの　あかとんぼ
KA

ふだんとは　ちがうおすまし　七・五・三
文

いやしの杜クリニック

診療科目
心療内科・精神科・神経内科

診療日
月・火・木・金・土（水・日曜・祝日は休み）
当院は予約制です。
診察、予約の受付は16時30分まで
※初めての方は、16時までに受付をお済ませ下さい。

デイケア
月・火・木・金・土（水・日曜・祝日は休み）
9時～15時30分

駐車場
第１駐車場　6台（いやしの杜クリニック前）
第２駐車場　15台（ひかり薬局横）
※第１、第２が満車時は受付までお問合せ下さい。

アクセス
〒772-0012
徳島県鳴門市撫養町
小桑島字前浜199番地

電話番号
・クリニック
088-676-2600
・デイケア
088-676-2601