

人とのコミュニケーション講座 その1

保健師 齋藤啓子

- 人は、他人とのかかわりの中でエネルギーを出す3つの部分があります。
- 1つめは、昔の親的な人々の見方、感じ方、考え方、行動の仕方。
 - 2つめは、情報を取り入れ取捨選択をする。5W1Hを駆使する。
 - 3つめは、小さな子どもの時の見方、感じ方、考え方、行動の仕方。



これらのひとつひとつのエネルギーを、TPO(Time Place Occasion)時、場所、雰囲気にあわせて、自分自身でコントロールすることが大切です。

これは、生物の中で、人だけが与えられた宇宙からのプレゼントかもしれません。この1つ1つのエネルギーを、心理学では「自我」と表現します。

- この「自我」エネルギーの出し方にも人それぞれに癖があります
- 一つめの「自我」エネルギー(親の自我)には、厳しい私と優しい私があります。
 - 二つめの「自我」エネルギー(大人の自我)は冷静な私があります。
 - 三つめの「自我」エネルギー(子供の自我)は、自由(自然な)な私と順応(あわせる)な私があります。

自分や周りの仲間に「親の自我・大人の自我・子どもの自我」エネルギーの出し方の強い癖のある方・・・いますよね？

例えば、皆で食事をするときメニューを決める際に

- * 自分の好みでこれが良い！と全員の注文を指示してしまう人
- * これを食べると人は変だ！と押し付ける人
- * 何が食べたいか希望を聞く人
- * 私は、これを注文すると自分の意見を言える人
- * 何でも良いです..皆と同じで良いですという人
- * 私は絶対これが良いの！誰々ちゃんと同じでないイヤだ！という人



これが良い・悪いと言うことではないです。これが会議場面なら、運動会なら、仕事の現場ならあなたの自我エネルギーの癖はどうでしょうか？

今回は、この3つの自我エネルギーについてお話いたします。

～編集後記～

昨年8月に痛めた足も9月中旬には順調に回復し、また、走れるようになりました。今回は無理なトレーニングを止めたおかげで、10月に10キロで会津マラソン大会、11月には宇都宮のハーフマラソン、12月には13キロのあづまクロスカントリーに出場し、完走することができました。昨年、ホリスティカかまたがオープンした7月ころを考えますと、想像できないことをやり遂げました。やはりはじめと、どんどん上を目指したくなります。仕事が終わると、どうすれば、速く走れるか、どうすれば長時間走れるか、トレーニングや走るフォームを常に意識するようになりました。すると、学生時代より、速く、長く走れるようになってきました。11月に行なわれる大田原のフルマラソンを4時間以内で走れるようトレーニングをさらに積んでいきたいと思っています。(文責: 歯科医師 大貫)

複合施設 ホリスティカ かまた
所在地: 福島市鎌田字門丈壇4番1

- 厚生会クリニック
- 介護老人保健施設 ホリスティカ かまた
- 指定通所リハビリテーション
- 指定居宅介護支援事業所 かまた
- 健康創造館 ホリスティカ (メディアフィット)



ホリスティカかまた だより

〒960-0102 福島市鎌田字門丈壇4番1
URL: <http://www.holistica-kamata.jp/>

TEL: 024-552-5111 (代) Fax: 024-552-5676



生命の尊厳
利用者様・患者様の権利の遵守
人間愛・奉仕そして感謝



医療の全ては患者様が中心
最良の医療提供を目指し最善の努力
地域と密着した医療活動

「新年のご挨拶」

社会医療法人 福島厚生会 理事長 星野 俊一



明けましておめでとうございます。

昨年十一月、第五次医療法の改正により創設された新たな医療法人—社会医療法人として、福島県医療審議会の議を経て福島県知事より認可されました。社会医療法人は非営利性の徹底、公益性、効率性、透明性を兼ね揃え、安定した医業経営のもとに救急医療(第一病院の選択)などの分野で、特に地域に必要とされる医療の提供を担うと位置づけられています。認定要件はかなり厳しかったが社会医療法人債の発行、税制上の優遇措置などが適用されます。以前の特定・特別医療法人とくらべて社会的責任が一段高まったと考えてよいでしょう。

そのような背景のもと複合施設ホリスティカかまたは二回目の新年を迎えることになりました。無我夢中であったオープン当時とくらべ、各部署において落ち着いた仕事振りが見られるようになって来ました。各部署の努力、頑張りによって実績もあがりつつあります。もうひとふんばりで当初の目標に近づけるところまで来ました。暮れの十二月には、老健はNPO法人福島県シルバーサービス振興会による第三者評価を受審しました。自分達の業務を客観的に振り返るよい機会だったと考えています。

