

ココロまち 通信



令和4年6月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



ココロまち診療所は看護師さんを募集しています

皆様こんにちは。ココロまち診療所院長の片岡です。



当院の看護師の主たる業務は「**外来業務**」「**訪問診療同行**」「**みなし訪問看護**」です。在宅医療というフィールドは同じですが、主治医との情報共有や方針の相談などが容易であることが訪問看護ステーションの看護師とは大きく異なります。

在宅医療において最も重要な役割を担うのは看護師です。広い視野と看護という広い職能を活かし柔軟な動きをすることで、多種多様な困りごとを抱えた人たちの伴走者になることが出来る可能性を秘めています。「その人に必要なことならなんでも行う」という、看護の原点のような関わりが出来ると思います。（片岡）

- ・ご興味ある方は見学大歓迎です。
- ・パート勤務や時短勤務については応相談です。
- ・子育て世代の勤務も大歓迎です。
- ・在宅医療の経験ゼロでも何も問題ありません。
- ・お問い合わせは以下のQRコードからお気軽にどうぞ。



「もしも」に備えて 非常食の見直しポイント



災害発生時の食事は、生命維持に必要なエネルギー補給が優先されますが、ライフラインの復旧まで長期間かかる場合では、栄養バランスをどうやって整えていくのかも大切です。避難所ではじめに支給される食品は、水、おにぎり、パン、弁当が目立ち、炭水化物に偏りがちです。非常時の食事で不足しがちな栄養素は、たんぱく質とビタミン類。レトルトご飯や乾パンしか備蓄していないという方は、これらを手軽に摂れて、かつ賞味期限が長めの食品を備蓄しておくことをおすすめします。

たんぱく質

- ・缶詰（サバ缶、ツナ缶、焼き鳥缶など）
- ・常温保存可能な豆腐や牛乳
- ・プロテイン飲料



ビタミン類

- ・果物缶
- ・野菜ジュース、粉末青汁
- ・フリーズドライ野菜・海藻
- ・マルチビタミンのサプリメント



食べ慣れないものを非常時に食べると体にさらに負担をかけます。実際に食べてみて「食べられる」と思うものを備えましょう。

（杉崎）



アロマとハーブのワークショップ 再開します

皆様ご無沙汰しております。
半年お休みいただいたアロマとハーブのワークショップを
5月よりワークショップ再開致します。

診療所敷地内に新しい建物が先日完成し、合わせてアロマ&ハーブの
お部屋もプレハブからお引越ししました。

新しい建物での再開にあたり、ワークショップの名称、内容、
参加費などが変わります。

名称は556(ココロ)ワークショップから、【kokoroの蕾】に。
内容はハーバルバスに足をつけ、ハーブティーをいただきながら、
毎月テーマのあるアロマの香りの軟膏クリームをお作りしていただきます。
クリームに合わせるキャリアオイルはその時必要なオイル(肌を滑らかに、痛みを和らげたいなど)を
お話ししながら選びます。
参加費は1500円(材料費込み)→2500円(材料費込み)となります。

新しいお部屋は室内が木に囲まれ、窓が大きく外の景色や季節を感じ、鳥や風の自然の音が広がり、
ゆっくりとした時間を過ごせます。
ご自分の固くなったところの蕾をゆるめてみませんか (亜矢)



ハーバルフットバス



軟膏クリーム作り



花の咲き方は人それぞれ、
五分咲き、八分咲き、満開
当たり前のように蕾を開くことは意外と難しい・・・
固く閉ざしたまま腐ったり、枯れることも
心も体も似てる気がしませんか？
蕾が開けば咲き方は自由ですね
心も体も「これがいいのよ!!」でなくとも
何かしら今の自分に合うもの
今の自分に必要なものが見つかり開ききっかけに

アロマとハーブのワークショップ Kokoroの蕾

料 金：2,500円(材料費込) 当日現金にてお支払いください

開催時間：毎週火・水曜日 13:00-14:30 (約90分)

毎週土曜日 10:00-11:30 (約90分)

定 員：各1名(追加1名まで可)

内 容：ハーバルフットバス・アロマバームづくり(今月の香り)

ご 予 約：ココロまち診療所 *電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

メール：cocoromatch-clinic@yushoukai.jp 問い合わせフォーム：

講師： 亜矢

AEAJ認定アロマセラピーインストラクター
JAMHA認定ハーバルセラピスト
健康予防管理専門士



今月の香り

5月

『ゼラニウム精油、フランキンセンス精油、パイン精油』

ゼラニウムのフローラルな中に、フランキンセンスでスッキリと気持ちをもち上げながら、
パインの森林浴のような落ち着き。

6月

『ティートゥリー精油、ライム精油、サイプレス精油』

ティートゥリーでうつつした気持ちを爽やかに、ライムの甘いフレッシュさ、
サイプレスが新緑深まる森林浴へ。