今年は丑の年です。テンポはやや緩やかですが、各部署において着実に前進して地域の人達に親しまれ、安全・安心を提供できるよう皆で頑張りましょう。

「今日」を生き抜くために 知と笑と

福島民報社・福島厚生会共催
社会医療法人認可記念講演会

日時: 2月28日(土)【会場12時】
場所: ホリスティカかまた 4F ハーモニーホール

先着200名様
入場無料

医療講演 「今日も元気に生き抜くアンチエイジング」 福島厚生会理事長 星野俊一
ゲスト講演 「がんばっぺ! オラの大好きな日本」 タレント ダニエル・カール
* 体組成などの測定コーナーもございます。詳しくはパンフレットをご覧ください。
<お問い合わせ先> 福島民報社広告局 TEL 024-531-4153

「健康フォーラム」開催のお知らせ

老健・通所だより

あけまして、おめでとうございます

当施設は現在、老健かまた入所約 98 名、通所リハビリテーション約 85 名の方々にご利用いただいております。昨年は、ご利用者様の笑顔に励まされながらスタッフも日々楽しく過ごすことができました。お花見・夏祭り・敬老会などの行事では、ご利用者様のパワーに圧倒されることもしばしば。また通所リハビリテーションご利用の 2 名のおばあちゃんが、満百歳の誕生を元気いっぱい迎えられ、みんなの励みとなりました。

12 月には、介護老人保健施設の第三者評価を受審。施設長を中心に緊張のなか、評価調査者による書類審査・施設内視察が行われ、気が引き締まる思いでした。

本年も、ご利用者様の第 2 の家族となるよう、スタッフ一同、心を込めたサービスに努めたいと思いますので、よろしく願いいたします。

(スタッフ一同)



~Topic~

2008 クリスマス会

昨年 12 月 16 日(火) に、介護老人保健施設・通所リハビリテーションでは、4 階ハーモニーホールにおいて合同でクリスマス会を行いました。

色とりどりのクリスマスモールが飾られたホールで、ボランティアの皆様がハンドベルの演奏をしていただきました。「故郷」など馴染みのある歌をみんなで歌い、実際にハンドベルを体験することも出来て大変盛り上がりしました。

またスタッフがサンタクロースの衣裳を着てマツケンサンバを披露。利用者様の笑いを誘っていました。

最後にサンタさんから利用者様にクリスマスプレゼントが贈られました。

利用者様、ご家族様はもちろんのこと私達スタッフも一足早いクリスマスを楽しむことができました。

(老健スタッフ)



+ディカルフィットネス 健康創造館 からのご紹介

今回は施設内にあるトレーニングマシンを紹介いたします。これらのマシンは当施設が東北で初導入したもので、より効果的に体を動かすことを可能にします。

ハイテクスポーツマシン

これらは「速くきれいに歩く・走るフォーム（動き）」を体に覚えさせる（習得）トレーニングマシンです。骨盤に着目した動きで、腰部の柔軟性や筋力アップを図ります。そのため、小学生のかけっこから競技者まで幅広くトレーニング効果を感じることができます。さらに歩くために使われる筋肉「大腰筋」のトレーニングにもなり、ご高齢の方への効果も期待されています。



① カンド君



② マリノ



←「カンド君」(写真左)は骨盤を使った足運びの練習をするマシンです。骨盤を脚の延長としてイメージします。その結果、腰椎部を含めた腰部の柔軟性が高まる効果が得られます。

←「マリノ」(写真右)は歩く、走る動作に必要な主な筋肉(大腰筋、大腿四頭筋、ハムストリングス、大殿筋など)の総合強化をはかるためのマシンです。

走力のアップのために①正しいフォームを身につけ、②走るための筋力強化、③神経系を鍛えて速い動きの獲得をするため、これらのマシンを使いトレーニングを行います。

キッズ体操

健康創造館では、「体を動かす楽しさ」を大切にしています。

- 日程 : 平成21年2月の土曜日(7・14・21・28日)の計4回
- 時間 : 15:30~16:30
- 場所 : ホリスティカ かまた内 健康創造館
- 定員 : 12名
- 料金 : 4,000円(税込)
- 対象 : 小学生低学年

特典としてビジター利用券4回分をプレゼント。お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL : 024-552-5365

